

Voorwoord

Waarom een boek *Praktische psychologie voor vrouwen*?

Het begon allemaal ongeveer twintig jaar geleden vanuit mijn eigen zoektocht naar meer innerlijke rust en antwoorden op levensvragen. Als je toen naar de uiterlijkheden van mijn leven keek zag alles er perfect uit. Ik had een prachtige baan, een fijn huis, een goede relatie, zag er mooi uit en alles ging mij voor de wind. Toch, als je diep in mijn hart keek, was er altijd iets dat een beetje knaagde. Een gevoel van: ‘als dit het is ... er moet méér uit het leven te halen zijn’, maar ik wist niet hoe.

Als ik met vriendinnen sprak was er veel herkenning. We konden uren praten over onze emoties en de vragen die ons bezighielden. De herkenning luchtte wel op, maar ik wilde méér. Ik ging op zoek naar antwoorden op onze brandende levensvragen en volgde de ene opleiding na de andere. Ik ging naar de universiteit, en volgde daarnaast vele cursussen op het gebied van persoonlijke groei. Ik deed heel veel kennis op. In deze cursussen werden handreikingen en tips gegeven om je gelukkiger en evenwichtiger te

voelen. Als een aanbeveling me aansprak, dan probeerde ik die uit. De vragen werden langzaam maar zeker beantwoord. Mijn innerlijke rust nam toe en ik begon steeds meer te stralen. Vriendinnen vroegen mij hoe het kwam dat het zo goed ging en ik vertelde hun mijn geheimen. Inmiddels zijn deze 'geheimen' door honderden vrouwen met heel veel plezier uitgeprobeerd, en ze werken! Door het hele land geef ik trainingen in Praktische Psychologie. Dit boek is hiervan een samenvatting. Het staat boordevol handige tips en handreikingen om je gelukkiger te voelen en om meer begrip te krijgen voor jezelf en anderen. Met andere woorden, het geeft je steun om je mentaal en emotioneel fitter te voelen. Door het toepassen van de aanbevelingen zul je merken dat je zelfvertrouwen groeit. Je communicatie met anderen wordt duidelijker, alles in je leven wordt prettiger.

Mannen nodig ik ook uit om het boek te lezen. Het is echter geschreven vanuit het gezichtspunt van vrouwen. De onderwerpen die worden besproken houden vrouwen meestal meer bezig dan mannen.

Je kunt je leven in eigen handen nemen! Vanaf vandaag kun je beginnen met je gelukkiger te voelen. Je hoeft er zelfs niet in te geloven. Gewoon doen, en je zult zelf ervaren dat het werkt!

Vanuit het diepste van mijn hart wens ik je alle moois van de wereld.

Inleiding

Waar je je op dit moment van je levenspad ook bevindt, hoe jong of oud je ook bent, het doet er niet toe. Vanaf nu kun jij je leven een nieuwe wending geven. Een leven creëren zoals jij het wenst. Het kost niet eens zoveel tijd of inspanning.

De oefeningen en tips die in dit boek beschreven worden zijn gemakkelijk en voor iedereen toepasbaar. En ze werken!

Je hoeft er niet in te geloven, ze alleen maar te doen. Zes weken zijn voldoende om je energieke en gelukkiger te voelen. De tips zijn zo simpel dat het bijna een wonder lijkt dat ze je leven zo snel kunnen veranderen. Pas ze toe vanuit ontspanning en plezier. Het gaat niet alleen om het eindresultaat maar ook om de weg ernaartoe. Elke keer dat je een succes boekt zul je steeds sterker worden en zal de glimlach in je hart groter zijn.

Als rode draad door het hele boek vind je het belang van onze gedachten en houding in het leven en hoe je die kunt veranderen. De ene oefening zal je meer aanspreken dan de andere. Ik raad je aan om het boek

eerst een keer helemaal te lezen. Daarna kun je die paragrafen erop naslaan die op jouw leven van toepassing zijn. Achter in het boek vind je een lijst met affirmaties die door honderden vrouwen met veel plezier worden gebruikt. Het laatste hoofdstuk is een korte samenvatting, een opfrisser, zodat het regelmatig toepassen van de oefeningen in het dagelijks leven vanzelfsprekend wordt. Soms is het prettig om de oefeningen samen met anderen te doen. Laat een vriendin of je partner het boek lezen zodat je elkaar kunt steunen. Het maakt het gemakkelijker en ook veel gezelliger.

Geloof in jezelf

De wijze waarop wij in de wereld staan en onszelf waarnemen wordt voor een groot deel bepaald door dat wat wij heel vaak over onszelf hebben gehoord. De manier waarop anderen met ons omgingen namen wij als iets vanzelfsprekends aan. Als kind kon je ook niet anders, je aanvaardde het als de waarheid. Je onderbewuste nam het in zich op en uiteindelijk ging je er vervolgens ook naar gedragen. Misschien klinkt dit allemaal wel een beetje fatalistisch maar dat is zeker niet de bedoeling. Het geeft juist ook hoop! Dit betekent dat het dus ook mogelijk is om jezelf andere, nieuwe denkwijzen aan te leren die veel beter bij jou passen en prettiger zijn. Positiever over jezelf denken en je anders gedragen roept vanzelf nieuwe reacties vanuit je omgeving op.

Je kunt diegene worden die je van nature bent! Hoe? Door je gedachten over jezelf en de wereld om je heen héél bewust te veranderen. Ja, zo simpel is het. Als jij altijd maar denkt: dat kan ik niet, om maar een voorbeeld te geven, dan zul je het ook niet kunnen. Je gedachten en verwachtingen worden uiteindelijk waarheid. Je gedraagt je alsof je het niet kunt, en dit roept

natuurlijk weer gedrag op bij anderen. Zo ontstaan vaak heel negatieve spiralen waar wij moeilijk uit kunnen ontsnappen.

Als je bewust je gedachte verandert in: ik kan alles wat ik wil, dan zal dit waarheid worden. Natuurlijk kun jij alles wat je wilt! Geloof in jezelf!

De kracht van woorden en gedachten

Alles om ons heen bestaat uit energie. Ik herinner me de biologielessen op de middelbare school waarin uitgelegd werd dat zelfs hout, van bijvoorbeeld een tafel, beweegt doordat het bestaat uit moleculen en atomen die elkaar aan- en afstoten en daardoor bewegen. Als je naar een tafel kijkt of aanraakt is het moeilijk om te geloven dat die slechts uit energie bestaat.

Hoe vreemd het misschien ook klinkt, zo is het ook met onze gedachten en de woorden die wij uitspreken. Ze zijn energie en energie trekt energie aan of stoot deze af. Positieve woorden trekken positiviteit naar ons toe en negatieve woorden en gedachten trekken negativiteit aan. Dat wat je vaak genoeg denkt of verwacht wordt uiteindelijk waarheid. De gedachten en verwachtingen die je hebt over jezelf, het leven, of mensen in het algemeen bepalen de wijze waarop je in het leven staat. Ook beïnvloeden je gedachten en verwachtingen dat wat jij terugontvangt van het leven.

Eigenlijk is het leven dus een spel van het uitzenden van energie in de vorm van gedachten en gedragingen en het terugontvangen van dat wat je uitzendt. Met name vrouwen hebben de neiging om vaak negatief te zijn over zichzelf. Wij stellen hoge eisen aan onszelf. Dit gaat onbewust en is bijna vanzelfsprekend. Wij zien juist die dingen die wij graag willen veranderen in plaats van onze focus te richten op datgene waar wij tevreden over zijn. Mannen zijn in het algemeen anders. Vraag aan een man: 'Ben je tevreden met jezelf?' dan krijg je meestal eerst als antwoord: 'Ja.' Daarna komt misschien een opmerking in de trant van 'er zouden wat kilo's af kunnen' of 'ik zou meer moeten sporten', maar in het algemeen zijn mannen tevreden met zichzelf. Wij vrouwen zijn wat dat betreft anders. Vraag je aan een vrouw of ze blij is met haar uiterlijk of haar leven, dan krijg je vaak een opsomming van alles wat niet helemaal naar wens is, en veranderd zou moeten worden.

Je gedachten over jezelf en de woorden die je uitspreekt, zijn heel belangrijk. Ze zijn energie en bepalen uiteindelijk de respons die je van het leven krijgt. Als jij je onzeker voelt, of verwacht dat mensen je saai vinden, dan straal je dat uit en zullen mensen je vervolgens ook zo benaderen.

De eerste stap om je fitter en gelukkiger te voelen is om te beseffen dat het zéér belangrijk is dat je je gedachten over jezelf permanent bewaakt en ervoor zorgt dat je positief bent tegen jezelf. Zie jezelf als een

jong plantje dat je laat groeien door het te voeden en te besprenkelen met gedachten die positief zijn. Eigenlijk zou ik willen zeggen: met gedachten die niet alleen positief zijn maar ook zéér liefdevol. Maar ik weet dat dat voor de meeste vrouwen nu nog te veel gevraagd is. Begin te letten op je gedachten en hoe je praat tegen jezelf en anderen. Ben je negatief? Hoe zijn je verwachtingen? Hoe praat je tegen vrienden? Hoe ben je in het algemeen?

Wees de komende tijd alert op je gedachten en maak er in de loop van een dag notities van. Het is niet de bedoeling jezelf gelijk te bestraffen als je ontdekt dat je niet zo aardig bent tegen jezelf. Alleen al een constatering van hoe je gedachten zijn is een goed begin! De volgende stap is om zeer bewust je gedachten die niet zo positief zijn om te zetten in gedachten die vriendelijker zijn. Dit kost in het begin opletten en kan wat onecht lijken, maar het went snel.

Ik zal je een voorbeeld geven. Als je in de stad aan het winkelen bent en je loopt langs de etalages en ziet je weerspiegeling in de etalageruiten, wat denk je dan? Wat zie je? Zie je je prachtige glimlach of zie je van alles wat per direct veranderd en afgekeurd moet worden? Probeer vanaf nu te letten op die dingen aan jezelf waar je wel blij mee bent. Verleg je focus naar het positieve! Werkelijk, dit is het begin van een nieuw leven, hoe onwennig het misschien ook lijkt.

Wij willen allemaal graag aandacht, waardering en liefde van onze omgeving ontvangen, maar het is onmo-

gelijk dat van anderen te krijgen als je het jezelf niet kunt geven. Begin vanaf vandaag jezelf liefde en aandacht te geven. Zie het positieve in jezelf, dan zullen anderen dat ook doen!

Schrijf een lijst van minstens vijftien dingen over jezelf op waar je blij mee bent. Dat kunnen uiterlijke eigenschappen zijn zoals bijvoorbeeld mooie ogen, of dingen waar je goed in bent of leuk vindt om te doen, zoals koken, een hobby of voor de kinderen zorgen. Je hoeft het helemaal niet ver van huis te zoeken.

Maak je lijst zo lang mogelijk. Als je weinig kunt bedenken vraag dan aan vrienden en dierbaren wat ze allemaal positief en prettig aan je vinden. Je zult versted staan van hun antwoorden!

Schaam je niet om het te vragen. Anderen vinden het geven van complimenten juist heel fijn. Je geeft ze nu een kans om dat ook te doen. Geniet ervan. Hang je lijst ergens op waar je die vaak kunt lezen. Laat het je steun zijn.

- Wees alert op je gedachten en noteer hoe ze zijn in de loop van een dag.