

E - B O O K

Thuis
in
jezelf


Linda Hofstede

THUIS IN JEZELF

Dit e-book heb ik geschreven om jou mee te nemen in mijn verhaal. Hoe het kan dat ik – dankzij alles wat ik heb meegemaakt – het vertrouwen heb gevonden in de basis in mezelf. Ik neem je mee vanuit mijn openheid en ik weet zeker: als ik het kan, dan kan jij het ook.

Ik herinner me het moment nog goed dat een vriendin in mijn prachtige gestylde huis stond. Alles leek ik voor elkaar te hebben: twee gezonde kinderen, een huis dat uit een woonmagazine leek te komen, gelukkig getrouwd en toch zo ontevreden. Ze zei: 'Ik snap jou gewoon niet, je hebt alles voor elkaar en toch ben je zo ongelukkig.' Haar woorden raakte me, ik voelde me ook enorm ontevreden, maar hoe kwam ik hier uit?

Niet veel later keek mijn man me aan. Hij zag mijn hoeveelheid lichamelijke klachten, mijn sombere gezicht en het enorme gevecht dat ik dagelijks met mezelf voerde. 'Lieverd, zo word je niet oud'. Zijn woorden sloegen in als een bom. Ik wist dat hij gelijk had, dit kon toch de bedoeling niet zijn? Alleen waar moet ik beginnen? En hoe moet het dan?

Ik krijg vaak de vraag hoe het weer gelukt is om het vertrouwen terug te vinden in mezelf? En hoe ik weer zo krachtig ben geworden. Hoe ben ik van mijn pijnklachten afgekomen en hoe kan het dat ik zo bent veranderd?

Ik neem je graag mee aan je hand en ik laat je zien dat het écht mogelijk is om een verandering teweeg te brengen. Inmiddels mag ik andere vrouwen inspireren en trainen in het terugvinden van hun basis. En om weer vol te vertrouwen in zichzelf en te bouwen op een stevig fundament.



Met dit boek hoop ik jou te inspireren door middel van tips, inzichten en mijn bijzondere momenten. Hoe fijn zou het zijn als ook jij durft te kiezen voor jezelf, terugkomt bij je eigen basis en weer durft te vertrouwen op wie jij bent als persoon? En dat je leert begrijpen waar onrust en lichamelijke klachten vandaan komen en hoe je hiermee om kunt gaan?

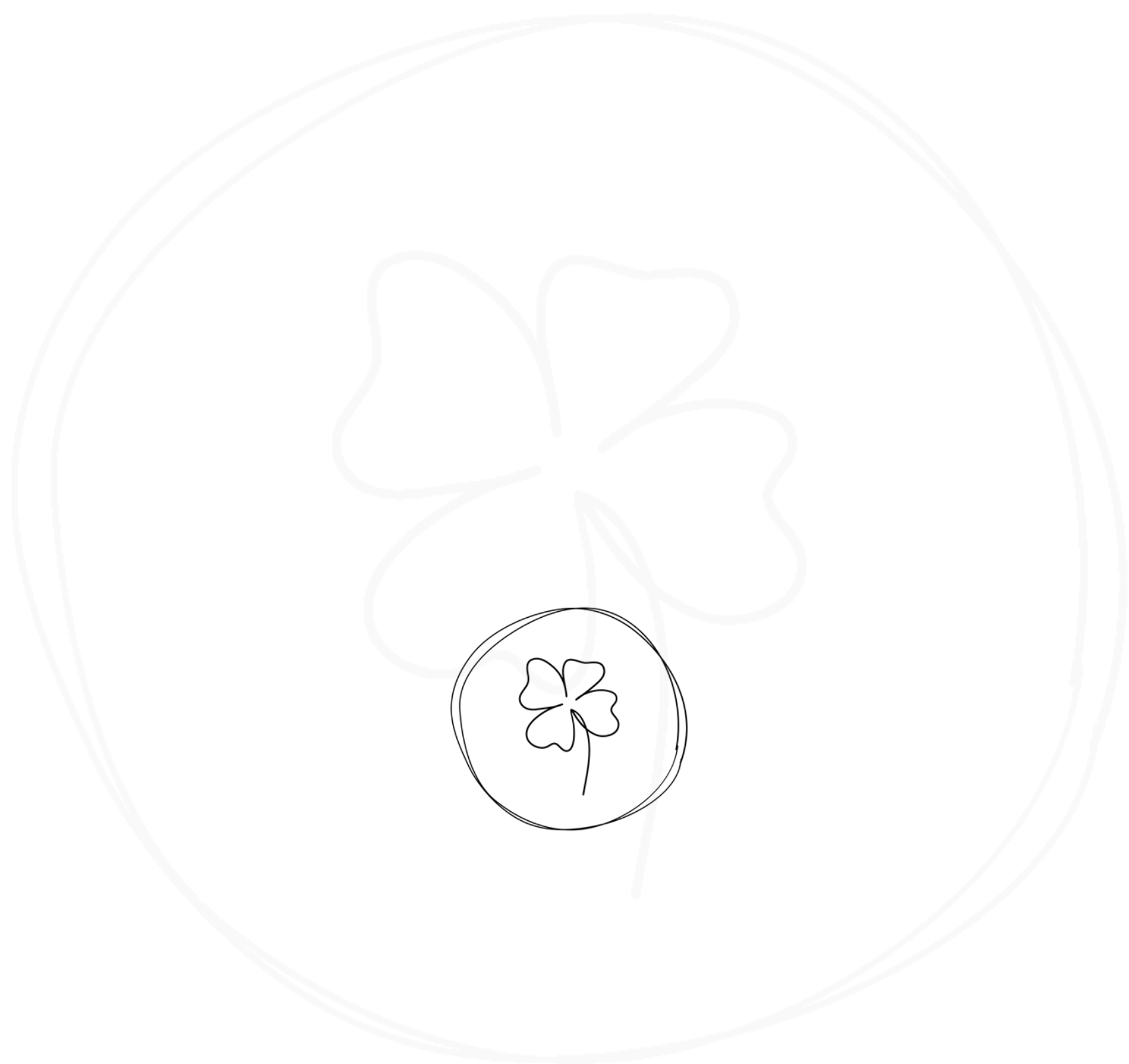
De route van je leven,
bieden anderen niet aan.
Het kompas te vinden in jezelf,
leert je op eigen koers te gaan.

Ik weet zeker dat als het mij lukt, jij het ook kan. Ik hoop dat mijn verhaal iets bij jou losmaakt en dat jij ook stappen gaat nemen naar de betere versie van jezelf.

Terug naar de balans en dat je weer weet wat je moet doen als je het 'even niet meer weet'. Leer luisteren naar wat je lichaam je wil vertellen en vooral wat je dan kunt doen. De eerste stap? Die zet je zelf. En er is nog zoveel moois te ontdekken.

Ik wens je heel veel plezier toe tijdens het lezen van dit boek.

Liefs,
Linda



Inhoudsopgave

Voorwoord	2-3
Wie had dat gedacht?	5
Niet zo lang geleden...	6
Wie ben ik dan?	7
Ergens beginnen	8-10
Ja, maar. Stel dat. Wat als?	11
Mijn tips voor jou	12-20
Weer een stapje dichterbij	21



WIE HAD DAT GEDACHT?

Mijn hart maakt een sprongetje en ik lach. Tijdens mijn hardlooprondje voel ik me zo enorm gelukkig. Een moment van besef dat ik sport, zonder pijn. Sterker nog: de pakken ibuprofen en paracetamol blijven onaangeraakt in de la liggen. Ik lach, sinds tijden zie ik het weer zitten. Er is een kans gekomen om mezelf weer op de rit te krijgen en te genieten. Een omslagpunt waarin ik leer luisteren wat mijn lichaam aan mij te zeggen heeft. De stilte in mijn hoofd zorgt ervoor dat ik de vogels hoor fluiten. Het verdwijnen van de bewolking (lees: hoeveelheid aan gedachten) heeft ervoor gezorgd dat ik de zon zie stralen en de warmte mag voelen.

De opticien kijkt me verbaasd aan als ik hem vertel dat mijn lenzen weer voor een half jaar herhaald kunnen worden.

‘Heb je geen problemen?’

Ik lach en vertel dat mijn ogen goed zien. Hij schuift alles opzij, draait zijn stoel bij en vraagt: ‘Hoe is dat zo gekomen?’ Mijn antwoord: ‘Ik zocht extern naar oplossingen en het antwoord was intern te vinden.’

Wie had dat gedacht, dat Lin zich weer zou thuis voelen in zichzelf?

NIET ZO LANG GELEDEN...

Niet zo lang geleden zag mijn leven er totaal anders uit. Ik had een VIP zorgverzekeringspakket, een abonnement bij de fysio, pakken pijnstillers, blessures, een klachtenlijst waar je bang van wordt en een hoofd vol zorgen dat nooit stilstond.

‘Lin? Weet je dat stress heel veel met je lichaam doet? Door de stress heeft je lichaam niet het vermogen te herstellen en val je van het één in het ander.’

Dit was de volgende persoon die mij confronteerde met stress en mijn klachten. Wanhoop maakte zich van me meester, zo zou ik niet oud worden en het beeld dat ik van de toekomst schetste, zag er al zeker niet rooskleurig uit. Ik verloor de zin in het leven, ik sliep slecht en de pijn beïnvloedde mijn leven. Ik zag dit beeld voor me en dat maakte me zo verdrietig.

Ik was 27 jaar, getrouwd met de liefste man die een vrouw zich kan wensen, moeder van een prachtig lief meisje en zwanger van ons tweede kindje.

Dit was het jaar dat ik besloot: ik wil wél oud worden, ik wil mijn kinderen een ander voorbeeld meegeven, ik wil zo niet verder. Dat ik vanaf dat moment nog door een emotioneel proces zou gaan, had ik mij toen niet gerealiseerd.

Achteraf maar goed dat je van tevoren niet alles kan overzien.

Na mijn besluit heb ik me bij de huisarts gemeld en werd ik gekoppeld aan een praktijkondersteuner, de eerste stap van een zoektocht naar mezelf.



WIE BEN IK DAN?

Ik ben opgegroeid in een gezin van vier kinderen, ik was een nakomertje met een verschil van tien jaar met mijn jongste broer. Het was niet de bedoeling dat ik kwam, dan had ik dichterbij mijn broer moeten zitten, zodat we meer aan elkaar hadden gehad.

Ondanks dat mijn ouders zielsveel van mij hielden, heb ik tot mijn 31ste jaar meegenomen dat ik niet de bedoeling was.

Eigenlijk had ik er dus niet moeten zijn.

Dat dit de basis werd van mijn 'zijn', had ik lang niet door, ook niet toen ik zelf moeder werd.

Een grote overtuiging die ik onbewust meenam.

Een lastig proces, want dat ik er ben is een feit.

Ik had hard mijn best gedaan overal bij te horen, ik wilde door iedereen aardig gevonden worden en was meestal erg aan het pleasen.

Ik was bang om voor mezelf op te komen en om 'nee' te zeggen.

Overschreeuwen, gek doen en hard lachen en hopen dat niemand door het masker heen zou prikken.

De onzekerheid voelde zo martelend.

En dan de enorme lijst aan klachten die ik mijn leven lang al met me meedroeg. Vaak was ik 's avonds zo verdrietig als ik weer eens ziek was of ik weer wat mankeerde. Er waren al zoveel artsen, dokters en therapeuten de revue gepasseerd en de één wist nog beter te vertellen wat me mankeerde dan de ander.

De ene na de andere diagnose vloog me om de oren. De diagnoses zorgden in de tijd voor een slachtofferrol, hangende schouders en een acceptatie dat ik gewoon nooit zo zou zijn als de rest. 's Avonds lag ik in bed en vroeg ik in mijn gebedje of ik een normaal meisje mocht worden en dat de pijn maar weg mocht gaan. Dit vroeg ik als kind, als vrouw van en als moeder van.

Iedere avond vroeg ik het opnieuw.

Ik wilde zo graag 'normaal' zijn en me gelukkig voelen. Er zat zoveel onzekerheid, frustratie, verdriet, boosheid en pijn. De somberheid overviel me en dat terwijl ik zo graag vrij wilde zijn. Veel meer liefde, rust, vertrouwen, meer mezelf mogen zijn. Maar hoe dan? Trouwens, wie ben ik eigenlijk?

Één ding was me in de loop van de jaren duidelijk geworden: zo wil ik niet door. Ik zag mezelf als 60-jarige al zitten in een rolstoel. Somber, het leven voorbij en krom van de kwalen en klachten.

Ik was zwanger van ons eerste kindje en liet het in het midden hoeveel dagen ik weer zou werken na mijn verlofperiode. Diep in mijn hart wilde ik niet meer terug, het werken in de kinderopvang viel me zo enorm tegen.

Vrouwen die elkaar het leven zo zuur kunnen maken en ik die overal bij wil horen. Ik was ook vooral heel bang, bang voor de mening van anderen en ook bang voor mensen die heel direct zijn of die hun waarheid voor zich houden. Mijn lichamelijke klachten stegen en bepaalde privé-contacten verliepen zeer moeizaam. Tijdens de zwangerschap van ons tweede kindje begon mijn hart af en toe over te slaan, enorm beangstigend.

Grenzen stellen, nog zo'n obstakel waar ik me echt geen raad mee wist.

Ook op werkgebied had ik het nooit naar mijn zin. Overigens lag het probleem altijd aan anderen. Ik deed vele cursussen en opleidingen, allemaal in het creatieve hoekje.

Toch als ik weer een diploma op zak had, kwam het nooit veel verder dan dat. Mijn eigen bedrijf als fotograaf heb ik wel een tijdje volgehouden, alleen nekte de onzekerheid me altijd. Dit had bij elkaar veel geld gekost en zodra ik weer op de proppen kwam met 'nee, maar dit gaat het écht worden', slaakte mijn omgeving een zucht. 'Daar heb je haar weer.'

Extern was ik orde aan het scheppen wat ik intern niet voor elkaar kreeg. Mijn huis was spic en span. Toen ik op een dag in mijn huiskamer zat, zei een vriendin: 'Ik snap jou niet. Je huis is gestyled, je bent gelukkig getrouwd, twee gezonde kinderen, maar toch zo ongelukkig'. Woorden die enorm veel impact hebben gehad en stof tot nadenken hebben gegeven. Zij snapte mij niet en ik eigenlijk ook niet. Hoe kon ik het uitleggen als ik het zelf niet eens begreep?

Ik en mijn partner verloren elkaar en onszelf uit het oog door frustratie en wanhoop. Opvoeding en overtuigingen waren van grote invloed om te durven kiezen voor jezelf. De jaren die volgden waren erg donker en somber. In de diepte van de put zei mijn man 'misschien zou je toch eens hulp moeten zoeken'. Inmiddels was ik zwanger van ons tweede kindje. Nadat ons zoontje was geboren sloot ik af bij de praktijkondersteuner en werd ik doorverwezen naar een psycholoog, waarbij ik een jaar lang zoveel mogelijk afspraken heb gehad.

Ik leerde veel en verliet de deur met de conclusie: je bent depressief. Ik had niet de hoogste vorm en ook niet de laagste, maar ik zat in het midden. Ze pakte het boek erbij en las voor welke symptomen er bij depressiviteit hoorde. Het klopte, het klonk griezelig in de oren en toch vielen er puzzelstukjes op hun plek. Ik had veel geleerd, veel gepraat en toch leek er niets opgelost. De emoties waren niet weg, liepen zelfs hoog op en de pijn in mijn lichaam werd heftiger. Ik was me na de diagnose ook als depressief gaan gedragen en gebruikte het te pas en te onpas voor situaties waar het wel even goed uitkwam om depressief te zijn. Achteraf gezien ontstond er zo een slachtofferrol.

Tot de dag dat mijn man dus zei: 'Lin, zo word je niet oud.' Dit was de druppel die de emmer deed overlopen. Ik had twee kleine kinderen, was onwijs dankbaar en blij met mijn man en wilde dolgraag oud worden.

Toen ik na het krijgen van een erg simpel berichtje een enorme woede-uitbarsting kreeg (die ik nooit eerder had gehad en waarvan ik niet wist dat dit in mij schuilging), was de maat vol.

Via Facebook kwam ik bij mijn fysiopraktijk terecht. Daar had een therapeut zich omgeschoold en hij deelde een bericht dat over 'een leven zonder pijn' ging. Het leek te mooi om waar te zijn. Heel ongelovig, maar toch met een sprankje hoop, belde ik hem op en maakte ik een afspraak.

Enthousiast fietste ik terug naar huis om te vertellen dat hij mij van al mijn pijn af kon helpen en dat ik me nu écht beter in mijn vel zou kunnen voelen. Mijn man hoorde mijn verhaal aan en zag mijn hoopvolle blik. Toen ik met de prijs op de proppen kwam, was hij een stuk minder enthousiast.

Zijn antwoord 'Dit is de volgende die wel weet te vertellen wat je mankeert en weer een labeltje aan je wil hangen.

Alsof hij je in een aantal weken pijnvrij kan krijgen.

Sorry maar dat geloof ik niet.'

Ik geloofde het wel en met die hoop heb ik akkoord gegeven en ben ik aan de slag gegaan.

Hoe het kwam dat ik het zo zeker wist? Ik voelde dat ik deze stap moest maken, dat er nog veel te leren viel en dat dit een kans zou zijn en het inzicht zou geven in wie ik ben als persoon. Bepaalde relaties stopten we, omdat ze zoveel energie en frustratie hadden gekost.

We zetten onszelf en ons gezin centraal, hierdoor ontstond er een ruimte en deze ruimte was nu net nodig om een volgende stap te maken.

JA MAAR. STEL DAT. WAT ALS?

De tijd die ik beleefde was een gevecht tussen hoofd en gevoel. Ik deed namelijk iets wat ik niet had meegekregen vanuit mijn opvoeding en religie. Mensen die hulp zochten voor hun psychische gesteldheid waren 'gek, raar of er zat een steekje los'.

Zo was yoga en meditatie bijvoorbeeld echt **geitenwollensok-achtig** en **zweverig**.

De woorden die ik mee heb gekregen waren toch wel: niet piepen, kom op, niet zeuren en gewoon doorgaan. Dit wilde ik ook wel, alleen 'gewoon' leek zo enorm complex.

Ik vertelde mijn problemen altijd wel in mijn gebed en hoopte dat daarmee de oplossing zou komen.

Ik ging niet zelf aan de slag, maar wachtte af tot er iets bijzonders zou gebeuren. Dat ik er ook zelf iets aan moest doen? Dat kwartje viel pas heel veel later.

Zo waren mijn gedachten altijd in strijd. Ja, maar. Stel dat. Wat als? Dan deed ik maar weer niets, want ik zou het toch weer fout doen. Een ander zou toch kritiek, commentaar of een oordeel over me hebben. Dan stagneerde ik weer en kroop ik in mijn holletje om zo ongezien te blijven. Zo kwamen er steeds hele bijzondere dingen op mijn pad. Dingen die ik van tevoren totaal anders had bedacht of totaal niet had verwacht.

Maar mijn hoofd bleef in gevecht. Ja maar, zo ben je niet opgevoed Lin, stel dat je het helemaal verkeerd doet? Wat als je jezelf hiermee in de nesten werkt? Mijn hoofd voert nog vaak een gevecht. Het verschil is dat ik nu weet wat die gedachtes doen en hoe ik mijn hoofd weer tot rust kan brengen.

Ik deed het anders dan ik gewend was en anders is op de een of andere manier raar. Let maar eens op als iemand het anders doet dan jij, daar vind je vaak gelijk iets van. Ik ging het anders doen dan hoe ik het altijd deed, omdat zoals ik het deed me geen stap verder bracht dan angst, verdriet, pijn en frustraties.

In de loop van het traject waar ik in zat, verminderde de pijn. Ik werd actief, ging weer hardlopen, mijn vertrouwen groeide, ik begon vaker te lachen, at weer het voedsel dat ik vermeed voor mijn spastische darm, verwerkte en begon langzaam meer te kiezen voor mezelf. Door het vertrouwen en de enorme verandering die in mijn persoonlijkheid plaatsvond, kwam er een wens opzetten. Want wat was dit een eye opener. Ik had altijd iedereen de schuld gegeven van mijn lichamelijke klachten, mijn werk dat niet lukte, mijn angsten, onzekerheden en het feit dat ik me ongelukkig voelde. Maar mijn inzicht en perspectief veranderde in de loop van de tijd.

**ANDEREN HADDEN MIJ GEEN
SLACHTOFFER GEMAAKT, DAT HAD IK ZELF GEDAAN.**

Toen ontstond de wens om van mijn pijn mijn kracht te maken, want als ik het kan, dan kan jij het ook! Ik vond 'toevallig' een inspirerende vrouw op Instagram en zij kon mij helpen om mijn bedrijf op te starten, dicht bij mezelf te blijven en te kijken naar wat ik wil. Een inspirerend persoon, iemand die in mij gelooft, me steeds een spiegel voorhoudt en die me begeleidde om mijn richting te zoeken en hier ook echt voor te kiezen. Wederom een flink prijskaartje, maar ik voelde dat ik deze stap moest maken. Er waren al zoveel bijzondere dingen op mijn pad gekomen.

Vanaf

dat moment ben ik het fundament van mijn bedrijf gaan leggen en is er iets heel moois ontstaan. Ik doe werk waarvan ik houd, heb een hele liefdevolle partner en twee prachtige kinderen. Waar ik jaren heb gezocht naar de baan die bij mij zou passen, heb ik die nu gevonden door mijn persoonlijke ervaring. Mijn ervaring en kennis deel ik met andere vrouwen en begeleid ik hen in hun proces.

IK BLIJF HET HERHALEN: ALS IK HET KAN, KAN JIJ HET OOK.



Er zijn zoveel waardevolle lessen die ik heb geleerd, ze hebben mij geholpen om steeds een stapje verder te komen en naar meer begrip voor mezelf. Ik hoop jou ook te motiveren, zodat jij ook steeds meer kennis en begrip voor jezelf opbouwt

1. Niemand gaat de stap voor je zetten, niemand weet wat het beste voor je is, behalve jij.

Ik heb veel tijd en energie gestoken in persoonlijke ontwikkeling en dat doe ik nog steeds. Het is elke keer weer de investering waard. Jarenlang heb ik gedacht dat ik het ook best wel alleen kon. Ik was niet gek en had anderen niet nodig mezelf weer op de rit te krijgen. Ik kan eerlijk zeggen dat het keer op keer ploeteren was. Ik had de kennis, tools en het begrip niet om mezelf te veranderen.

Ik ben gelovig opgevoed en aan het einde van de dag vertelde ik al mijn problemen, ongenoegen, verdriet, pijn en struggles in gebed. Dan begon ik met wachten tot al mijn problemen verholpen zouden worden.

Vaak mopperde ik erover, omdat het naar mijn idee niet opschoot of er, jaar in jaar uit, niets veranderde.

Ik had toen nog niet het inzicht dat ik er ook zelf wat aan moest doen.

Goed bedoelde adviezen van anderen en ik bleef besluiteloos. Waarom?

Het lag aan anderen en in alles zocht ik mijn probleem extern. Ik vond mezelf ook erg zielig vanwege al mijn pijnklachten. Zielig omdat ik niet wist wat ik moest doen. Zielig omdat ik altijd pech leek te hebben. Zielig omdat ik me door bepaalde mensen niet geaccepteerd voelde. Zielig omdat ik het zo graag anders wilde, maar niet wist hoe.

Zielig omdat iedereen door leek te gaan, behalve ik.

Totdat er een moment kwam dat ik inzag dat ik mezelf tot slachtoffer had gemaakt. Dat ik inzag dat ik degene was die mijn weg zo vreselijk zwaar maakte. Het inzicht dat ik het mezelf allemaal aan deed. Met die kennis en dat begrip kwam er de mogelijkheid een verandering teweeg te brengen. Er ontstond ruimte voor een nieuw perspectief van mezelf. Langzaam ben ik puin gaan ruimen, om te bouwen aan een nieuw thuis in mezelf.

Alle nieuwe inzichten gaven de mogelijkheid om te groeien, om mezelf te ontdekken en er ontstonden kansen. Mijn moeilijkste periode werd de meest leerzame periode. Mijn pijn en verdriet werden een kracht. Wat anderen van je vinden, wat ze je aandoen of aangedaan hebben, is niet belangrijk. Het gaat erom wat jij van jezelf vindt en wat jij van het leven maakt.

Door te kiezen voor jezelf ga je meer ontdekken wat goed is voor jou. Het gaat erom welke positieve invulling jij het leven geeft. Wat doe je om je leven mooier te maken? Daarin ligt een stuk geluk verborgen. Met dat geluk maak je ook je omgeving blij en gelukkig.

Je ziet er hetzelfde uit, de situatie verandert niet en toch is er een groot verschil. Het perspectief op de situatie is veranderd en dat geeft zoveel mogelijkheden. Positief zijn en je eigen geluk creëren maken een wereld van verschil. Niemand leeft jouw leven dan jij alleen. De enige die de stap kan zetten ben jij. Het is zo gaaf als je jezelf door middel van kennis beter gaat begrijpen.

Want de allermooiste bloemen
groeien vlak langs het ravijn
En om die te kunnen plukken
moet je durven bang te zijn.

Want als de allermooiste bloemen
groeien langs de rand van het ravijn
moet daar ook het beste uitzicht
op je stoutste dromen zijn

-

Veldhuis & Kemper



2. Doe het voor jezelf

Jarenlang heb ik gedacht dat ik het ook best wel alleen kon. Maar dat was altijd ploeteren. Ik had de kennis, tools en het begrip niet om mezelf te veranderen. Ik weet nog dat ik voor mijn eerste afspraak bij de huisartsondersteuner terecht was gekomen. Een van mijn eerste zinnen was: 'Ik doe dit voor mijn kinderen.'

Ik was er stellig van overtuigd dat ik dit voor hen moest doen. Ik wilde niet zo'n moeder zijn die totaal niet overweg kon met het verleden, het heden en alles wat daar tussenin viel.

Naarmate de tijd verstreek, merkte ik dat de basisredenen wegviel. Ik begon in te zien dat ik dit voor niemand anders deed dan alleen voor mezelf.

Mijn kinderen zijn wel altijd de drijfveer geweest om door te gaan. Durf te kiezen voor jezelf klinkt bij de meesten enorm egoïstisch. Ik heb geleerd dat durven kiezen voor jezelf een andere inhoud heeft. Doordat je meer naar jezelf leert luisteren naar wat jij nodig hebt, ben je automatisch een fijner persoon voor je omgeving. We kennen het allemaal: je kan pas voor een ander zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt.

Dat brengt me naar het bekende vliegtuigverhaal. Voordat het vliegtuig vertrekt, krijg je via beeldscherm of stewardess wat belangrijke informatie te zien. Een onderdeel daarvan is dat als de luchtmaskers naar beneden komen, je deze eerst bij jezelf bevestigt en daarna pas bij het kind. Zou je eerst druk zijn met het kind, kan het maar zo zijn dat je zelf zuurstof te kort komt en de ander niet meer kan helpen. Je bent alleen in staat voor een ander te zorgen als je eerst goed zorgt voor jezelf. Het is niet egoïstisch, maar juist noodzakelijk.

3. Laat je niet leiden door angst

Ze zijn er, ik weet het! Enorme beren op de weg die ervoor zorgen dat je stagneert. Ik heb zelf gemerkt als ik me liet leiden door angsten, dat ik ook niet groeide. Angst om het fout te doen of te falen. Via de neurowetenschap leerde ik dat ons brein fouten nodig heeft om iets te kunnen leren. Een fout wordt in onze maatschappij vaak afgekeurd, kijk maar eens naar het onderwijs.

Al vroeg worden we geconfronteerd dat we geen fouten mogen maken en je herkent vast ook nog wel de dikke rode penstreep door je 'fout' gemaakte rekensom.

Hoe mooi zou het zijn als we fout kunnen bestempelen met een positief label? Wat als we er van maken: een fout geeft een nieuw inzicht om het anders te kunnen/mogen doen? Ons brein kan namelijk alleen maar leren door fouten te maken. Ze mogen dus niet, je moet ze maken om verder te komen en te leren.

Ik heb zeker ook mijn angsten, nog steeds. Zodra ik ergens mee aan de slag wil gaan dan begint het gedachten gevecht, wat als, stel dat? Maar als ik me door deze angsten laat leiden dan kom ik geen stap verder.

Mij helpt het enorm om me te verplaatsen in mijn eigen kinderen.

Neem visueel jezelf op schoot alsof je je eigen kind bent.

Stel dat je kind jou zou vertellen 'Mama, ik ben zo bang.' Wat zeg je dan?

Wat doe je dan? Je stelt gerust, neemt je kind

op schoot, je toont begrip, je onderzoekt de angst en je luistert.

Door te luisteren naar de angst hoeft het bange stemmetje niet meer te schreeuwen. Het wordt gehoord en het is oké.

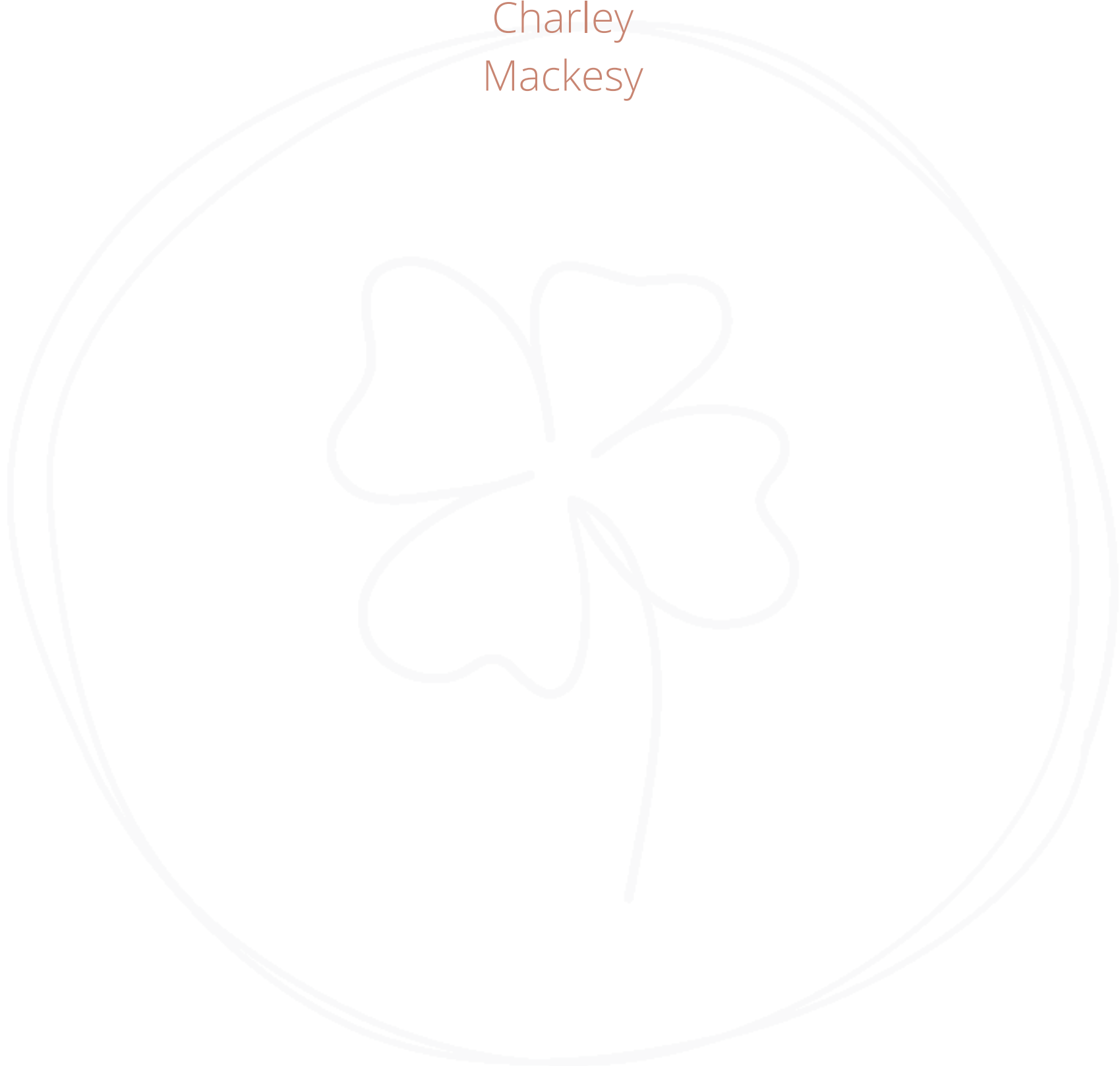
Schrijf je angsten eens op. Wat leveren ze je op? Welke angsten staan in de weg om een verandering te kunnen doormaken? Angst stagneert, dromen zorgen voor actie en groei.

Er staat een hele mooie tekst in het boek
'De jongen, de mol, de vos en het paard'
die waardevol is op dit soort momenten.

De meeste oude mollen die ik ken, zouden willen dat ze minder naar hun angsten hadden geluisterd en meer naar hun dromen.

-

Charley
Mackesy



4. Stop met jouw problemen toe te schrijven aan externe factoren

Je kent het vast wel: ja maar hij, doordat zij..... ervaar ik nu dit.

Door jou ben ik gestruikeld, doordat jij zo direct was had ik hartkloppingen, door hoe jij je gedroeg is mijn feest verknald, doordat jij zo gehaast bent, kan ik niet rustig eten en ga zo maar door. Ik weet zeker dat jij dit lijstje nog wel verder kan aanvullen.

Ik heb dit zelf heel erg lang bij de opticien gehad.

Mijn linkeroog zag altijd wazig.

Tal van lenzen geprobeerd en niets leek te werken, of het was voor een kortere periode. Nadat ik zoveel ervaring had opgedaan over mezelf en de pijnklachten verdwenen, werd ook het zicht in mijn linkeroog helder.

De opticien was vol verbazing toen ik hem vertelde dat mijn lenzen weer voor een half jaar verlengd konden worden.

Ik had namelijk bij iedere afspraak een flink ongenoegen.

Ik vond dat die beste mensen het na jaren uitproberen gewoon eens goed moesten regelen.

Maar denk ook eens aan een conflict met iemand, een meningsverschil of een gesprek dat je als vervelend hebt ervaren. Herken je het dat je na een nacht wakker liggen denkt: door hem/haar heb ik nu een slechte nacht gehad. Wees verantwoordelijk voor je eigen problemen en mislukkingen. Is een mislukking wel een mislukking? Of hebben we het dan over die fout die je als cadeau hebt gekregen om tot een nieuw inzicht te komen? Maak zelf de keuze om een verandering teweeg te brengen.

5. Schrijf je verlangens op en spreek ze uit

‘Als ik later groot ben dan word ik moeder en juf.’ Dit staat in de meeste vriendenboekjes die ik invulde op de basisschool.

Op de middelbare school zag ik alleen geen kans, ik vond theorie moeilijk en de vakken Nederlands, wiskunde en Engels waren met name heel ingewikkeld.

Ik leerde voor onderwijsassistent om zo door te kunnen stromen naar de pabo. Alleen was ik in de loop van de tijd overtuigd geraakt dat de pabo toch nooit ging lukken en mijn negatieve zelfbeeld hielp daar zeker niet aan mee.

Voor het vak onderwijsassistent was er geen subsidie meer, waardoor er geen vacatures en geld voor was op scholen.

Dan bleven er twee opties over:

kinderopvang of in de zorg werken met mensen met een handicap.

Ik besloot de kinderopvang in te gaan, luiers verschonen en flesjes geven. Ik heb het nooit gewild en toch leek er geen keus.

In de loop van de jaren heb ik van alles gedaan, creatief ben ik namelijk wel.

Interieurstylist, fotograaf, interieurarchitect

en ik heb zelfs nog even gewerkt in een groot woon- en interieurbedrijf.

Alles liep op niets uit en doordat het zo’n chaos was in mijn hoofd, kreeg ik het maar niet op een rijtje. Ik had wel altijd een verlangen om mijn eigen bedrijf te hebben. Voor mezelf mijn eigen creatieve lijnen uitzetten. De onzekerheid die ik voelde toen ik fotograaf was nekte me, daar ging mijn eigen bedrijf...

Van kind af aan voel ik me aangetrokken tot kinderen die anders zijn of het moeilijk hebben.
Suikerziekte, een bril, gepest, dyslexie, faalangst, onzeker, alleen, andere overtuigingen,
verdrietig....

Dan luisterde ik graag, probeerde te helpen
of ik was er gewoon voor die persoon.

Het verlangen anderen te helpen en er te mogen zijn, zat er al vroeg in.
Dat het verlangen vanuit mijn kindertijd nu zo zijn vorm heeft
gekregen, vind ik onwijs mooi.

Hoe was jij als kind? Welke verlangens had je en wat deed je graag?
Welke verlangens zijn onderdrukt of vermeden omdat je wel binnen de lijntjes
moest lopen van de maatstaf van de maatschappij?
Schrijf je verlangens eens op, neem de tijd om even in stilte terug te gaan naar
je kindertijd. Misschien wilde je danseres worden, maar kom je uit een
advocatenfamilie en was een andere opleiding die je moest volgen.
Heb je wensen laten liggen omdat er toch geen geld in te verdienen was?
Schrijf het op, wat zou je wensen als alles mogelijk was?

6. Heb een doel

Ik had altijd een diep verlangen om een 'normaal' kind te worden.
Later wilde ik een volwassen vrouw, partner en moeder zijn
die niet zoveel lichamelijke klachten zou hebben.
Dat mensen me zouden herinneren als een fijne, liefdevolle en betekenisvolle vrouw.
Ik verlangde ernaar om werk te vinden dat bij me paste.
Iedereen leek zijn leventje door te leven en ik had het gevoel stil te staan.
Het maakte me zo gefrustreerd.

Mijn verlangen zette ik om in
doelen. Het is zo belangrijk om een doel te hebben.
Doelen die bijdragen aan je groei en je geluk.
Het doel helpt je om de focus te leggen op wat belangrijk is
voor jou en richting te geven aan hetgeen wat je doet en waar je naartoe wil.

Droom, dan ontstaat er een verlangen en dan doelen maken.
Fantastisch als je het voelt, als je het najaagt en ervoor gaat.
Toen ik van mijn dromen doelen had gemaakt, gebeurde er iets, iets krachtigs.
Je voelt dat het gaat lukken, je voelt je sterk en gaat er
volledig voor. Dan komt er een enthousiasme vrij, een sprankeling en een
sprongetje vanbinnen. En ja, ook nu is er een hoofd dat in strijd gaat met jouw
dromen. Dat is toch niets voor jou? Wat zullen anderen ervan vinden? Ach Lin,
dat kan je toch helemaal niet betalen, dat is toch veel te hoog gegrepen.

Je zult merken als je van je verlangens
doelen maakt en hier volledig voor gaat, dat er dingen, situaties of mensen op
je pad komen. Noem het toeval (ik geloof hier niet in). Ik geloof dat het dan
zo moet zijn. Wat het wél vraagt is om in actie te komen. Ik heb jaren aan
tafel zitten staren, gevraagd en gewacht en het bracht me niets. Totdat ik van mijn stoel
opstond en in actie kwam. Toen ontstond er een verandering.

7. Doe het samen

Ik had geen hulp nodig, ik kon het ook wel in mijn eentje. Ik was immers geen mietje en daarbij, ik was ook niet zo gek dat ik een psycholoog nodig had. De start van heel lang en eenzaam tobben. Zeg nu zelf, niemand wil toch tobben? Vaak wordt om hulp vragen als een zwakte gezien. Ik ken hier een heel mooi tekstje over.

'Wat is het moedigste wat je ooit hebt gezegd?'
vroeg de jongen.
'Help', antwoordde het paard.

-
Charley
Mackesy

Zoek iemand die net een stapje verder is dan jij nu bent.
Connect met iemand waarvan je denkt: ja dat wil ik ook. Zoek een verhaal waarin je jezelf herkent, dat verbindt of waarbij je denkt 'dit zou zo over mij kunnen gaan'. De wereld is vol met mooie mensen die net als jij omgaan en dealen met wat het leven brengt.
Sommigen hebben van hun ervaring hun vak gemaakt en helpen anderen.

Het is zo krachtig als je om hulp durft te vragen. Maak gebruik van de mensen die jou kunnen helpen een stapje verder te komen. Die bijdragen aan de groei in jouw processen. Hoe vaak lees je dat iemand die drugsverslaafd was anderen nu helpt om van hun verslaving af te komen? Dat zijn de mensen die precies weten hoe het voelt, hoe het is, waar je doorheen gaat, hoe zwaar het is of hoe moeilijk het kan zijn.

Ik heb me vaak laten coachen of trainen vanuit een doorverwijzing van de huisarts. Zo waren de kosten gedekt vanuit de zorgverzekering en hoefde ik niets uit eigen zak te betalen. Wat ik persoonlijk merkte is dat veel mensen je begeleiden vanuit de boekjes. Daar heb ik overigens beslist niets op tegen! Alle steentjes hebben bijgedragen in mijn leven. Ik miste alleen zelf de connectie. Als ik het persoonlijke verhaal achter het werk mis, haak ik vaak af. Ik wil me begrepen voelen, dat de persoon echt begrijpt hoe het is en hoe het voelt. Ik wil niet uit een boek horen welke klachten er bij welke diagnose horen. Een persoonlijk verhaal, dát connect voor mij.

OM HULP VRAGEN IS GEEN ZWAKTE;
HET LAAT ZIEN DAT JE NIET OP WIL GEVEN EN DAT IS NAAR MIJN MENING ENORM
KRACHTIG.

8. Zet je in en werk hard

Vanaf kind af aan vroeg ik om verandering, wachtte ik af en mopperde ik dat er niets gebeurde. Ook op mijn werk heb ik vaak mijn problemen bij de baas neergelegd en dan wachtte ik tot mijn probleem door de ander werd opgelost. Wat een teleurstelling, keer op keer voelde ik me volledig onbegrepen en veranderde er niets.

De sleutel ligt in het feit dat ik verwachtte dat de hele wereld wel zou veranderen naar mijn eis. Het is ook een luie positie om te verwachten dat anderen wel voor jou zullen veranderen, zodat je het zelf wat relaxter hebt. Niemand gaat een verandering teweegbrengen dan jij alleen.

Zet je volledig in en werk er hard voor. Het betekent niet dat je uren en uren bezig moet zijn om het harde werken haalbaar te maken. Het gaat om toewijding, het vraagt om je inzet. Verwacht niet dat anderen het verschil voor je gaan maken. Weet dat jij de enige bent die iets kan doen aan de manier waarop jij naar het leven kijkt.

WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG

9. Investeer in jezelf

Accepteer dat je mag investeren in jezelf en maak je ermee eigen. Investeren in jezelf kan vaak zorgen voor een ongemakkelijk gevoel; investeren kost namelijk geld. Ik vond het heel lastig toen ik klaar was bij de praktijkondersteuner dat ik niet klaar was om het zelf te kunnen. Na de psycholoog deed ik mijn eerste grote investering in mezelf en dat voelde heel erg ongemakkelijk. Het was namelijk het geld dat we zouden gebruiken voor vakantie, uit eten, kleding en voor nog duizend-en-een zaken. Het voelde best egoïstisch dat ik dit bedrag volledig aan mezelf ging besteden.

Ik leerde in de loop van de tijd dat ik moet blijven investeren in mezelf als ik wil groeien, beter wil worden en wil blijven ontwikkelen. Door te blijven investeren, te leren en te onderzoeken kom je steeds een stapje verder. Investing geeft voldoening en zorgt ervoor dat je steeds dichterbij je dromen komt.

Investeren in jezelf betekent dat je durft te kiezen voor jezelf. Ik heb geleerd dat als ik eerst kies voor mezelf (dat bij veel van ons als egoïstisch wordt gezien), ik daardoor een veel fijner persoon ben voor mijn omgeving.

Ik heb mensen omme heen die me een stapje verder helpen, coaches die mij helpen om verder te groeien en ontwikkelen. Zoek naar iemand die bij je past, die je begrijpt, waar je mee connect en die je een stapje verder kan helpen. Alles is een proces, een leerproces. Vallen, fouten maken, leren en weer doorgaan.

Welke les wil het leven je leren?

Ik geef eerlijk toe: als je ervoor staat of middenin zit, ervaar je het niet zo, maar wat ik heb geleerd is dat het leven je waardevolle cadeautjes geeft. Ik ben ervan overtuigd dat situaties ons overkomen om ons een mooie les te leren.

Cadeautjes die je voor niets krijgt.

Is een depressie dan een cadeautje? Achteraf gezien wel, want zonder die depressie had ik niet geleerd en geweten wat ik nu weet.

Het leven trekt zijn eigen plan. Ik heb gemerkt dat op het moment dat ik niet investeerde in mezelf, ik 'erbij stond en ernaar keek'. Toen ik investeerde in mezelf, kwam ik erachter dat ik grip kreeg op de bril waardoor ik het leven bekeek. Ik had een keus of ik in de put zou blijven zitten of dat ik een springplank creëerde om weer vooruit te komen.

Ik gun jou dat jij ook de stap gaat maken, dat je ook durft te kiezen voor jezelf. Dat je het vertrouwen in jezelf terugvindt en teruggaat naar de basis, je eigen fundament. En vooral dat je.....

JE THUIS VOELT IN JEZELF



WEER EEN STAPJE DICHTERBIJ

Wat ontzettend gaaf dat je mijn e-book hebt gelezen. Dit betekent ook dat je op één van de laatste bladzijdes bent beland. Ik hoop enorm dat ik je mee heb mogen nemen in mijn persoonlijke verhaal en dat ik je heb kunnen inspireren. Wat ik ook hoop is dat ik je door mijn ervaring heb kunnen laten zien dat je niet de enige bent. Er zijn duizenden mensen (ik hoorde laatst 4 miljoen) die dealen met een burn-out/depressie. Er zijn duizenden vrouwen die zich ongelukkig voelen, het idee hebben dat de hele wereld doorgaat behalve zij.

Ik zou het zo gaaf vinden als jij je eerste stap naar verandering durft te zetten, dat ik je heb kunnen inspireren om te durven kiezen voor jezelf.



Sinds 2019 heb ik mijn eigen bedrijf. De basis van dit bedrijf is ontstaan na de ervaring die ik heb opgedaan tijdens mijn eigen processen. Mijn verhaal, ervaringen en trainingen vormen het fundament van Thuis in jezelf.

Mijn doel is om zoveel mogelijk mensen te inspireren met mijn verhaal en te begeleiden bij hun persoonlijke ontwikkeling. Zelf heb ik vaak niet ingezien hoe bijzonder mijn verhaal is. Ik kom er steeds opnieuw achter als ik het met iemand deel en als reactie terugkrijg 'Sjonge, wat bijzonder zeg'. Ik ben heel dankbaar dat ik met mijn verhaal zoveel mensen mag inspireren.

Het programma dat ik heb ontwikkeld komt voort uit mijn eigen ervaring. Alles wat ik in de loop van de jaren heb geleerd, heb ik gebundeld tot een programma. Een waardevol programma, zo is gebleken, waar ik veel vrouwen mee mag begeleiden en helpen.

Coach vind ik een lastig woord, ik voel me heel gewoon Linda. Linda die naar je luistert, met je meekijkt, je aan de hand neemt en jou vanuit eigen ervaring inspireert en je verder wil helpen in je groei en ontwikkeling. Ik ben deskundig geworden door ervaring en door heel eenvoudig gewoon mezelf te zijn.

Ik inspireer, ben een verhalenverteller, een luisterend oor, eerlijk, vrouw en ik houd van grapjes maken. Ik woon samen met mijn man en twee kindjes aan de rand van Utrecht. Creatief zijn is wat mij goed omschrijft. Zo verbouwen we tot de dag van vandaag ons huis, hebben we een oude en lege caravan ingericht, schilder en teken ik graag en kan ik me goed uiten in het schrijven van gedichten. Ik bedenk graag nieuwe ideeën en ben een enthousiast persoon.

Wil jij je eerste stap maken?

Ik help en train je graag om je weer thuis te voelen in jezelf. Samen gaan we op zoek naar het fundament in jezelf en het vertrouwen terug te vinden in jezelf. Op de mijn website [Thuisinjezelf.nl](https://thuisinjezelf.nl) vind je verschillende mogelijkheden om met mij samen te werken.

Psst. Volg je mij al op
Instagram?
@THUISINJEZELF