

NEMEN & GEVEN

(JA, DA'S DE JUISTE VOLGORDE)



Kies vaker voor jezelf, dan maak je jou én degenen om je heen gelukkiger. Hoe dat werkt? Heel simpel: om op een gezonde manier te kunnen geven, is nemen essentieel. Start daarom vandaag nog met dit 'positieve egoïsme'.

Denk jij ook weleens dat je wat beter voor jezelf zou moeten zorgen? Wat meer tijd zou moeten nemen voor wat jij wilt? Maar ja, hoe dan? En wanneer? We zitten vaak al zo vol met alles wat moet, dat we nauwelijks ruimte zien om überhaupt nog ergens anders energie aan te besteden. Laat staan aan onszelf. Zo zet je jezelf, vaak onbewust, steeds weer op de laatste plaats. Niet gek dus als je regelmatig moe, gestrest of niet gelukkig voelt. Het is tijd voor meer gezond egoïsme in je leven. En voor praktische tips om ervoor te zorgen dat je hier ook echt aan toekomt.

ALLE AANDACHT VOOR ANDEREN

Van jongs af aan zijn we (en met 'we' bedoelen we vooral vrouwen) opgevoed met de boodschap dat je altijd je best moet doen, dat je aardig moet zijn, dat het belangrijk is om te zorgen voor de mensen om je heen, dat een acht scoren beter is dan een zeven en dat hard werken en doorzetten applaus verdient. We hebben geleerd dat je een 'goed mens' bent als je veel geeft. Al deze boodschappen zijn natuurlijk goedbedoeld, maar hebben ook een valkuil: we denken dat aandacht voor onze omgeving prioriteit heeft. Dus is het niet zo gek dat we weinig energie hebben of niet meer weten wat we nou eigenlijk zelf willen in het leven. We besteden immers vrijwel al onze aandacht aan anderen.

Tijd dus voor verandering! Om op een gezonde manier te kunnen geven, is nemen essentieel. En daarmee kom je precies uit bij

wat je zo hard nodig hebt in je leven. Of beter gezegd, wie. Jij hebt namelijk jezelf nodig. Jij bent de basis in jouw leven. Het vertrekpunt waar alles begint ben jij. Dus is het enorm belangrijk dat jij goed voor jezelf zorgt. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Pas als jij werkelijk voldoende tijd en aandacht aan jezelf besteedt, kun je er op de beste manier voor anderen zijn. Zo egoïstisch is dat dus helemaal niet. Gezond egoïsme betekent dus dat je tegelijkertijd om anderen én om jezelf geeft. En dat je van kiezen voor jezelf bewust een prioriteit maakt. Kiezen voor meer gezond egoïsme in je leven is iets wat je zelf moet doen. Niemand kan dit vóór je doen. Het is aan jou om te beslissen dat het tijd is voor jezelf. Omdat je weet dat je het nodig hebt. Omdat je jezelf

vriendschappen en familie tot je werk, hobby's en praktische dingen als het huishouden. Maar waar begin je? Hoe ziet gezond egoïsme er in het dagelijks leven uit? Hier een aantal tips:

1. Check regelmatig in

Om te weten wat je nodig hebt en wat op dit moment goed voor je is, is het noodzakelijk dat je weet hoe het met je gaat. En ook al denken we dat vaak te weten, bewust voelen doen we eigenlijk te weinig. Terwijl juist ons lijf en ons gevoel hierin de duidelijkste en betrouwbaarste informatie geven. Check dus regelmatig bij jezelf in met een korte aandachtsoefening. Oefening: ga rustig zitten op een plek waar je niet kunt worden gestoord. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond. Sluit je ogen en probeer je gedurende minimaal vijf minuten bewust te blijven van je ademhaling. Voel hoe je borst of je buik uitzet. Hoe je je schouders misschien steeds iets verder kunt laten

PAS ALS JIJ WERKELIJK VOLDOENDE AANDACHT AAN JEZELF BESTEEDT, KUN JE ER OP DE BESTE MANIER VOOR ANDEREN ZIJN

wilt geven waar je lijf al een hele tijd om vraagt. Of omdat je klaar bent om te gaan doen wat je écht graag wilt.

IN DE PRAKTIJK

Kiezen voor wat goed is voor jou, gaat over alle aspecten van je leven. Van je relatie,

zakken. Voel waar je spanning voelt, of juist ontspanning. Waar je adem zit op dit moment.

Stel jezelf na afloop van deze oefening de vraag: wat heb ik op dit moment nodig?

Wat zou ik nu het liefst willen? Vaak is dat iets anders dan je van tevoren had bedacht. →



2. Neem je gevoelens serieus

Als je weet wat je nodig hebt, is het aan jou deze behoefte serieus te nemen. Veel te vaak laten we onszelf ondersneeuwen door andere zaken. Vanaf nu kun je dit anders gaan doen. Het kan helpen om dat wat je voelt op te schrijven. Hiermee krijgen je gevoelens als het ware meer bestaansrecht, je geeft ze aandacht. Op deze manier is het ook makkelijker om te bedenken wat jij graag wilt. Als je je moe voelt of uitgeput, heb je rust nodig. Voel je je eenzaam of verveeld, zoek dan bewust (online) contact met mensen die jou kunnen geven wat je nodig hebt.

3. Doe het stap voor stap

Geef jezelf de ruimte om te oefenen met gezond egoïsme. Begin met kleine stappen. Zeg een afspraak af, vraag mensen een keer níét binnen, neem de tijd voor een lekkere warme douche of pak eindelijk dat

leven. Het belangrijkste is dat je de intentie hebt om beter voor jezelf te zorgen. Om te voldoen aan je eigen behoeften en hierbij nieuwe, andere keuzes durft te maken. Dat je vervolgens toch wel weer eens over je grenzen gaat of te weinig aan jezelf toekomt, hoort erbij. Het verschil is dat je je hiervan nu bewust bent en dus steeds opnieuw kunt bijsturen en kunt kiezen voor jezelf. Hoe meer je hiermee bezig bent, hoe makkelijker het zal gaan.

5. Maak een relaxlijstje

Schrijf eens op wat je het liefst doet. Waar zou je meer tijd aan willen besteden? Wat

doet jou goed en geeft je energie of juist rust? Maak het lijstje zo kort of lang als je wilt. De enige voorwaarde is dat alles wat erop staat jou blij maakt, dat je zin hebt om het nu direct te doen. Door voor jezelf helder te hebben wat jou goed doet, is het makkelijker om hiervoor te kiezen. Juist wanneer we in de doe-modus zitten en worden afgeleid door alles wat 'moet', is het lastig om te voelen wat je eigenlijk wilt. Dit lijstje helpt daarbij.

6. Zet jezelf in je agenda

Dat wat in onze agenda staat, nemen we vaak heel serieus. Zo zetten we er een



MEER OVER DIT ONDERWERP LEZEN?

Check het boek *Mag ik even mijn aandacht* van Inger

Strietman, € 20,

kosmosuitgevers.nl

afpraak vrij makkelijk in, maar vinden we het vervolgens behoorlijk lastig om die af te zeggen of te verplaatsen. En hoe voller we onze agenda plannen, des te minder ruimte ervaren we voor onszelf. We kunnen immers nauwelijks meer vrij bewegen, laat staan kiezen voor dat waaraan we behoefte hebben. Zet jezelf dus ook in je agenda. Kies een paar uur per week die voor jou zijn. Of je ze nu vrij plant, of juist concreet dat boek, die hobby of film erin zet, is aan jou. Neem deze afspraken net zo serieus als je met een afspraak met een ander zou doen.

7. Communiceer

Neem de mensen in je omgeving mee in jouw ambitie om beter voor jezelf te zorgen. Dat klinkt misschien gek, maar hoe duidelijker je bent over jouw motivatie voor gezond egoïsme, des te makkelijker zal het gaan. Vertel waarom je andere keuzes maakt. Wat je nodig hebt op dit moment. Of waarom je een afspraak afzegt. Als je bij jezelf blijft en hierover transparant bent, zullen ze het beter begrijpen. En misschien wel met je mee willen denken. Je kunt niet voorkomen dat iemand soms een wenkbrauw optrekt. Dat is niet erg; jouw keuze voor jezelf is aan jou. Wat anderen daarvan denken, is aan hen. Misschien inspireer je ze wel om hetzelfde te doen.

Hoe beter we voor onszelf zorgen, hoe beter we ons voelen en hoe meer we voor de wereld om ons heen kunnen betekenen. ■

HET IS AAN JOU OM TE BESLISSEN DAT HET TIJD IS VOOR JEZELF, NIEMAND KAN DIT VOOR JE DOEN

boek. Het maakt niet uit waar je begint, als je maar begint. Elke stap is er één. Complimenteer jezelf. Gezond egoïsme kan heel groot maar juist ook heel klein zijn. Het gaat erom dat je ermee begint en op verschillende niveaus de mogelijkheden verkent die voor jou werken. Hoe meer je ervaart wat het je oplevert, des te vaker zul je geneigd zijn om voor jezelf te kiezen.

4. Maak fouten

Bij elke nieuw te ontdekken weg begeef je je op onbekend terrein. Er is geen rechte weg richting meer gezond egoïsme in je

