



**Probeer een nieuwe aanpak**

Zo krijg je  
precies wat  
je wilt



# 1

## DE ZES MEEST GEHOORDE WENSEN VAN VROUWEN

### **Ik wil stoppen mezelf te bekritisieren**

De meeste vrouwen hebben van nature de neiging zichzelf te bekritisieren. Ze horen een afkeurende stem in hun hoofd of halen zichzelf naar beneden. Dit kan komen door gedrag uit de jeugd of door de manier waarop ouders met hen omgingen, door tegenslagen in het leven of door iets wat onlangs nog gebeurde. Hoe het is ontstaan is niet belangrijk. Wel belangrijk is te weten dat het mogelijk is die gewoonte te veranderen. Puur door jezelf bewust te maken van het feit dat het gebeurt. Zelfkritiek is in principe niet goed of slecht, maar je kunt er wel iets mee. Probeer voordat je jezelf naar beneden haalt eens goed te luisteren naar wat je precies zegt. Sta stil bij waar het stemmetje vandaan komt: welke oorspronkelijke functie heeft het gehad en wat zou het nu als een soort adviseur duidelijk kunnen maken? Beter nog, draai het negatieve zelfbeeld om in een positieve benadering. Zeg niet: 'Ik maak altijd fouten', maar: 'Ik léér altijd van mijn fouten'. Wees lief voor jezelf. Denk niet: ik ben niet zo goed als een ander, maar: ik ben goed genoeg om dit te doen.

Mist u waardering van uw man of kinderen?  
Of bent u juist zelf uw grootste criticus?  
Dit soort frustraties leidt tot een ongelukkig gevoel.  
Nergens voor nodig. Geef duidelijk aan dat u het  
ánders wilt en uw leven verandert.

Er zullen best momenten in het leven zijn - en misschien zijn er zelfs een heleboel - waarop je je ongelukkig, ontevreden, in de war of onzeker voelt. Dat is niet raar of ongewoon. Zelfs de meest zelfverzekerde en succesvolle persoon gaat door dipjes en dieptepunten heen. Of komt zelfs in een negatieve spiraal terecht en vraagt zich af: hoe kom ik weer uit deze put? Vrienden of de partner doen er nog een schepje bovenop door steeds te vragen: "Maar wat wil je dan?" Tja, dat is lastig te beantwoorden, want dat weet je zelf ook niet precies. Laat je niet ontmoedigen. Het uiten van ontevredenheid kan een positief teken zijn: je staat op een kruispunt. Iets in je leven moet veranderen en wel nu!

# 2

## Ik wil betere relaties aangaan

De relaties die we aangaan met anderen zijn spiegels van de relatie die we met onszelf hebben. Als je lekker in je vel zit en zelfverzekerd bent, trek je automatisch gelijkgestemden aan. Wie in de slachtofferrol kruipt, loopt een grote kans dat anderen hem of haar ook niet respectvol benaderen. Heb je bijvoorbeeld veel moeite met een collega op het werk, realiseer je dan dat jouw

irritaties niets zullen veranderen aan jullie verhouding. Je zult het toch met elkaar moeten doen. In plaats van je te ergeren aan die collega, zou je moeten kijken wat je kunt doen om de energie van de relatie te veranderen. Waarschijnlijk krijg je al een veel beter resultaat als je je simpelweg positiever en bemoedigender gedraagt. Probeer eens een nieuwe aanpak, het zou de energie van de situatie kunnen verbeteren en daarmee de gehele relatie.

# 3

## Ik wil gehoord worden

Belt je zus voor de zoveelste keer een afspraak af, komt een vriendin altijd te laat en ontvang je op je verjaardag steevast een nietszeggend bosje bloemen? Vrouwen van wie de grenzen stelselmatig worden overschreden en die zich genegeerd voelen en/of het idee hebben dat niemand naar ze luistert, verwaarlozen hoogstwaarschijnlijk hun eigen ik. Wie gehoord wil worden, moet eerst leren naar haar eigen innerlijke stem te luisteren.

Een manier om dit te doen is gebruikmaken van visualisatie. Creëer een moment voor jezelf. Denk terug aan een situatie waarin je niet gehoord werd. Ook al geeft het een naar gevoel, haal die situatie naar boven. Neem in gedachten een ander standpunt in. Wat zou je kunnen hebben gezegd wat effectiever zou zijn geweest? Wat is het je waard, wat levert het je op? Hoe zou je het nu zeggen? Vertrouw op je instinct. Je weet zelf de juiste antwoorden. Oefen dit regelmatig, eerst in jezen dan in het openbaar. Door deze nietwe benadering zul je zien dat mensen wel gaan luisteren. Maar bedenk ook dat je niet altijd gehoord kunt worden.

*Zelfkritiek is niet per se goed of slecht, maar,*

# Oefeningen



De vraag 'wat wil ik?' is niet zo eenvoudig te beantwoorden als het lijkt. Vrouwen zijn altijd zo druk met 'alles willen' en 'alles doen' dat ze uit het oog zijn verloren wie ze wezenlijk zijn en wat ze werkelijk wensen. Een materiële wenslijst maken lukt meestal wel: meer geld, een nieuwe auto, een groter huis. Maar vaak liggen innerlijke behoeftes veel dieper verstopt. Deze oefeningen kunnen helpen bij het identificeren van je diepste verlangens.



### Stop met denken

Neem vijf minuten om rustig te gaan zitten. Sluit de ogen, geef het lichaam rust. Last van onophoudelijk malende gedachten? Laat ze komen en gaan. Doe er niets mee, zie ze als wolken aan de lucht die voorbijrijden! Gedachten heb je, maar je bent ze niet. Sta jezelf toe om puur op je intuïtie af te gaan. Voel wat er nu in je opkomt. De juiste informatie ligt in je hart, niet in je hoofd. Probeer maar, oefening baart kunst!



### Schrijf het op

Schrijf op een stuk papier vlug (zonder heel goed na te denken) waar je volgende week, volgend jaar en over drie jaar zou willen zijn. Opschrijven helpt bij het putten uit de verbeeldingskracht en het vinden van oplossingen.

### Zet stappen

Zodra je het doel hebt gevonden dat je inspireert, zet je elke dag een stap in de juiste richting van dat doel. Verbazing zal je dichterbij de eindbestemming brengen. En doen geeft moed.

'unter wel iets mee doen

4

### Ik wil assertief en eerlijk zijn

De eerste truc hiervoor is 'nee' leren zeggen. Inderdaad, het is een moeilijk woord om uit te spreken. Maar een zelfbewust mens voelt zich nooit schuldig als hij iets weigert. Filter voor een effectief 'nee' het schuldgevoel uit je woorden. Wees altijd helder in wat je tegen anderen zegt. Wie oprecht is, is in staat om met overtuiging en zonder knagend schuldgevoel 'nee' te zeggen. Verzoek bij moeilijke vragen om wat bedenktijd en ga na hoe je je werkelijk voelt. Dit geeft de ruimte om het verzoek beleefd af te wijzen. Je kunt er ook voor kiezen om het gedeeltelijk uit te spreken ('Jammer genoeg lukt het me nu niet, maar ik kan wel volgende week'). En als er te veel van je wordt gevraagd - door vrienden, familie of collega's - zul je je gevoelens nog sterker onder woorden moeten brengen ('Sorry, maar ik kan het niet voor je doen. Ik heb op het moment te veel aan mijn hoofd').

Je zult verstedd staan van je ontlukkende assertiviteit. Zodra je tegen een aantal dingen die je echt niet wilt doen, nee hebt gezegd, ben je een al stap dicht bij eerlijk zeggen wat je bedoelt. Denk minder na over wat andere mensen van je vinden en besteed meer aandacht aan de eigen mening.

5

### Ik wil meer tijd voor mezelf hebben

Dit is heel belangrijk! Als je geen tijd hebt voor jezelf, hoe kun je dan van een ander verwachten dat hij wel tijd voor jou maakt? Als je je hele leven al geeft en alleen denkt aan anderen - zoals zoveel vrouwen doen - dan lijkt het ongepast om ineens een kleine time-out voor jezelf te nemen. Hoe bewerkstellig je dat na dertig jaar?

De enige manier is om tijd te maken. Begin met een kwartiertje. Plan het in je agenda. Probeer vijftien minuten eerder dan normaal naar bed te gaan en trek je rustig in de slaapkamer terug. Doe de deur dicht, steek eventueel een kaars aan en ontspan. De sleutel is om in het moment te blijven, aan niets en niemand te denken. Maak hier een gewoonte van. Tijd voor jezelf vrijmaken gaat makkelijker naarmate je het vaker doet. Probeer geleidelijk aan die paar minuten uit te breiden, totdat je elke week een hele avond kunt gaan zwemmen of een cursus (in yoga bijvoorbeeld) volgen. Je zult verbaasd zijn hoe snel de familie hieraan gewend raakt. Bekrachtig dit besluit met de mantra: 'Ik verdien quality time' en herhaal hem zo vaak als je wilt.

6

### Ik wil meer waardering

Echte waardering komt van binnenuit, die ontstaat als je in contact staat met wie je echt bent en wat je echt wilt. Als je de vrijheid ervaart om autonome keuzes te maken die passen bij wie je bent. Echte zelfwaardering is stabiel, die is niet afhankelijk van de vraag of je aardig wordt gevonden of er leuk uitziet. Dat is best lastig, want van nature zijn mensen sociale dieren. We trekken ons snel iets aan van wat anderen van ons vinden of zeggen. Op zich is dat ook nodig voor goed sociaal verkeer, maar laat het niet de overhand nemen.

M.m.v. psychologe Mieke Meulmeester voor [www.vonk-zelfbepaling.nl](http://www.vonk-zelfbepaling.nl)

## Acht regels voor succes

- Bedenk mogelijke oplossingen, leef je in en neem de beslissing die echt goed voelt.
- Schrijf op papier welke stappen nodig zijn om te veranderen. Wat is de eerste stap? Hoe en wanneer ga je het doen?
- Durf de verandering aan. Het duurt gemiddeld 21 dagen om een gewoonte af te leren en 21 dagen om een nieuwe aan te leren.
- Spreek een contract af met jezelf. Noteer: 'Ik neem deze stap op...' en: 'Ik zet de volgende stap op...' Geef jezelf echte deadlines en houd je daar ook aan.
- Vertrouw jezelf en accepteer je leuke en minder leuke kanten. Uit onderzoek blijkt dat mensen die denken dat ze gelukkig zijn,

daadwerkelijk ook het geluk naar zichzelf toe trekken. Dus pak die kans!

- Wees lief voor jezelf. Wees als een vriendin voor jezelf; wat zou een vriendin tegen je zeggen? Waarom zeg je dat niet tegen jezelf? Zie jezelf als een geweldig mens dat hard haar best doet.
- Erken je onzekerheid en herken de negatieve cirkel waarin je terecht komt als je zo voelt. Plaats jezelf in een positiever daglicht en dingen lijken onmiddellijk zonniger en luchtiger.
- Stop met piekeren en doe het gewoon: pleeg dat telefoontje, schrijf die brief, sluit je aan bij de gymclub of start met dat dieet.