

Race jij van afspraak naar afspraak, denk je altijd aan anderen en ben je vaker gestresst dan je wilt? Tijd om jezelf op de eerste plaats te zetten en een portie gezond egoïsme aan te leren, meent coach en auteur Inger Strietman.

TEKST INGER STRIETMAN | BEELD GETTY IMAGES
SHUTTERSTOCK



6 tips om vaker voor jezelf te kiezen

1 2 3 4 5 6

WEES NIET BANG

Wat zouden anderen ervan vinden als je vaker voor jezelf kiest? Hoe zouden je vrienden of familie reageren als je een keer afhaakt? Door de angst egoïstisch gevonden te worden, blijven we maar pleasen. Zoals de Britse filosoof Alain de Botton zei in een interview met het *Het financiële dagblad*, zijn veel mensen juist té onbaatzuchtig. Ze geven te veel en nemen te weinig. Als jij je hierin herkent, heb ik goed nieuws: je zult nooit een egoïst worden. Dat zit niet in je. Je kunt jezelf wél een portie gezond egoïsme aanleren. Dat betekent dat je om jezelf én om anderen geeft. En dat zorgen voor jezelf en kiezen voor wat jij wilt, prioriteit heeft. Ten gunste van jezelf.

CHECK REGELMATIG BIJ JEZELF IN

We zijn zo gewend om vanuit ons hoofd te leven, dat het soms lastig is om te voelen hoe het werkelijk met je gaat. Zo kun je 'opeens' heel moe zijn of geïrriteerd terwijl je dit niet voelde aankomen. Om beter naar jezelf te leren luisteren, is het belangrijk om een paar keer per dag bij jezelf in te checken. Dit kun je doen met een korte aandachtsoefening. Ga ergens in stilte zitten of liggen. Sluit je ogen en adem rustig in door je neus en uit door je mond. Ervaar hoe je ademhaling je borst of buik laat opkomen en weer terugzakken. Doe dit minimaal vijf minuten. Voel na afloop van deze oefening bewust hoe het met je gaat. Ben je onrustig, moe of voel je je juist energiek? Wat heb je nodig op dit moment?

OEFEN MET EGOÏSME

Oefen met gezond egoïsme. Begin klein. Zet bijvoorbeeld een keer je telefoon uit. Verzet die afspraak. Doe bewust eens iets niet wat je je wel had voorgenomen. Er is veel meer ruimte dan jij misschien ervaart en die ruimte kun je zelf pakken. Het zijn vaak niet zozeer de mensen om ons heen die ons de moetjes opleggen, dat doen we grotendeels zelf. Jij vindt dat je iets hoort te doen, legt de lat vaak hoog en bent streng voor jezelf. Het mooie hiervan is dat jij daar dus ook zelf verandering in kunt brengen. Als je jezelf meer vrijheid gunt en de touwtjes iets laat vieren, ontdek je hoeveel mogelijkheden er zijn om te kiezen wat goed voor jou is.

MAAK EEN RELAXLIJSTJE

Waarom kom je soms zo lastig aan leuke dingen toe? Dat is eigenlijk heel simpel: omdat ze niet in de planning staan. En omdat we – wanneer we wel even tijd hebben – niet direct helder hebben wat we eigenlijk graag doen. Het helpt om de dingen die jou ontspannen en energie geven op te schrijven. Zo creëer je zelf je leukste lijstje. Waarvan niets moet, maar alles mag. En dat klaarligt op het moment dat jij besluit dat het tijd is voor jou.

RELATIVEER JE AGENDA

Zo gemakkelijk als je dingen in je agenda zet, zo lastig is het vaak om er weer dingen uit te gooien. Probeer daar makkelijker in te worden. Wat je toen hebt afgesproken, kan namelijk op dit moment niet meer passend voelen. Je hebt er geen zin meer in, hebt het eigenlijk te druk of voelt je niet lekker. Alle reden dus om eerlijk naar jezelf te zijn en dat te communiceren naar de ander. En hoe vaak sta jijzelf eigenlijk in je agenda?

Gezond egoïsme betekent dat je om jezelf én om anderen geeft

VERANDER JE AMBITIE

Je werkomgeving is bij uitstek de plek waar je veel geeft en veel gericht bent op anderen. We doen ons best, voelen ons verantwoordelijk en we willen resultaten boeken. Wil je dicht bij jezelf blijven, verander dan je ambitie. Ben je normaal gefocust op de kwaliteit van je werk, richt je nieuwe ambitie dan op de energie die je in je werk stopt. Bepaal van tevoren voor jezelf: hoeveel procent van mijn energie wil ik aan het einde van mijn werkdag overhebben voor mezelf? Richt je dag in op basis van deze ambitie. En herinner jezelf hier dagelijks aan.

MEER LEZEN?

Inger Strietman (1979) is coach, schrijver en spreker. Na een studie international business specialiseerde zij zich in persoonlijk leiderschap, hoogsensitiviteit en burn-out. Ze heeft een coachpraktijk (Inger.nl). In 2019 debuteerde ze met *100 dingen die je eerder had willen weten*. Haar nieuwe boek *Mag ik even mijn aandacht* € 20 (Kosmos Uitgevers) verschijnt 23 februari.