



GEZOND EGOÏSME

De kunst van goed voor jezelf zorgen

In een wereld die voortdurend om onze aandacht schreeuwt, vergeten we vaak om aan onszelf te denken. Een succesrecept om jezelf voorbij te lopen of zelfs helemaal te verliezen. Maar wat als er een manier is om jezelf centraal te stellen zonder egoïstisch te zijn?

TEKST FLEUR BAXMEIER BEELD ADOBE STOCK

Zie jezelf eens gaan, jij drukke professional. Moeder van twee kinderen, bloeiend sociaal leven, een agenda die altijd volstaat. Elke dag lijkt een race tegen de klok, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Je zorgt voor je gezin, je probeert je werk op tijd af te krijgen en je hoopt tussendoor nog wat tijd voor jezelf te vinden. Maar aan het eind van de dag voel je je steevast uitgeput en soms vraag je je af hoe lang je dit nog vol kunt houden. Herkenbaar? Dan is gezond egoïsme jouw redding, een nieuwe en

verfrissende kijk op beter voor jezelf zorgen. 'Gezond egoïsme betekent dat je bij jezelf begint', zegt Inger Strietman, auteur van *Gezond egoïsme – Kiezen voor jezelf in een wereld die continu om aandacht vraagt*. 'Bij jezelf beginnen, is essentieel om een evenwichtig leven te leiden. Het gaat er daarbij om dat je kijkt naar wat jij nodig hebt en wat goed is voor jou.' Vanuit die benadering werk je verder, een benadering die in schril contrast staat met wat veel van ons van huis uit hebben geleerd. Namelijk: altijd de ander vooropstellen en jezelf wegcijferen.

STREVEN NAAR PERFECTIE

In haar boek *Gezond egoïsme* pleit Strietman voor een fundamentele verandering in hoe we ons leven benaderen. Een kleine aardverschuiving die cruciaal is in een wereld waar burn-outklachten en stress de norm lijken te zijn. ‘Onze maatschappij leert ons al van jongs af aan om anderen te *pleasen*’, vertelt Strietman. ‘We willen goede cijfers halen, onze ouders trots maken en voldoen aan de verwachtingen van leraren en werkgevers. We zijn massaal onze eigen grenzen voorbijgegaan in wat we verwachten van onszelf en wat anderen van ons verwachten.’ Door de behoeften van anderen continu voorop te stellen, raken we uitgeput en verliezen we onszelf in de processen van het leven. We streven voortdurend naar perfectie, al dan niet opgestuwd door de mooie plaatjes die we op sociale media voorbij zien komen, en proberen iedereen en alles om ons heen zo goed en zo kwaad als het gaat te *pleasen*. ‘Dat leidt vaak tot een disbalans waarbij we meer geven dan nemen’, aldus Strietman. ‘Een ontzettend vermoeiende manier van leven die zorgt voor een heleboel stress, wat resulteert in veel burn-outs.’

NAVELSTARENDE MENSEN

Door onszelf centraal te stellen, kunnen we een gezonder en gelukkiger leven leiden. ‘Dat houdt in dat je niet meer klakkeloos gaat volgen wat je omgeving je dicteert, maar dat je eerst kijkt wat jij nodig hebt, wat goed is voor jou en hoe je voor jezelf kunt zorgen.’ Deze focus op zelfzorg is geen luxe, zoals mensen nog weleens cynisch kunnen roepen, maar een noodzaak om mentaal en fysiek gezond te blijven. ‘Gezond egoïsme stelt je ook beter

in staat om voor anderen te zorgen, omdat je meer energie hebt om de uitdagingen van het leven aan te gaan.’ Traditioneel egoïsme heeft een slecht imago. We associëren het met navelstarende mensen die alleen maar met zichzelf bezig zijn. Strietman: ‘Gewoon egoïsme gaat over: wat is mijn doel en hoe kom ik daar, waarbij je – bij wijze van spreken – over lijken gaat als het moet.

Gezond egoïsme betekent dat je voor jezelf zorgt op een manier die ook de verbinding met anderen respecteert. Je wordt niet onverschillig tegenover anderen, maar je kunt er op een manier die bij jou past juist, echt zijn voor anderen en op een diepere manier bijdragen aan hun welzijn.’

DAAD VAN ZELFLIEFDE

Een belangrijke eerste stap bij het implementeren van gezond egoïsme is: bewustwording van je eigen gevoelens. ‘Vraag jezelf regelmatig af hoe het met je gaat en wat je nodig hebt’, aldus Strietman. ‘Geef jezelf toestemming om die behoeften serieus te nemen, wat betekent dat je soms nee zult moeten zeggen tegen verzoeken of verplichtingen die te veel van je vragen. We zijn zo bang om egoïstisch over te komen dat we vaak te veel hooi op onze vork nemen. Door je grenzen te stellen, bescherm je je energie en welzijn, wat uiteindelijk ook ten goede komt aan de mensen om je heen.’ Het stellen van grenzen is een daad van zelfliefde en respect, die je helpt om in balans te blijven en je energie te behouden. Strietman: ‘Je hoeft je leven niet van de ene op de andere

dag om te gooien. Kleine, haalbare veranderingen in je dagelijkse routine kunnen al een groot verschil maken. Plan bijvoorbeeld een avond waarop je helemaal niets hoeft of delegeer vaker taken aan je partner, een collega of je kinderen. Bak eens een tosti als avondeten als je zin hebt om in de zon te zitten. Of ga midden op de dag een halfuur in bad als je aan het thuiswerken bent.’

WEES MILD VOOR JEZELF

Zelfcompassie is een andere kerncomponent van gezond egoïsme. ‘Wees mild voor jezelf en erken dat fouten maken onderdeel is van het leven’, tipt Strietman. ‘Zelfcompassie helpt je om veerkrachtiger te worden en beter om te gaan met tegenslagen, dus wees wat aardiger voor jezelf. Zeg tegen jezelf: ik ben niet perfect en dat is oké. Deze houding van zelfacceptatie is essentieel om een gezond en evenwichtig leven te leiden. Door jezelf de ruimte te geven om menselijk te zijn, kun je op een meer authentieke en ontspannen manier door het leven gaan.’

Strietman adviseert om je omgeving mee te nemen in dit proces. ‘Leg je partner, familie en vrienden uit waarom je bepaalde keuzes maakt, zoals het skippen van een verjaardag of een feestje: jongens, luister eens, ik vind het hartstikke gezellig om jullie te zien, maar ik merk dat ik mezelf een beetje aan het voorbijlopen ben, dus heb het vanavond goed zonder mij. Door open en eerlijk te praten over wat er speelt, voorkom je misverstanden en kweek je begrip. Goede communicatie is dé sleutel tot het creëren van een ondersteunende en begripvolle omgeving.’

HERWIN DE CONTROLE

Gezond egoïsme draait om het herwinnen van controle over je eigen leven, een proces waarin je af en toe op zowel interne als externe weerstand zult stuiten. ‘Wees je bewust van de overtuigingen die door je hoofd spoken’, aldus Strietman. ‘Vaak zijn dat gedachten als: ik ben niet goed

Door de behoeften van anderen continu voorop te stellen, raken we uitgeput

genoeg. Of: mensen laten me vallen als ik dit doe. Door deze gedachten te herkennen en te bevragen, kun je ze ombuigen naar iets positiefs. Het is een ontwikkeling vol zelfonderzoek en groei, waarbij je jezelf toestaat om oude patronen los te laten en nieuwe, gezondere gewoonten te ontwikkelen.' Je omgeving kan daar soms moeite mee hebben, vanuit onwetendheid of onbegrip. Strietman adviseert om deze weerstand te accepteren en vast te houden aan je eigen kompas: 'Wat je wilt, is dat je een leven leidt dat bij jou past, ook al betekent dat soms dat anderen teleurgesteld zijn.' Het is volgens haar belangrijk om te onthouden dat jouw welzijn de basis is voor alles wat je doet en dat het zorgen voor jezelf uiteindelijk ook ten goede komt aan de mensen om je heen. Door je niet te laten beïnvloeden door externe druk, kun je een leven creëren dat echt bij jou past.' •

*Kleine, haalbare
veranderingen in
je dagelijkse
routine kunnen
al een groot
verschil maken*

STAPPENPLAN GEZOND EGOÏSME



1. LEER JEZELF BETER KENNEN

- **Wat:** duik eens dieper in wie jij echt bent. Zelfkennis is de basis van gezond egoïsme.
- **Hoe:** stel jezelf vragen zoals: Wat maakt mij blij? Waar ben ik bang voor? Wat zijn mijn passies?
- **Voorbeeld:** schrijf elke dag een paar zinnen in een dagboek over hoe je je voelt en wat je hebt meegemaakt. Dit helpt je te ontdekken wat er echt in je omgaat.

2. WEES LIEF VOOR JEZELF

- **Wat:** oefen zelfcompassie, vooral als dingen even tegenzitten.
- **Hoe:** vervang negatieve gedachten over jezelf door positieve en ondersteunende woorden.
- **Voorbeeld:** noteer elke avond drie dingen waar je trots op bent of die goed gingen die dag. Zo ga je met een glimlach naar bed.

3. LEER NEE ZEGGEN

- **Wat:** stel je grenzen en leer ze te respecteren.
- **Hoe:** zeg nee als iets niet goed voor je voelt en bewaak je eigen tijd en ruimte.
- **Voorbeeld:** oefen met het vriendelijk maar duidelijk afwijzen van verzoeken die je te veel belasten. Dit geeft je meer ruimte voor jezelf.

4. MAAK ZELFZORG EEN PRIORITEIT

- **Wat:** geef dagelijks tijd en aandacht aan jezelf.
- **Hoe:** plan momenten van rust en ontspanning in je dagelijkse routine.
- **Voorbeeld:** begin je dag met een korte meditatie of een wandeling in de frisse buitenlucht. Dit geeft je energie voor de rest van de dag.

5. FOCUS OP WAT ECHT BELANGRIJK IS

- **Wat:** laat onbelangrijke zaken los en richt je op wat je echt gelukkig maakt.
- **Hoe:** maak een lijst van je belangrijkste waarden en doelen, en baseer je keuzes daarop.
- **Voorbeeld:** stel een wekelijkse planning op waarin je tijd reserveert voor je persoonlijke doelen en passies. Zo weet je zeker dat je doet wat jij belangrijk vindt.

6. VIND BALANS TUSSEN ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN

- **Wat:** zoek een evenwicht tussen wat je voor jezelf doet en wat je voor anderen doet.
- **Hoe:** wees bewust van de tijd en energie die je aan anderen besteedt en zorg dat je voldoende tijd voor jezelf overhoudt.
- **Voorbeeld:** plan sociale activiteiten, maar reserveer ook genoeg tijd om alleen te zijn en op te laden. Dit houdt je energiek en in balans.

7. WEES REALISTISCH EN ACCEPTEER JEZELF

- **Wat:** verwacht niet te veel van jezelf en accepteer je imperfecties.
- **Hoe:** verminder perfectionisme en waardeer jezelf om wie je bent, niet alleen om wat je doet.
- **Voorbeeld:** laat jezelf fouten maken en zie ze als kansen om te leren. Dit maakt het leven een stuk relaxter en leuker.

8. ZOEK STEUN

- **Wat:** vraag om hulp wanneer je het nodig hebt.
- **Hoe:** maak gebruik van je sociale netwerk voor emotionele en praktische ondersteuning.
- **Voorbeeld:** praat over je behoeften en uitdagingen met vrienden, familie of een coach. Samen kom je verder dan alleen.