

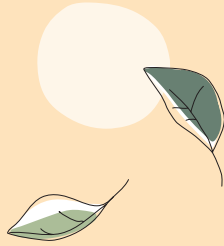
Een pleidooi om jezelf meer centraal te stellen.



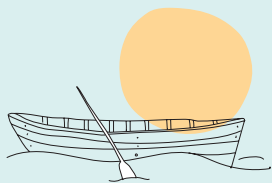
Gezond egoïsme in een wereld die continu om aandacht vraagt

Inger Strietman





Als jij niet voor
jezelf kiest
wie moet het dan doen?



Wat weerhoudt mensen ervan hun eigen koers te varen?

‘We denken dat iedereen veel te veel met zichzelf bezig is, maar er is een leger brave jongens en meisjes die hun hele leven bezig zijn te pleasen. Hun ouders, de onderwijzer, hun geliefde, de kinderen. Ze hebben een tegenovergesteld probleem: ze zijn te onbaatzuchtig. Ik zou wel een opleiding willen volgen, maar ja, mijn baas. Ik heb eigenlijk de behoefte vaker alleen te zijn, maar ja, mijn partner. Applaus voor je empathie. Maar hoe zit het met jouw leven? We hebben het vreemde idee dat het egoïstisch is je eigen verlangens te formuleren. Terwijl het bevrijdend kan zijn.’

Alain de Botton - *Het Financieele Dagblad*

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 – Mag ik even mijn aandacht?	10
1.1 Kiezen voor jezelf	12
1.2 Persoonlijke ruimte	15
Hoofdstuk 2 – Gezond egoïsme	20
2.1 Wat is gezond egoïsme?	22
2.2 Wat is het verschil met egoïsme?	24
2.3 Basingrediënten	28
Hoofdstuk 3 – Het model van gezond egoïsme	32
3.1 Zelfkennis	37
3.2 Zelfcompassie	40
3.3 Zelfzorg	43
3.4 Zelfrealisatie	45
3.5 In het kort	48
Hoofdstuk 4 – Wat levert gezond egoïsme op?	50
4.1 Verbinding met jezelf	53
4.2 Verbinding met anderen	58
4.3 Verbinding met de wereld om je heen	59
Hoofdstuk 5 – Waarom is kiezen voor jezelf zo moeilijk?	60
5.1 Innerlijke overtuigingen	63
5.2 Vluchtpatronen herkennen	69
5.3 Hoe kun je het jezelf makkelijker maken?	74
Hoofdstuk 6 – Zorgen voor jezelf in het dagelijks leven	82
6.1 Check regelmatig in	86
6.2 Kies jouw start van de dag	90
6.3 Relatieveer je agenda	92

6.4	Verander van ambitie	95
6.5	Doe minder water bij de wijn	99
6.6	Wees sociaal selectief	101
6.7	Blijf in je lijf	104
6.8	Geef je kind het goede voorbeeld	107
6.9	Laat de boel vaker de boel	110
6.10	Creëer jouw oplaadplek	114
6.11	Focus op jezelf	116
6.12	Pak je regie op vakantie	120
6.13	Slaap mensen slaap	123
6.14	Erken de SOS van stress	125
6.15	Vind je eigen ritme	129
6.16	Maak een relaxlijstje	133
6.17	Begroet je joggingbroek	136
6.18	Seks met aandacht voor jezelf	139
6.19	Ontmoet je pijn	144
6.20	Zoom uit	146
6.21	Accepteer mogelijke weerstand	150
6.22	Vraag om hulp	153
6.23	Blijf bij jezelf in het zorgen voor anderen	156
6.24	Geef jezelf voldoende hersteltijd	158
6.25	In het kort	161

Hoofdstuk 7 – Leef je potentieel **162**

7.1	Bevrijd jezelf van hokjesdenken	166
7.2	Ontdek wat je wilt	168
7.3	Zet jouw persoonlijke stip op de horizon	172
7.4	Doe het stap voor stap	175
7.5	Pak door, ook als het tegenzit	179
7.6	Deel je ideeën	182
7.7	Begin!	186

Tot slot **190**

Hoofdstuk 1

–

Mag ik even mijn aandacht?



1.1 Kiezen voor jezelf

Ken je dat gevoel dat je zoveel móét dat je je gevangen voelt? Of continu opgejaagd? Alsof het leven je achterna zit met alles wat gedaan moet worden, doelen die je wil behalen, verwachtingen waaraan je wil voldoen, beslissingen die je moet nemen, verantwoordelijkheden die je draagt, terwijl de tijd maar doortikt. Je denkt aan van alles en iedereen en ervaart geen ruimte voor jezelf. Geen moment om rustig adem te halen en je vrij te voelen. Even de tijd om te relaxen. Of te doen wat je het liefst zou willen doen. Terwijl we feitelijk in alle vrijheid leven. Ergens doen we dus iets fout. We laten ons leven. En dat is niet zo gek.

Van jongs af aan zijn we opgevoed met de boodschap dat we altijd ons best moeten doen, dat we aardig moeten zijn, dat het belangrijk is om te zorgen voor de mensen om ons heen, dat een 8 scoren beter is dan een 7 en dat hard werken en doorzetten applaus verdient.

We hebben geleerd dat je een 'goed mens' bent als je veel geeft. Al deze boodschappen zijn goed bedoeld, maar volledig eenzijdig. De verhouding tussen geven en nemen is hierdoor namelijk compleet uit balans geraakt. Niemand vertelt ons dat om te geven, nemen essentieel is. We hebben geleerd

om onze omgeving prioriteit te geven boven onszelf. Dat het aanpassen aan en zorgen voor onze omgeving belangrijker is dan het *kiezen en zorgen voor onszelf*.

En nu zitten we met de gebakken peren. De balans is zoek. We geven te veel en we nemen te weinig. We ervaren met z'n allen massaal dat het leven veel van ons vraagt; we zijn moe, ervaren stress, hebben burn-outklachten of voelen ons niet gelukkig. We zitten in een intercity die nooit stopt, zo lijkt het. En we voelen ons niet bij machte om vaart te minderen, van richting te veranderen of misschien zelfs wel uit te stappen. Dit is ook precies wat ik zie en ervaar binnen mijn coachpraktijk. We willen wel relaxter leven, maar hoe doe je dat? Waar begin je? En hoe ga je om met de reacties van anderen?

Het antwoord is simpel: we hebben onszelf meer nodig. Jij bent de basis van jouw leven. En dus is het enorm belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Jij bent hier op deze aardkloot de enige die daarvoor verantwoordelijk is. Als jij het niet doet, doet niemand het namelijk. Daar is niets hoogdravends of egoïstisch aan. Het is heel eenvoudig: als jij te weinig tijd, rust en aandacht voor jezelf neemt, val je uiteindelijk – mentaal of fysiek – om. En één ding is zeker, daar heeft écht niemand wat aan.

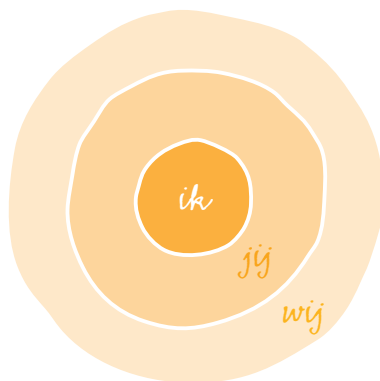
Tegelijkertijd is het ook aan jou om te doen wat je het liefste wilt. Om te gaan voor de activiteiten waar je energie van krijgt, te kiezen voor een omgeving waarin jij je lekker voelt en je vrij te voelen om keuzes te maken die echt bij je passen.

Kiezen voor jezelf gaat niet over een half uurtje *RTL Boulevard* of een aflevering Netflix aan het eind van een drukke dag. Als dat de oplossing was, dan hadden we er met z'n allen

een stuk energiever bij gezeten. Een leven waarin we goed voor onszelf zorgen vraagt om een grondigere, duurzamere aanpak. Een aanpak die alle aspecten van ons dagelijks leven betreft. Dat is dus nogal wat en dat doe je niet zomaar even.

Ik help je om het simpel te maken en stap voor stap aan de slag te gaan. Ik geef je inzicht in wat gezond egoïsme is en waarom het zo ontzettend belangrijk is. Vervolgens laat ik je zien hoe je gezond egoïsme structureel in je leven in de praktijk kunt brengen.

Ben je er klaar voor? Laten we beginnen.



Figuur 1. Persoonlijke ruimte

1.2 Persoonlijke ruimte

Hoe het werkt is in theorie niet zo ingewikkeld. Wij zijn de basis van ons leven. Onze adem, ons lijf, ons hart, onze gevoelens, onze energie is ons vertrekpunt van waaruit we alles doen. Het is de bron van alle activiteiten die we kunnen ondernemen. Het kromme is echter dat we aan onze basis vaak nauwelijks aandacht besteden. Omdat we ons verliezen in ons hoofd, in het bedenken van alles wat moet, in het voldoen aan de verwachtingen van onze omgeving, in het 'goed willen doen'. Hiermee zijn we dus heel erg naar buiten gericht.

Het bovenstaande model laat zien op welke manier wij onze ruimte in ons leven op een gezonde manier innemen ten opzichte van onze omgeving (zie [figuur 1](#)). De binnenste cirkel zijn wijzelf. Ons hart, onze passies, gevoelens, verlangens en angsten, ons lichaam, de gedachten die we hebben; alles wat ons 'ons' maakt bevindt zich daar.

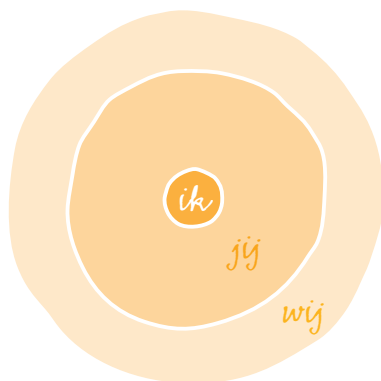
De tweede cirkel is onze sociale omgeving. Dit zijn de mensen met wie wij in ons dagelijks leven in contact staan; vrienden, collega's, buren, familie, je partner, kinderen, sportmaatjes, et cetera.

De buitenste cirkel is de samenleving waar we deel van uitmaken. Hierin bevinden zich de geldende normen en waarden van onze maatschappij, onze cultuur, de politiek, de economie en – niet onbelangrijk – de (sociale) media.

Onder al die invloeden
bij jezelf blijven is een
behoorlijke uitdaging.

Als individu bevindt ieder van ons zich dus in de kern van zijn of haar sociale omgeving en de samenleving. In ons dagelijks leven staan wij continu in contact met onze omgeving. Onze gedachten en gevoelens worden hier dus ook voortdurend door gevoed. We willen er graag bij horen. We willen een goed mens zijn. We willen een liefdevolle partner, ouder, kind en vriend(in) zijn. We willen succesvol zijn. We willen mooi zijn. En we willen gelukkig zijn.

Onze omgeving beïnvloedt ons dus enorm. Onder al die invloeden bij jezelf blijven is een behoorlijke uitdaging. Terwijl we om ons heen kijken om aan al die wensen te voldoen, passen we onszelf steeds meer aan. En geven we aan onze eigen gevoelens en behoeften steeds minder de ruimte, waardoor een disbalans ontstaat (zie figuur 2).

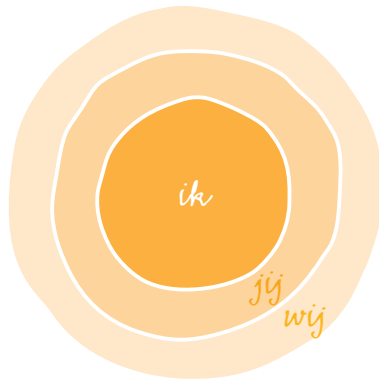


Figuur 2. Disbalans

Triest gezicht is dit hè? Voor velen van ons is dit de dagelijkse realiteit. Het is dus helemaal niet gek dat we ons gevangen voelen in alles wat moet, dat we behoefte hebben aan vrijheid, aan tijd voor onszelf, aan ontspanning. We beperken onze eigen leefruimte veel te veel. Met alle stress, vermoeidheid, lichamelijke en mentale klachten tot gevolg. En dat is zo zonde!

En dat geldt niet alleen voor jouzelf, jouw gezondheid en geluk, maar uiteindelijk ook voor je omgeving. Niemand is immers gebaat bij jouw ongezondheid, slechte humeur of chronische vermoeidheid. Als je je eigen ruimte gedurende lange tijd steeds weggeeft aan dat wat 'moet' of 'hoort' en te weinig aandacht en tijd aan jezelf besteedt, blijft er steeds minder te geven over.

Het is dus essentieel om goed voor jezelf te zorgen en uiting te geven aan wat jij wilt en nodig hebt. Dat is geen luxe, dat is een must! Pas dán kun je er werkelijk voor anderen zijn. Op een manier die bij jou past.



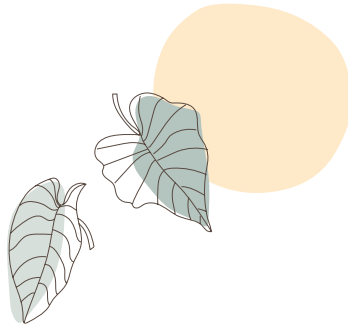
Figuur 3. Disbalans 2

En ken je het tegenovergestelde type mensen ook? De ervaring leert dat jij waarschijnlijk een hekel hebt aan dit soort types. Zij nemen namelijk graag en veel ruimte in, iedereen weet het als zij ergens binnen zijn, ze praten graag over zichzelf en laten geen mogelijkheid onbenut om te doen waar zij zelf zin in hebben (zie figuur 3). Hoe irritant en asociaal deze mensen ook lijken, wij kunnen wel degelijk iets van ze leren. Niet omdat we hetzelfde willen worden als zij, maar door iets over te nemen van wat zij in overvloed hebben: egoïsme. Een manier van aan jezelf denken, op een weloverwogen, gezonde manier. We hebben het dan over 'gezond egoïsme'.

Hoofdstuk 2

—

Gezond egoïsme



2.1 Wat is gezond egoïsme?

Gezond egoïsme betekent zorgen voor jezelf in een wereld die continu om aandacht vraagt. Gezond egoïsme is van grote waarde voor mensen die van nature veel aan anderen denken, vaak ten koste van zichzelf.

Meestal zonder dat we het doorhebben geven we dagelijks prioriteit aan anderen, aan dingen die moeten, aan het waarmaken van verwachtingen. En die verwachtingen zijn niet alleen gesteld door anderen. Wij mensen zijn er heel goed in om onszelf te willen perfectioneren, om de lat altijd hoog te leggen. We willen zorgzaam zijn, grappig, sterk, intelligent, loyaal, attent, knap, liefdevol, succesvol, stoer, sexy, *you name it*. En dan ook nog in alle verschillende rollen die we hebben.

Ik noem dit 'de gevangenis van moetjes'. Omdat het letterlijk zo kan voelen als je je persoonlijke ruimte steeds weggeeft ten behoeve van anderen, als je continu naar je omgeving kijkt, als je al je aandacht besteedt aan de mensen om je heen en aan het 'goed doen' in dit leven.

Het is tijd om onze prioriteiten te veranderen en onszelf te bevrijden van alles wat 'moet' of 'zou moeten'. Om onze persoonlijke ruimte in te nemen en onze vleugels te spreiden. Om te focussen op onszelf, op onze gezondheid, op wat ons

blij maakt. Om de verwachtingen van onszelf en van anderen los te laten en te ontdekken wat goed voor óns is. Waar we écht blij van worden. Wat ons ontspant. Inspireert. Wat voldoening geeft. Wat ons dichter bij onszelf brengt. Wat energie geeft.

**Gezond egoïsme
houdt in dat je
tegelijktijd om anderen
én om jezelf geeft.**

Het integreren van gezond egoïsme in je leven brengt meer balans. Gezond egoïsme houdt in dat je tegelijktijd om anderen én om jezelf geeft. Het betekent dat je van kiezen voor jezelf bewust een prioriteit maakt.

Gezond egoïsme heeft consequenties. Je kunt niet én aan alle verwachtingen voldoen én ontspannen zijn en gelukkig zijn met hoe jij je leven leeft. Dat is onmogelijk! Je kunt niet iedereen om je heen tevreden houden én je eigen pad volgen. Je kunt niet voor jezelf kiezen én tegelijk voor de ander. Dit is een belangrijk inzicht. Dat je het misschien spannend vindt, is helemaal oké en logisch. Dit boek gaat je hierbij helpen. Dit is jóúw leven. Een leven om zelf vorm te geven, om in te richten zoals bij jou past. Om energie te geven én te ontvangen.

De wereld heeft behoefte aan jouw innerlijke kracht, aan jouw eigenheid, aan jouw oorspronkelijkheid en ideeën. Wees jezelf, de wereld heeft je nodig zoals je bent.



2.2 Wat is het verschil met egoïsme?

Egoïsme heeft betrekking op mensen die alleen aan zichzelf denken en geen rekening houden met de gevoelens van een ander. Een egoïst komt enkel in actie wanneer hij of zij hier zelf beter van wordt.

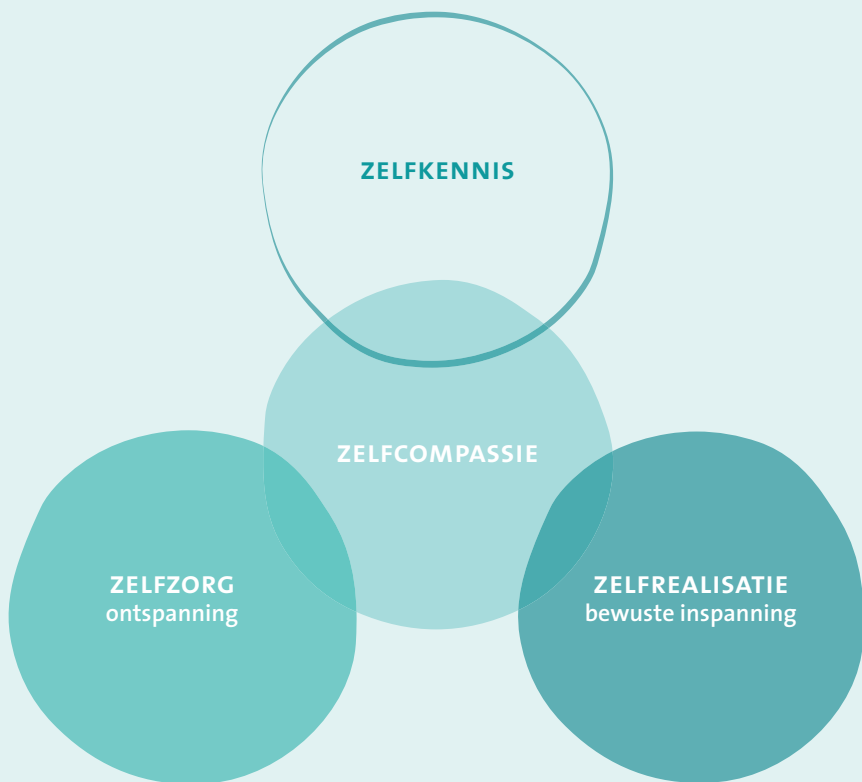


Figuur 4. Ruimte voor gezond egoïsme

Zoals je hierboven ziet kan jouw ambitie om een ‘goed mens’ te zijn makkelijk doorschieten naar onbaatzuchtigheid (zie figuur 4). Je bent dan het type pleaser, gever, zorgverlener, loyalist en hebt een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat klinkt wel nobel en mooi, maar betekent feitelijk dat je weinig tot geen ruimte voor jezelf inneemt. Voor wat jou energie en voldoening geeft. Zoals het woord onbaatzuchtig ook zegt: het baat jou niet. Je voedt jezelf er niet mee. Gezond egoïsme betekent goed voor jezelf zorgen en kiezen voor datgene waar jij blij van wordt: een goede gezondheid en levenskwaliteit.



Als je meer aan jezelf geeft
heb je meer te geven.



Figuur 5. Gezond egoïsme - © Inger Strietman, 2021



6.12 Pak je regie op vakantie

Het klinkt zo heerlijk, vakantie... Eindelijk tijd om van alles te doen wat er eerder niet van kwam: uitrusten, boeken lezen, in de zon liggen, avonturen beleven, cultuur snuiven en dat allemaal in jouw tempo. We tellen de dagen tot het eindelijk zover is.

Toch is vakantie wel een tricky dingetje. Zeker als je niet alleen gaat. Zoveel mensen, zoveel wensen. Waar we op hopen zou zomaar eens anders kunnen uitpakken. Hoe zorg je nou dat je tijdens de vakantie aan jezelf en waar jij zin in hebt toekomt?

Optimaal vakantie vieren begint bij de voorbereiding. Niet dat gezellige moment van jullie samen, maar een een-op-een-moment met jezelf. Zorg dat je helder hebt wat jij graag wilt en wat jouw verwachtingen zijn. De duur van de vakantie. De vakantiebestemming. De balans tussen rust, avontuur, culturele uitstapjes, uitgaan. Activiteiten waar je wel of geen zin in hebt. De indeling van de slaapkamers. Misschien zijn er ook wel dingen waar je tegenop ziet. Als je dit allemaal voor jezelf op een rijtje zet, zul je hier beter op kunnen anticiperen voorafgaand aan en tijdens de vakantie.

Deel jouw gedachten en gevoelens vervolgens vooraf met je reisgeno(o)t(en). En nodig hen ook vooral uit om hetzelfde te doen. Des te duidelijker jullie van tevoren tegenover elkaar uitspreken wat jullie behoeften zijn, des te beter kun je rekening houden met elkaar.

Tijdens de vakantie kun je hier vervolgens op inhaken. Creëer daarnaast iedere dag minimaal een half uur *me-time*. Door deze momenten voor jezelf te nemen, blijf je je bewust van hoe het met jou gaat. En wat jou nu goed zou doen. Zo kun je ook gedurende de reis blijven bijsturen en de vakantie creëren waar jij blij van wordt.

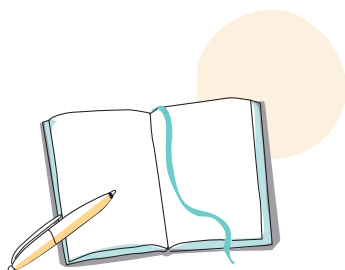


**Wat verwacht jij van
jouw vakantie?**

**Wanneer is de vakantie
voor jou geslaagd?**

**Wat kun je van tevoren doen
om dit te realiseren?**

**Wat kun je tijdens de vakantie
doen om dit te realiseren?**



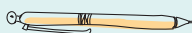
6.16 Maak een relaxlijstje

Om zelfzorg structureel een plek in jouw leven te geven, is het handig om te weten wat voor jou werkt. Wat jou helpt om te ontspannen. Hoe jij jezelf het beste kunt opladen.

Ook de voor jou beste manier om te ontspannen kan van moment tot moment verschillen. Check dus altijd eerst in bij jezelf. Zo kun je bij jezelf nagaan hoe het nu met je gaat en bewust kiezen voor datgene waar jij op dit moment het meeste baat bij hebt. Soms is tien minuten mediteren genoeg om te landen, om spanning los te laten. Een andere keer heb je misschien een week vakantie nodig om bij te komen.

De ervaring leert dat wanneer je erg gespannen bent, je soms geen idee hebt wat je kunt doen om te ontspannen. Door hier van tevoren over na te denken maak je het jezelf dus een stuk gemakkelijker. Daarnaast geeft het uitschrijven van deze activiteiten jou direct de gelegenheid om hiervoor ook daadwerkelijk ruimte te maken in je agenda.

We gaan dus een lijstje maken. Het lijstje waarvan niets moet, maar alles mag. Hét lijstje waar je blij en ontspannen van wordt. Ter inspiratie geef ik je een aantal voorbeelden.

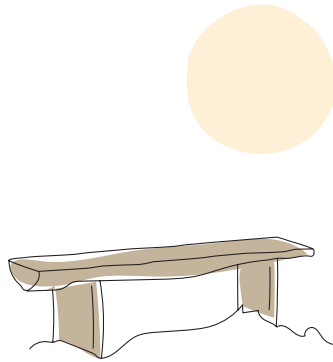


**Wat helpt jou om te ontspannen?
Maak jouw persoonlijke relaxlijstje.**

**Hoe ga je ervoor zorgen dat je aan deze
ontspanningsactiviteiten toekomt?**

Wat heb je daarvoor nodig?





6.24 Geef jezelf voldoende hersteltijd

Wanneer je langdurig over je grenzen bent gegaan en inmiddels chronische vermoeidheid en andere spanningsklachten ervaart, is er veel tijd nodig om te herstellen. Dit betekent praktisch gezien dat je energieniveau tergend lang op een laag niveau kan blijven hangen. Ook als je juist alles doet om tot rust te komen. Dat er ondanks deze goedbedoelde zelfzorg geen verbetering optreedt, kan erg teleurstellend zijn. Je wordt er ongeduldig en gefrustreerd van. En dat is heel begrijpelijk.

Toch is het logisch. De tijd dat je, vaak onbewust, roofovername hebt gepleegd op je lichaam, heeft een enorme impact. We onderschatten dit, zeker wanneer we dit niet eerder hebben meegemaakt.

Geven > nemen = uitputting

De sleutel hiervoor is acceptatie. Door dit herstelproces te accepteren en je ongeduld en mogelijke frustratie zoveel mogelijk los te laten, help je jezelf en je lichaam enorm. In plaats van te vechten tegen de herstelduur, ga je meebewegen en vertrouwen op het tempo van je lichaam. Dit

scheelt enorm veel energie. Door te accepteren wat de situatie op dit moment is, creëer je de ruimte om je met al je aandacht te focussen op dat wat nu écht belangrijk is: jezelf en je lijf de tijd en zorg geven die je zo hard nodig hebt.

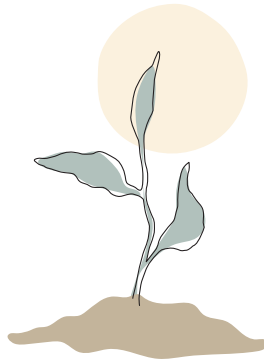
Ook voor introverte mensen, hoogsensitieve personen, mensen die revalideren, ziek zijn geweest of een aandoening hebben, zoals CVS of fibromyalgie, geldt dat het lastiger is om je energieniveau op te krikken. Je hebt na inspanning meer tijd nodig om te herstellen, om prikkels te verwerken, om je lijf en hoofd tot rust te laten komen. Dit accepteren en bewuste keuzes maken die voor jou goed zijn is dan extra belangrijk.



Wat helpt jou om te herstellen?

Wat levert het jou op als je structureel de tijd neemt om te herstellen?

Hoe ga jij ervoor zorgen dat je hiervoor voldoende tijd neemt?



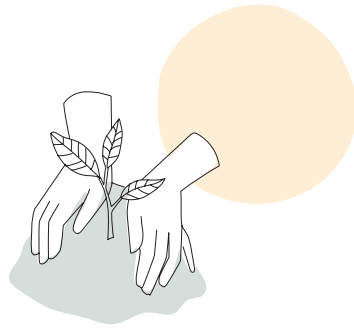
We hebben stilgestaan bij verschillende praktijkvoorbeelden van zelfzorg: hoe kun je bij jezelf blijven en voldoende ontspannen in het dagelijks leven? Dit is de yin-kant van gezond egoïsme. Maar hoe zit het met de yang-kant? Hoe kies je voor het leven dat je wilt? Hoe zet je actief stappen in de richting van het leven dat bij jou past? Dit noemen we zelfrealisatie, oftewel: het realiseren van jouw potentieel. Uiting geven aan wie jij bent, aan wat jou energie geeft en wat jouw talenten zijn.

Het mooie aan het ontplooiën van je talenten, aan het uiting geven aan alles wat je in je hebt, is dat je hiermee niet alleen jezelf, maar ook de wereld een gunst verleent. Iedereen is namelijk gebaat bij jouw talent en drive. Als jij doet waar jij blij van wordt, dan profiteert je omgeving daar ook van. Dit geldt zowel op persoonlijk niveau – je wordt er immers een gelukkiger en vrolijker mens van – als op een maatschappelijk of zelf wereldlijk niveau. Wanneer jij gaat doen waar je goed in bent en je passies tot uiting brengt, maak je de wereld mooier. Jij bent er om gezien te worden. Jouw stem is er om gehoord te worden.

Het is tijd om jouw eigen, unieke pad te bewandelen.



Neem altijd het risico
om je potentieel te leven.



7.7 Begin!

En als je dan weet wat je wilt en wat je concreet kunt doen om dit te bereiken, dan nóg komt het er vaak niet van. Wat is dat toch? Dit wordt *procrastination* genoemd, of op z'n boerenhollands: uitstelgedrag.

Daar zit je dan in verbinding met jezelf, wetende wat je eigenlijk heel graag zou willen doen, met je stappenplan in de hand en vervolgens... niets. Superfrustrerend kan dat zijn. En heel gemakkelijk om hierdoor teleurgesteld te raken in jezelf. Niet doen! Iedereen herkent dit namelijk. En ja, ook als het de dingen betreft die we juist graag willen doen. Soms juist die dingen. Ook al klinkt dat heel raar en tegenstrijdig.

Waarom stellen we de dingen die we eigenlijk heel graag willen uit? Omdat we er toch op een bepaalde manier tegenop zien. Omdat we het niet kunnen overzien. Omdat we niet weten hoe we moeten beginnen. Omdat we bang zijn om het niet goed genoeg te doen. Omdat onze eigen verwachting zo groot is dat het in één keer goed moet gaan. Of omdat het misschien wel een heel groot succes zou kunnen worden en we daar eigenlijk bang voor zijn.

Angsten en twijfels zijn dus de boosdoeners. Wat je hiertegen kunt doen? Welkom bij de 15 minutenregel. Deze gouden regel is supersimpel en onwijs effectief! Hoe het werkt? In plaats van ergens ellenlang tegenaan te hikken, ga je er gewoon aan beginnen, gedurende vijftien minuten. Van groot en gecompliceerd wordt het hierdoor klein, kort en makkelijk. Want wat is nou vijftien minuten?

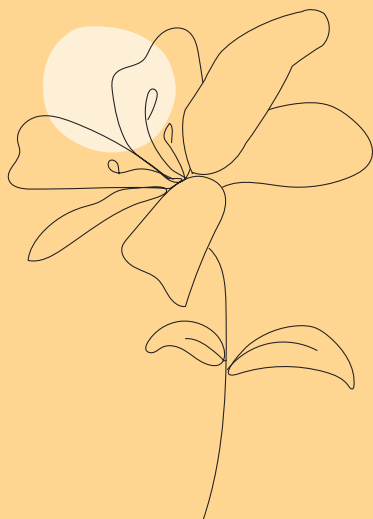
Ergens aan beginnen is vaak de grootste hobbel. En met de 15 minutenregel maak je juist het beginnen heel laagdrempelig. In die vijftien minuten ga je met je volle aandacht doen wat je zo graag wilt doen. Zet een timer als je wilt. Als de vijftien minuten voorbij zijn, kun je zelf beslissen of je stopt of verder wilt gaan. Eén ding is zeker, je bent dan in elk geval begonnen.

Motivatie komt vaak nádat we ergens aan begonnen zijn.

Waarom werkt dit? Motivatie komt vaak nádat we ergens aan begonnen zijn, in plaats van ervoor. Je zult merken dat je er uiteindelijk vaak voor zult kiezen om na de eerste vijftien minuten verder te gaan met datgene waar je aan begonnen bent. Of dat het op een later moment makkelijker is om het weer op te pakken. Je helpt jezelf dus echt op weg met deze regel en dat is precies wat je nodig hebt.

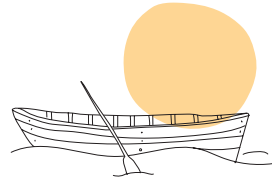
Ga ervoor!

Pak alles uit
wat je in je hebt.



‘Dit boek leert je jouw leven waardevol te maken. Je leven begint namelijk bij jezelf en bij niemand anders.’

– **Liesbeth Kamerling**, auteur van *Overprikeld*



In de wereld van vandaag moeten we veel. We zijn voortdurend lijstjes aan het afvinken, willen voldoen aan allerlei verwachtingen en denken aan alles en iedereen. Behalve aan onszelf.

Het resultaat? We zijn moe, gestrest of voelen ons niet gelukkig. Dat kan anders. Heel simpel, door jezelf centraal te stellen. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Dit is jouw leven.

Gezond egoïsme betekent dat je om jezelf geeft én om anderen tegelijkertijd. En dat zorgen voor jezelf en kiezen voor wat jij graag wilt prioriteit heeft in je leven. Niet ten koste van anderen, maar ten gunste van jezelf. Zo creëer je het leven dat écht bij je past.

Inger Strietman beschrijft waarom gezond egoïsme zo belangrijk is en hoe je het kunt toepassen in je dagelijks leven. Met haar directe, no-nonsense-schrijfstijl is dit boek onmisbaar voor iedereen die wel wat meer aandacht van zichzelf kan gebruiken.



Inger Strietman (1979) is coach, schrijver en spreker. Na een studie International Business specialiseerde zij zich in persoonlijk leiderschap, hoogsensitiviteit en burn-out. Zij heeft haar eigen coachpraktijk (inger.nl). In 2019 debuteerde ze met *100 dingen die je eerder had willen weten*.

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

