

INHOUDSOPGAVE

| | |
|----------------------------------|-----|
| Inleiding | 7 |
| JEZELF KENNEN | |
| Jouw verleden | 14 |
| Vandaag | 33 |
| Jouw toekomst | 49 |
| JEZELF ZIJN | |
| Voelen, dealen, helen | 60 |
| Verandering omarmen | 76 |
| Zelfliefde | 95 |
| Jouw innerlijke stem vertrouwen | 108 |
| JEZELF KIEZEN | |
| Gezond egoïsme | 120 |
| Je eigen beste vriend zijn | 135 |
| Jouw relaties met anderen | 148 |
| In jouw kracht staan | 167 |
| Betere vragen, betere antwoorden | 177 |
| | |
| Dankwoord | 185 |
| Literatuurlijst | 187 |

INLEIDING

W eet je waar de meeste mensen ontzettend veel spijt van hebben wanneer ze op hun sterfbed liggen? Dat ze hun leven niet hebben geleefd op de manier die zij zelf wilden, maar naar de verwachting van anderen. De Australische palliatieve verpleegkundige Bronnie Ware begeleidt mensen op hun sterfbed en schreef er een boek over: 'The Top Five Regrets of the Dying'. Vaak blijken mensen pas na te denken over wat ze eigenlijk écht hadden gewild met hun leven, op het moment dat ze doodgaan. Pas wanneer het te laat is, realiseren de meesten zich: shit, had ik maar wat minder hard gewerkt, had ik maar de moed gehad mijn gevoelens te uiten, had ik maar meer contact gehouden met vrienden, had ik mezelf maar meer geluk gegund. Had ik maar, had ik maar, had ik maar. Aan het einde van ons leven worden allerlei onvervulde wensen ineens heel zichtbaar. In haar boek laat Bronnie Ware zien dat vrijwel iedereen op dat moment één en dezelfde realisatie had: was ik maar meer mezelf geweest en had ik mijn leven maar ingericht op een manier die mij gelukkig had gemaakt.

Het is niet alleen op ons sterfbed dat gevoelens van spijt over gemaakte of juist niet gemaakte keuzes

opspelen. Ook tijdens het spitsuur van ons leven kennen velen van ons die frustratie, zeker wanneer we in de fase zitten dat we allerlei doelen 'moeten' bereiken en we tig rollen vervullen, van kind, collega en partner tot ouder en vriend, met alle verwachtingen en meningen die daarbij horen. Juist dan kan het lastig zijn jezelf niet voorbij te lopen. En juist dan kan het moeilijk zijn om dicht bij jezelf te blijven, omdat je steeds afgeleid raakt door hoe je wil zijn of denkt te moeten zijn en door alle stickertjes die anderen op je plakken. Als ik redenen zou moeten benoemen waarom mensen zich melden bij een psycholoog, dan staat absoluut op nummer een: ik ben te ver weggedreven van mezelf. Ik kan niet echt zijn wie ik ben en doe niet wat me gelukkig maakt. Mensen benoemen allerlei klachten, van stress en angst tot paniek en depressiviteit, en heel vaak ligt achter hun hulpvraag dit gevoel van niet weten wie ze zijn of er niet naar durven leven. Of je nu de stap zet naar een psycholoog of coach, zelf op een innerlijke zoektocht gaat of een avond filosoferend met een vriendin aan de keukentafel zit, voor de meesten van ons is die stress, het geleefd worden en je uit balans voelen, de reden dat we ons op enig moment allemaal wel eens de vraag stellen: 'maar wat wil ik nu echt?' En precies die vraag is vaak de kickstart voor verandering. In de liefde, in onze carrière en van de plek waar we wonen tot de mensen waarmee we omgaan. Het is het moment dat je je realiseert dat

het voor jouw geluk belangrijk is jezelf prioriteit te maken. Écht voor jezelf te gaan kiezen.

Ik kies mezelf. Die uitspraak triggert bij velen een sterke reactie. Het levert opmerkingen op als 'oh, dat zou ik ook wel willen, ik weet niet eens meer wat mij gelukkig maakt!', maar ook 'wow, wat egoïstisch, je bent niet alleen op de wereld. Geef je niets om anderen?' Vooral de associatie met egoïsme blijkt een hardnekkige. Maar kiezen voor jezelf heeft niets te maken met het niet kiezen voor anderen. Natuurlijk kun je er zijn voor je familie, voor je vrienden en ook voor mensen die je niet kent, maar die het hard nodig hebben. 'Ik kies mezelf' betekent voor mij: ik ben mijn eigen beste vriend. Ik ben het waard geliefd te worden en de eerste persoon die mij onvoorwaardelijke liefde gaat geven, dat ben ikzelf. Ik pak de volledige verantwoordelijkheid over mijn leven, ik heb de regie over mijn gedachten, gevoelens en acties. Ik kies voor mezelf en durf daarom nee te zeggen en mijn grenzen aan te geven. Ik luister naar mijn eigen innerlijke stem, ik merk op wat ik nodig heb en ik geloof dat ik degene ben die mij dat kan geven. Mezelf kiezen betekent voor mij, dat ik ervan overtuigd bent dat als ik goed voor mezelf zorg, ik ook goed voor anderen kan zorgen.

Jezelf écht kennen, zijn en kiezen heeft een enorm positief transformerend effect op jezelf, anderen én

je leven. Maar het is ook een uitdaging, want precies dat, jezelf kennen en zijn, kan verdomd lastig zijn. Je leven inrichten op een manier die het beste bij jou past, in balans met de dingen die nou eenmaal moeten gebeuren én met oog voor de mensen die belangrijk voor je zijn, is iets waar we maar zo een leven lang mee kunnen struggelen. Het is een beetje als het in elkaar zetten van een IKEA kast. Op voorhand ziet het er allemaal vrij simpel uit en een opmerking als 'dat doe ik wel effe' is zo gemaakt – net zo snel als we zeggen 'je moet gewoon dicht bij jezelf blijven' – maar wanneer je vervolgens tussen alle onderdelen van de KNERPSTA zit, slaat dat gevoel van gezond enthousiasme vaak in no-time om in zweten, frustratie, blinde paniek en een milde mentale inzinking. En dan is die kast nog makkelijk, vergeleken met jou. Jij bent geleverd zonder stap-voor-stap-gebruiksaanwijzing en de kans is groot dat er ook nog wel wat ontbrekende schroeven en bouten zijn. Precies daarom vind ik het tijd om je te leren hoe je jouw gebruiksaanwijzing schrijft én leest. En om je wat tips te geven over de onderdelen die je wellicht nog mist en toe moet voegen, zodat dat jij straks mooi én stevig staat.

Als er iets is waar we allemaal op enig moment over nadenken, dan is het wel over de richting die we ons leven willen geven. Onze wensen veranderen door de jaren heen en dat vraagt met regelmaat om wat

bijsturing in hoe je jezelf ziet en hoe je jouw leven wil vormgeven. Dit boek laat je eerlijk naar jezelf en jouw leven kijken. Misschien vormt het daarmee een bevestiging dat je al een heel goed beeld hebt van wie je bent en dat het je goed afgaat dicht bij jezelf te blijven. Misschien is het juist een eye-opener dat er nog flink wat werk aan de winkel is. Waar dit boek je in ieder geval bewust van gaat maken, is dat je jezelf op de eerste plek mag, nee, móet gaan zetten en hóe je dat doet. Dit boek gaat je inzichten, handvatten en opdrachten geven – pak gerust pen en papier erbij – om jezelf beter te leren kennen. En meer jezelf te zijn, zodat je keuzes gaat maken die in lijn liggen met jouw geluk en jij daar *vandaag* nog naar kunt gaan leven. Zodat, wanneer jou op je sterfbed wordt gevraagd waar je spijt van hebt, jij kunt zeggen: ‘Spijt? Dat heb ik niet. Ik heb het leven durven leven zoals ik dat wilde, ik ben altijd trouw gebleven aan mezelf en ik ben er geweest voor, en heb genoten mét de mensen die belangrijk voor me waren. Ik heb mezelf gekozen en dat is de beste keuze die ik ooit had kunnen maken. Ik ben een gelukkig mens.’

- Kelly

JEZELF KENNEN

Weet jij wie je bent als je
je niet door anderen laat vertellen
wie je zou moeten zijn?

JOUW VERLEDEN

Geen zorgen, dit is niet de plek waar ik zeg 'ga maar even lekker bij me op de bank liggen, zodat we eens goed in je verleden kunnen gaan wroeten.' Feit is namelijk dat je nooit loskomt van het verleden als je erop blijft focussen. Continu achterom kijken en blijven hangen in alle ellende die je nu eenmaal overkomen is, brengt je nergens. Het verleden is namelijk het stuk van je leven waar je helemaal niets meer aan kunt veranderen en waar je simpelweg geen invloed op hebt. Mijn doel is dus niet er eindeloos op los te analyseren, zodat we ver-zanden in allemaal oude verhalen, maar puur te kijken welke puzzelstukjes uit je verleden jij nodig hebt om jezelf beter te begrijpen. Als je begrijpt welke invloed jouw verleden op jou heeft gehad en nog steeds heeft – op hoe je denkt, hoe je je voelt en hoe je je vandaag de dag gedraagt – dan kun je die delen die jou niet langer helpen en die jou ervan weerhouden te zijn wie je bent en wil zijn, los gaan laten of veranderen. Zodat je jouw leven kunt leven op de manier die jij wil.

Misschien weet jij op dit moment even helemaal niet wie je bent, wat je leuk vindt en welke richting je op wil met je leven. Misschien weet je vooral wat je

allemaal *niet* wil. Of zit je in een fase dat je je zaken goed op orde hebt, maar wat puntjes op de 'i' wil zetten. Misschien val je steeds in de valkuil van pleasen en zou jezelf meer op de eerste plek durven zetten zóveel rust brengen, maar zorgt schuldgevoel ervoor dat het je niet lukt het anders aan te pakken. Misschien voel je dat je keuzes móet maken, maar weet je gewoon niet wat de juiste is, omdat je zo wordt beïnvloed door de stemmen van anderen – en de discussie tussen je hoofd en hart – dat je blijft hangen in twijfel en niet van je plek afkomt. Of het nu gaat om kleine wensen of grote dromen en veranderingen, de enige weg eruit is erin. Naar binnen, om precies te zijn. Niet om je heen kijken, maar in de spiegel, naar jezelf. En dan is dat verleden dus een hele belangrijke factor. Niet om de mensen die daar een grote rol in speelden te beschuldigen of om te kijken naar wat er fout ging en wat jijzelf fout gedaan zou hebben, maar zodat jij weet hoe je bepaalde oude patronen kunt doorbreken en de keuzes kunt maken die op dit moment het beste bij jou passen.

In het kader van zelfontwikkeling kun je het echt eindelijk over het verleden hebben. Over verschillende hechtingsstijlen, complexen, systemen, trauma's, triggers, verdedigingsmechanismen, copingstijlen, opvoedstijlen en zóveel meer. Wat ik met dit boek hoop te bereiken, is dat jij jezelf beter leert kennen, zijn en kiezen. En daarom bespreek ik met

betrekking tot jouw verleden alleen datgene waarvan ik denk dat het jou helpt dit te bereiken op de makkelijkste manier. Als ik iets niet wil doen, is het jou overspoelen met informatie waardoor je denkt: 'laat maar, te saai en ingewikkeld dit, het zal allemaal wel.' Wil jij juist wel dieper in je verleden duiken, omdat het je interesse heeft of omdat het past bij jouw groeiproces, dan moedig ik dat alleen maar aan. Er zijn ontzettend veel mooie boeken, opleidingen, mentoren en coachingsvormen om hiermee aan de slag te gaan. Maar persoonlijk geloof ik ook, dat we het voor grote verandering niet altijd heel moeilijk hoeven te maken. De kunst is juist het simpel en praktisch te houden, zodat het goed te begrijpen én toe passen is in onze vaak toch al drukke levens. En zodat 'werken aan jezelf' ook eens niet heel zwaar, maar vooral hartstikke leuk is! Daarom wil ik het met je hebben over trauma's en waarderingsvoorwaarden. In gewone mensentaal: wat heb jij meegemaakt in je leven dat je heeft gevormd en wanneer voel jij jezelf het waard om liefde en erkenning te ontvangen? Dit zijn namelijk twee belangrijke pijlers die het ons vaak lastig maken voor onszelf te kiezen.

Eigenlijk is onze jeugd één grote programmering. Niemand komt er onbeschreven uit. Allemaal dragen we dingen mee in ons rugzakje. Die dingen kunnen waardevol zijn, mooi en helpend, maar ook verdrietig, pijnlijk, traumatiserend en alles ertussenin. Je