

IK GROEI EIGENLIJK

Hoe haal ik het beste uit mezelf?

Alles reilt en zeilt, 's avonds ploffen we op de bank en vóór we het in de gaten hebben, glipt het leven als zand tussen onze vingers door. Journaliste Esther Bakker vraagt het zich ook af: haal ik wel alles uit mezelf en mijn leven? Persoonlijke groei blijkt gelukkig niet zo heel ingewikkeld.

Eens in de zo veel tijd kan de vraag 'haal ik wel genoeg uit mijn leven?' de kop opsteken. Tuurlijk, het werk is leuk, thuis loopt het op rolletjes, je kent jezelf wel zo'n beetje. Je weet waar je goed in bent en ziet heus wel wat beter kan. Zo weet ik van mezelf dat ik een angsthaas ben achter het stuur, dat ik al jaren niet broodmager ben en dat ik een hekel heb aan Monopoly spelen met mijn kinderen omdat ik liever een boek lees... Accepteer ik dat of moet ik er harder aan trekken? Nu zijn dat kleine dingetjes, maar wat als je depressieve gedachten hebt, jezelf niet durft te laten zien, of als je nooit nee zegt tegen mensen die misbruik van je maken? Moet je dat ook maar accepteren of gun je het jezelf om aan de slag te gaan met jezelf? Het is tijd om na te denken over je persoonlijke groei. Hoe benut je al je kracht?

Wie zit er eigenlijk achter het stuur?

Bij verhalen over persoonlijke groei horen mensen die eindelijk die felbegeerde camping in Frankrijk beginnen of na veel sporten honderd kilo afvallen. Maar voor de meeste mensen zijn dat geen realistische voorbeelden. Volgens psychologen en coaches gaat persoonlijke groei met kleine stapjes. "Het gaat erom dat je accepteert wie je bent. Dan gaat het groeien vanzelf", zegt coach Frank de Moei (48) van NewStart.nl.

De Moei waarschuwt om niet te veel te focussen op wat niet goed gaat. "Groeit altijd in iemands sterke punten. Je kunt sleuren aan je slechte eigenschappen maar dat heeft weinig zin. Misschien ben je slecht in het bijhouden van de administratie en wil je dat ontwikkelen. Maar wellicht hoort boek-

houden gewoon niet bij je natuur. Accepteer dat. Niet alles in het leven is te maximaliseren."

Aletta (43) is mondhygiëniste. Twee jaar geleden merkte ze dat ze steeds ontevredener werd over zichzelf. Haar werk ging lekker, ze was gelukkig in haar relatie en haar twee kinderen groeiden als kool. Toch had ze het gevoel dat er meer mogelijk moest zijn in haar leven. Waarom zakte ze elke avond neer op de bank? Waarom deed ze niets meer aan haar hobby schrijven? Waar was haar creativiteit gebleven?

"Ik ben toen hulp gaan zoeken. Ik had geen grote psychologische problemen maar ik had het gevoel dat ik vast zat. Het beangstigde me dat ik zo maar door kon gaan zonder dat er nog veel zou gebeuren. Ik vond mezelf lui en voelde dat ik de regie over mijn leven kwijt was."

Irma Noteboom (44) van InVelzenCoaching krijgt regelmatig mensen langs met dit probleem. "Ze weten het allemaal wel. Ze kennen hun vaardigheden en hun zwakke punten. Ze vragen zich bijvoorbeeld

"KRACHT IS OOK TEVREDEN ZIJN MET WIE JE BENT EN WAT JE AL HEBT"

af waarom ze altijd 'ja' zeggen terwijl ze zich voornemen om vaker 'nee' te zeggen als iemand hen iets vraagt. Ze zijn zich hiervan bewust maar wat maakt dat ze zich hetzelfde blijven gedragen? Wie zit er aan het stuur? Iemand als Aletta zou ik aanraden nu en dan afstand te nemen van haar dagelijkse situatie. Boek een weekend weg, ga een half uurtje wandelen of doe even je ogen dicht. Stel jezelf de vraag: wat

NIEUWTJES

NIET OVER
ÉÉN NACHT IJS

Mensen denken gemiddeld 24 maanden en 12 dagen na over een scheiding voor ze daadwerkelijk bij hun partner weggaan. Van de 1000 gescheiden mensen die ondervraagd zijn, ziet 36% een scheiding als falen. En het duurt ongeveer 4 jaar voor ze zich weer emotioneel goed voelden.

Bron: Britse krant *Daily Mail*.

BLIJ OF BOOS?

Er zijn niet slechts zes emoties op gezichten te herkennen: vreugde, verdriet, angst, boosheid, verbazing en afschuw, het zijn er maar liefst 21! We blijken ook zogenaamde combinatie-emoties te kunnen onderscheiden, zoals bijvoorbeeld 'vreugdevolle verbazing' of 'boze afschuw'.

Bron: Ohio State University



84%

van de Nederlanders is gelukkig of erg gelukkig, becijferde het Centraal Bureau voor de Statistiek. Mensen die dagelijks contact hebben met familie scoren zelfs nog iets hoger: van hen voelt 87% zich puik.

Het nieuwe
nietsdoen

Lekker niksen, we lijken het massaal verleerd. We moeten van alles en we willen van alles. Gerhard Hormann helpt ons daar graag vanaf met zijn boek *Het nieuwe nietsdoen. Ontdek het geheim van een heerlijk simpel leven* (Just Publishers, € 14,95)

zou ik NU kunnen doen. Wat tovert direct een glimlach op mijn gezicht? En de allerbelangrijkste vraag is wel: Wat zou ik doen als ik wist dat het niet kon mislukken? Met andere woorden, wat houdt mij tegen?" De coach die Aletta in de arm nam, stelde haar ook die vraag. "Wat voelde ze als ze op de bank ging zitten in plaats van naar haar studeerkamer te gaan?" Het bleek dat Aletta zich de hele dag zo gestuurd voelde door andere mensen – haar baas, man en kinderen – dat ze geen zin meer had om zichzelf een klus op te leggen. Die klus bestond eruit dat ze een roman moest schrijven over het leven van haar oma."

Uiteindelijk bleek dat haar onvrede en luiheid niet eens te maken hadden met het wel of niet schrijven van een roman. "Ik ontdekte dat als ik overdag vaker voor mezelf koos, ik veel vrolijker mijn avond in ging. Ik zei nee tegen een klant, ik delegeerde het koken een keer en maakte een wandeling na het avondeten. Ik was helemaal niet lui, ik hield gewoon te weinig rekening met mijn eigen gevoelens en verlangens. Uiteindelijk heb ik nooit die roman geschreven, maar ik schrijf nu wel korte verhalen. Het blijft een werk in uitvoering hoor, ik vind mezelf nog steeds niet assertief genoeg, maar het helpt al als ik het van mezelf weet."

Nieuwe levensfase,
nieuwe kansen

"Veel mensen zijn tijgers in een kooitje van stro," zegt coach de Moei, "het zit er allemaal al in. Maar wie zoekt vanuit de gedachte dat hij of zij incompleet is, blijft zoeken. Wie zichzelf accepteert, groeit vanzelf, op alle gebieden. Anders blijf je in gevecht met jezelf. Je sluit jezelf op in dat kooitje." De coach zegt dat het niet zo veel zin heeft om al je doelen te willen bereiken want er zullen altijd weer nieuwe doelen volgen. Het is nooit genoeg, je moet nog beter je best doen.

"Kracht is ook tevreden zijn met wie je bent en wat je al hebt. Dat is ook het beste uit jezelf halen. Tegelijkertijd is dát de moeilijkste uitdaging voor mensen." Het kan zijn dat je daar hulp voor nodig hebt. "Zie het als finetunen, het beter afstellen van een motor. Niet vanuit gebrek maar met de vraag: wat past nog beter bij mij? Soms komt eruit dat iemand een radicale stap gaat zetten maar vaker zijn het kleine veranderingen: minder stress, een betere

"SLEUREN AAN IEMANDS
SLECHTE EIGENSCHAPPEN
HEEFT WEINIG ZIN"

relatie, bewuster voor je baan kiezen of gewoon meer geluk in je leven", aldus De Moei.

Ook coach Elze Verstevee (42) van bureau Blink krijgt regelmatig mensen in haar praktijk die zich afvragen of hun leven beter kan. "Als je net begint met werken, ben je ambitieus en op zoek naar succes. Pas later ga je je afvragen of dit nu is wat je wilde. Zo iemand heeft jaren keihard gewerkt en is bezig geweest met moeten-moeten-moeten. Hij of zij probeert te zijn wat andere mensen nodig hebben. En dan komt de vraag of het leven wel genoeg zin heeft."

Volgens de coach moeten mensen zich realiseren dat elke levensfase weer andere dingen vraagt. "Iets wat ooit goed was, hoeft nu niet goed te zijn, of straks. Het staat niet vast. Je moet je blijven afvragen hoe je het beste uit jezelf haalt." Haar coaching draait om twee vragen. "De eerste vraag is: maak je iets moois van je leven? De tweede is: hoe ga je met jezelf om? Het gaat er niet om hoe perfect je bent, maar hoe authentiek je bent. Streef naar het hoogste maar accepteer het laagste in jezelf."

Dat moest communicatiemedewerker Marjolein (46) ook leren. "Toen mijn moeder overleed, raakte ik in een soort crisis. Ik heb me altijd groot gehouden voor haar, uit angst kritiek te krijgen. Nu raakte ik helemaal van slag. Een therapeut leerde me dat ik de controle altijd strak in handen had. Dat ik nooit toegankelijk was over mijn fouten en al helemaal niet over die van de ander. Ik wilde leren een aardiger mens te >

ps

Kans maken op het kennistaptoegesessie met een coach
Lidde Academy zocht voor de beste adressen.
Meedoen kan de www.liddeacademy.nl/waarschijn

minstens een continueer.
"dat doe je hartstikke goed" ik recht mijn rug en goed
plimmetje voor jezelf" spreek ik metzelf opbevend toe,
de spiegel chairman toe en megeer hem verder. "Com-
maximum snelheid houd ik lach de automobilist via
me kleefl aan mijn bumper omdat ik me precies aan de
om een kind naar drinks te brengen. De auto achter
op de snelweg tijd. Dit ben ik. Ik knip achter het stuur
Frankrijk racen, ik accepteer vandaag dat ik lever niet
met een bloem in mijn haar huldigwekkend cool maar

"STREEF NAAR HET HOOGSTE, MAAR ACCEPTEER OOK HET LAAGSTE IN JEZELF"

Complimentje voor jezelf
Een therapie of een coachingsstraft is niet per se nodig
om een nieuwe verbeterde versie van jezelf toe stand
te brengen. "Negening procent van de mensen kan het
niet. Als je van leven houdt, zijn er veel goede boeken
op de markt. Je kunt ook met een online traject aan de
slag. Het hoeft niet duur te zijn", zegt verskeve. "Het
stimpelste wat je kunt doen, is elke dag met dankbaar-
heid terugkijken naar een bepaald moment van de dag.
Begrepen, ik sluit een pact met mezelf. Al zou ik lever

veel leukere collega's.
op mijn werk is dat een nuttige gedachte. Ik ben een
kunt beginnen, dingen hooven niet perfect te gaan. Ook
op bent? Wil ik dat? Het moode is dat je elke dag optimaal
kijk dan naar een filmpje in mijn hoofd: hoe kom ik over
dochter. Daar moet ik elke dag optimaal bij stilstaan. Ik
regelmatig - minder akkeuend te zijn naar mijn man en
weest als nu. Verder probeer ik - maar dat mistukt nog
sportie. Het graspijge is dat ik nog moot zo stark ben ge-
mocht voortaan gewoon eten roking ik maar regelmatig
Een grote overwinning was dat ik stoppe met drinken. Ik
me een jaar gekost om met hetde maar mevelt te kijken.
worden. Staks werd ik met als mijn moeder. Het heeft

1. Neem regelmatig tijd om te denken, maar laat je door anderen, is een wegking weg of sulle zeg
2. Doe aan zelfontwikkeling, maar niet te veel. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
3. Gaot met alles wat je denkt is niet belangrijk. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
4. Accepteer wie je bent. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
5. Laat de details van de dingen los. Doe deze wekkende dingen. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
6. Beoefen zelfontwikkeling. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
7. Streef naar voortdurend. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
8. Geniet van wat je doet. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
9. Doe de dingen waar je trots op bent. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.
10. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan. Het is belangrijk om te weten dat je niet alles kan.

EEN BETERE VERSIE VAN JEZELF, ZO DOE JE DAT

*Alles zichzelf accepteren,
graait vanzelf,
op alle gebieden.*

