

Je kunt het!

Van Sue Patton Thoele verscheen eerder:

Mindfulness voor vrouwen

Sue Patton Thoele

Je kunt het!

Zelfvertrouwen voor vrouwen



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam • Antwerpen

Copyright © 1992, 1997, 2002 by Sue Patton Thoele
Copyright Nederlandse vertaling © 2010 Afineke de Vries/
bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam
Oorspronkelijke titel: *The Women's Book of Confidence*
Uitgave: Conari Press, San Francisco

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.

Omslagontwerp: Woodhouse Productions
Omslagfoto: Shutterstock

ISBN 978 90 295 7316 0 / NUR 770

*Met diep respect voor alle vrouwen
die het zelfvertrouwen hebben
om voor zichzelf op te komen
en voor degenen die de moed hebben
om te overleven als het onmogelijk is om vrijuit
te spreken*

Inhoud

Introductie 13

[I] EEN VANGNET KNOPEN 17

Wortels delen 18

Schuldgevoelens verbannen 20

Problemen creatief oplossen 21

Vertroetelen is toegestaan 23

Letten op fysieke signalen 25

Het verzachten van onze perfectionist 26

Het bedenken van excuses is vaak onaanvaardbaar 28

Onszelf bij elkaar rapen 29

Het begroeten van de vreemdeling die ik zelf ben 31

Een staart laten groeien 32

Drijven op het water 34

In de schoenen van iemand anders lopen 36

Een helpende hand vinden wanneer je het dieptepunt
hebt bereikt 37

Functioneren als de armen van God 39

Een 'safe house' maken 41

[II] VAN ANGST EEN VRIEND MAKEN 43

Zakelijke risico's 44

Zo slim zijn om te vluchten 45

Verder bouwen op basis van kleine successen 47

De toppen beklimmen 48

De caleidoscoop verdraaien 50
De zoektocht naar de Heilige Man 52
Ons 'ja' werkelijk beleven 53
Overwinnen van doelblindheid 55
Bij onze kern blijven 57
De redder een nieuwe vorm geven 58
De mist van 'Op een dag zal ik' achter je laten 60
Innerlijke tirannen transformeren 62
Verdwijnen in beschikbaarheid 63

[III] DE OUDER WORDEN DIE WE VERDIENEN 66

De criticus het zwijgen opleggen 67
Leven in de buurt van meneer Rogers 68
Negativiteit uit de agenda schrappen 70
De zegeningen van ons natuurlijke kind 71
Het functionele benadrukken 73
Familiefoto's in een nieuw lijstje stoppen 75
Onafgemaakte zaken afmaken 76
Onze ouders als kleine kinderen zien 78
Een einde maken aan de opofferingscyclus 79
Een nieuwe familiemythe creëren 81
Je eigen vroedvrouw zijn 82
Dromen uit je jeugd terughalen 83
Een excuus zoeken voor de rechtbank 85

[IV] HET OMARMEN VAN LEVEN

ZONDER FOUTEN 87

Bevloeien als er droogte heerst 88
Onze eigen projecties erkennen 90
De handschoen weggooien 91
Erachter komen wie er aan het vechten is 93
Vriendelijk met onszelf en met anderen leven 94
In het strijdperk treden met onze innerlijke ridder 96

Vliegen naar de vlam 97
Doornen verwijderen 99
Op tilt slaan door gebrek aan respect 101
De innerlijke zee kalmeren 102
Als duo reizen en solo vliegen 104
Afhankelijkheid lozen 105
Meelevende afstandelijkheid cultiveren 107
De rafelende mouw herstellen 109
Schaamte en schuldgevoelens achter je laten 110
Accepteren hoe we vroeger waren 112
Gezonde zelfzuchtigheid ontwikkelen 114

[V] VRIJHEID VINDEN DOOR EERLIJK
VOELEN 116

Onze onvolmaaktheden omarmen 117
Woede integreren 119
Rusten in weerstand 120
Onthouden dat je moet ademen 122
'Aanwezig' zeggen 124
Het goud van dromen delven 125
Oprecht klinken 127
Een innerlijke milieubeschermer worden 128
De ketel van het vuur halen 130
De schaduw laten dwalen 132
Stress laten smelten door beweging 133

[VI] ACCEPTEREN WAT ER IS 136
Kappen met de goedkeuringsverslaving 137
Discipline als wenselijk beschouwen 138
Omgaan met 'Ik weet het niet' 140
Laten gaan door een ritueel 142
Accepteren wie we zijn 143
Offers brengen 145

Meerijden in de veranderoptocht 147
De regen doorstaan 148

[VII] VERANDEREN WAT VERANDERD
KAN WORDEN 151

Weten dat we onze eigen opvattingen in de
hand hebben 152
De werkelijkheid een nieuwe lijst geven 153
Confrontatie met de splitsing in de weg 155
Humor reanimeren 157
Je eigen plek maken 158
Zwart en wit kleuren 160
Observerende en verheffende gedachten 162
Afkicken van de bezorgdheidsverslaving 163
Het temmen van de vos in het kippenhok 165
Onze woede gebruiken 167
Relaties bijhouden 168

[VIII] OVERVLOED UITNODIGEN 171

Meegaan met de stroom 172
De zeilen hijsen 173
Succesvol ouder worden 175
Je volproppen met het leven 177
Het kussen van de hand die ons voedt 179
Het creatieve vuur opstoken 180
Leren genade door te geven 182
Vliegen met de wind in de rug 183
Hoog boven het lege nest uit vliegen 185

[IX] GROEIEN DOOR VERLIES 188

Het rouwproces toestaan 189
Een wankel hart wiegen 191
Op weg naar evenwicht en harmonie 192

Het inspecteren van de getijdepoelen 194
Het openen van de deur naar pijn 196
Mantelzorg accepteren 197
Rouw zorgt voor een nieuwe morgen 199
Een bevroren hart ontdooien 201
Troost vinden in de eeuwige armen 202
Wensen bij de wensput 204
Onszelf verpotten 206
De nacht van de ziel overleven 207

[X] HET VROUWELIJKE BINNEN IN
JE VERTROUWEN 210

Het eren van de vrouwelijke weg 211
Ontdek de verrassing van de zanddollar 212
Je opnieuw bewust worden van het wonder 214
De geest uitnodigen om door te komen 216
Onze erfenis opeisen 217
Wijzer worden 219
De oude vrouw in ere herstellen 221
De cirkel voltooien 223
De metgezel omarmen 224
Onze initiaties respecteren 226
De oogst van de volwassenheid binnenhalen 228
Open ruimtes overlaten 229
Archetypische angsten transformeren 231
Onze engelen verwelkomen 232
Zachte kracht uitoefenen 234
Onze vlam aansteken 236
Het vriendelijke gezicht van God zien 237

Dankbetuiging 241
Over de auteur 242
Geloof in jezelf 243

Introductie

Vertrouwen in onszelf hebben is noodzakelijk als we ons leven zo willen inrichten als we het willen hebben. Maar er zijn veel dagelijkse invloeden die ons zelfvertrouwen kunnen ondermijnen. Als je realistisch kijkt naar de vallen die onze samenleving zet voor de eigenwaarde van vrouwen, is het geen wonder dat velen van ons regelmatig een crisis in hun zelfvertrouwen doormaken. Het is treurig dat veel vrouwen overal ter wereld nog steeds in verschrikkelijke omstandigheden leven. De meesten van ons hebben er nog steeds last van dat we in ieder geval een klein beetje zijn gehersenspoeld door niet-realistische verwachtingen van onszelf en van onze hele samenleving.

We oordelen hoogst kritisch over onszelf en ik vind het diep triest dat ik moet zeggen dat jonge meisjes, zelfs meisjes die nog geen pubers zijn, besmet worden met de onmogelijke opdracht om perfect te zijn zoals ze wordt voorgespiegeld door de entertainment- en reclame-industrie. Het is dan ook niet vreemd dat we soms het gevoel hebben dat we net zo weinig voorstellen als een lieveheersbeestje aan de voet van de Grote Muur in China. We moeten de trend naar onmogelijke perfectie veranderen en dat kunnen we ook.

We moeten leren om niet te luisteren naar en niet te kijken naar de belachelijke regels die bepalen wat schoonheid, intelligentie of succes is, en we moeten onze eigen

maatstaven maken op basis van onze unieke ambities, talenten, en, heel belangrijk, onze beperkingen. Het is mijn ervaring dat de meeste vrouwen en meisjes op zich fantastisch zijn. Het maakt niet uit wat de omvang is van hun lichamen of van hun hersens, ze hebben hele grote harten, en dat is belangrijk. We moeten onszelf rust gunnen, en het ontwikkelen of vergroten van zelfvertrouwen is hierbij erg belangrijk.

Het is nodig dat we elkaar gaan helpen, want hoewel vrouwen gemakkelijk geloven dat anderen talenten en kwaliteiten hebben en in de grond goed zijn, is het vaak moeilijk om dat van onszelf te geloven. Over het algemeen is het zo dat we heel goed zijn in het opvijzelen van het zelfvertrouwen van anderen, maar dat het voor onszelf moeilijk is om ons eigen zelfvertrouwen op een hoog peil te houden. We staan gauw klaar om onbaatzuchtig vrienden of gezinsleden te troosten of te stimuleren die worstelen met niet-realistische verwachtingen of fysiek of emotioneel pijn lijden, maar jammer genoeg staan we net zo gauw klaar om onszelf te straffen of bekritisieren wanneer we onszelf niet helemaal fantastisch voelen of gedragen. Het gebeurt heel vaak dat we anderen troost bieden terwijl we op onszelf alleen maar kritiek hebben.

Het onder de knie krijgen van de kunst om onszelf emotioneel te ondersteunen door middel van zelfacceptatie en aanmoediging, kan leiden tot een diepe innerlijke vriendschap, die op zijn beurt het zelfvertrouwen vergroot. We kunnen zo'n vriendschap vergelijken met een kas waarin kwetsbare zaailingen in de best mogelijke omstandigheden kunnen groeien. In de gevoelige en gematigde atmosfeer van een koesterende kas groeien planten en bloemen tot ze hun natuurlijke schoonheid kunnen tonen. Op dezelfde manier kan het Zelf tot bloei komen met onze zachte en liefhebbende zorg.

Als de emotionele kas die we voor onszelf hebben gebouwd ons niet kan helpen wanneer het moeilijk wordt en onze levens niet verbetert als het goed gaat, kunnen we die kas veranderen. We kunnen leren om voor onszelf een ondersteunend klimaat te scheppen met echte liefde en acceptatie voor onszelf, een klimaat dat zelfvertrouwen vergroot en zo inspirerend werkt dat we opbloeien en gebruik gaan maken van onze grote capaciteit voor wijsheid, schoonheid en dienstbaarheid.

Ik wens dat *Je kunt het* een gematigde kas voor je wordt, een rustige plaats waar je kunt leren hoe je met compassie vrienden met jezelf kunt worden en jezelf kunt vertrouwen. Ik hoop dat de waargebeurde verhalen en overdenkingen op deze pagina's zullen werken als kleine knoppen van aanmoediging, troost, en inspiratie, dat ze je helpen om vertrouwen in jezelf te hebben zoals je nu bent, niet zoals je zou willen dat je bent of zoals ze denken dat je zou moeten zijn.

Net als voor vele anderen is het krijgen en onderhouden van zelfvertrouwen voor mij een voortdurende strijd geweest. Alleen doordat ik geleerd heb om mezelf consequent met veel liefde te behandelen, ben ik in staat om een gevoel van voortdurende zelfwaarde in stand te houden. Als je het gevoel hebt dat je het waard bent, wordt je zelfvertrouwen automatisch vergroot. Hoewel het vaak zo is dat het uitvoeren ervan moeilijk is, zijn geleide meditaties en affirmaties, zoals die in dit boek zijn opgenomen, zeer effectieve instrumenten om ons uit de zwarte put van lage eigendunk te trekken.

Er zijn veel manieren om *Je kunt het* te gebruiken. Het kan worden gebruikt als een gids om dingen zelf te ontdekken. Je leest een gedeelte en schrijft op wat je over jezelf hebt ontdekt in een dagboek totdat je het gevoel hebt dat

je weet wat dat bepaalde gedeelte je te bieden had. Of misschien wil je in de inhoudsopgave kijken en sta je jezelf toe om een gedeelte te gaan lezen dat je 'aanspreekt' op dat moment. Dit kun je dagelijks doen.

Het gebruiken van de ideeën en meditaties uit het boek in een ondersteuningsgroep is een andere waardevolle manier om persoonlijke groei te bevorderen. Door het op een vertrouwelijke en eerlijke manier delen van ervaringen en gevoelens met andere vrouwen kan je zelfvertrouwen met ongelooflijke sprongen vooruitgaan en het kan ervoor zorgen dat er genezing plaatsvindt in het diepst van ons wezen.

Als we de moed hebben om de uitgebreide rijkdom van ons innerlijke wezen voorzichtig te ontginnen, zullen we ontdekken dat het absoluut mogelijk is om onze aangeboren wijsheid, kracht en goedheid te vertrouwen.

Vanuit een hart dat overstroomt van eigenwaarde en acceptatie is het makkelijker om anderen te troosten, te ondersteunen en te accepteren. Laat er vrede zijn op moeder aarde, en laat de vrede beginnen in onze eigen harten.

[I] Een vangnet knopen

Een vrouw moet niet afhankelijk zijn van de bescherming van een man, ze moet leren hoe ze zichzelf kan beschermen.

Susan Brownell Anthony

Vrouwen zijn verbazingwekkend. Onze levens volgen maar zelden een recht pad; in plaats daarvan vervlechten we de verschillende en vaak onverwachte gebeurtenissen in ons leven tot een overvloedig bestaan. Sociologen beweren dat vrouwen *multiple-minded* zijn omdat ze tegelijkertijd aandacht moeten besteden aan veel verschillende dingen, en ze kunnen goed tegen onderbrekingen. Iedereen die moederschap, carrière, opleiding, ontelbare belangrijke relaties, het besturen van de huishouding, en persoonlijke groei met elkaar heeft moeten combineren, weet dat dit waar is.

Terwijl we de verschillende draden van onze uiteenlopende levens aan elkaar knopen, moeten we er wel voor zorgen dat we voor onszelf sterke vangnetten knopen. Wanneer we niet genoeg energie hebben om aan alle eisen te voldoen, moeten we weten hoe we onszelf kunnen steunen bij het vinden van de versterking die nodig is om te kunnen blijven gedijen.

Er zijn veel manieren om een ondersteunend vangnet voor onszelf te knopen: we kunnen onze behoeftes leren

begrijpen en vervullen, realistische verwachtingen hebben, vragen om hulp, en schuldgevoelens uitbannen. Ik hoop dat het volgende gedeelte je sterke daden biedt die je kunt gebruiken om een duurzaam net te ontwerpen dat je zal troosten en steunen wanneer je het nodig hebt.

Wortels delen

Tijdens een reis langs de kust van Californië en Oregon leerde ik een waardevolle les over wederzijdse steun van de majestueuze sequoiabomen die daar groeien. Sequoia's zijn insluitende wezens, terwijl ze groeien omsluiten ze objecten in hun omgeving, inclusief keien en andere bomen. Hoewel sequoia's ondiepe wortels hebben, staan ze bekend om hun kracht en lange levensduur omdat ze hun wortels met anderen delen. Elke individuele boom maakt deel uit van het geheel en helpt op zijn beurt met de ondersteuning van de hele groep. Het lijkt erop dat deze aanpassing werkt, sequoia's behoren tot de oudste levende organismen op aarde.

Vrouwelijke energie is van nature insluitend en om te kunnen overleven en gedijen moeten wij ook leren om onze wortels bewust te delen met anderen, te vragen om aanmoediging en steun wanneer we die nodig hebben, en klaarstaan om hetzelfde te geven aan degenen die naar ons toe komen.

Eve, een alleenstaande moeder, worstelde met het idee om terug te gaan naar de universiteit om een master te halen. Wekenlang durfde ze er met niemand over te praten omdat ze bang was dat mensen haar dan onvolwassen en behoeftig zouden vinden. Maar toen ze het eindelijk waag-

de om er met verschillende vrouwen over te praten die hun onderbroken studie weer hadden opgepakt, werd ze door hen aangemoedigd en ondersteund. Ze namen haar op in hun wortelsysteem. Door hun gesprekken begon ze duidelijk voor zich te zien wat haar volgende stap zou zijn. Doordat ze de moed had om te vragen om hulp, had Eve niet alleen een eind gemaakt aan haar verwarring maar vond ze ook een ondersteuningsgroep die haar omstandigheden kende.

Wanneer we bezig zijn om ondersteuningsgroepen te vormen, moeten we er zeker van zijn dat degenen met wie we onze gevoelens delen te vertrouwen zijn en dat ze onze gevoelens zullen eerbiedigen. De beste manier om je ervan te verzekeren dat anderen te vertrouwen zijn, is je gevoelens in de gaten te houden terwijl je met ze praat. Als je een veilig gevoel hebt en voelt dat ze je begrijpen, heb je waarschijnlijk een groep gevonden die net zo denkt als jij.

Door onze wortels van medeleven en ondersteuning te delen kunnen wij vrouwen, net als de sequioa's, een vangnet maken waarbij het geheel groter is dan de onderdelen.



*Ik heb de moed om te vragen om ondersteuning
wanneer ik die nodig heb.*

*Ik ben bereid om anderen te helpen wanneer ze mijn
hulp nodig hebben.*

Schuldgevoelens verbannen

Vrouwen hebben vaak last van schuldgevoelens. Ik kwam er onlangs achter dat er talen zijn die het woord schuld niet kennen. Wij moeten het voorbeeld van deze culturen volgen en schuld en schuldgevoelens uit ons leven bannen.

Het is een aanslag op je zelfvertrouwen als je last van schuldgevoelens hebt en het wordt een gewoonte als we zo geconditioneerd zijn dat we ons verantwoordelijk voelen voor het gedrag en de houding van onszelf en anderen. Millie, een cliënte van rond de 55, kwam naar me toe omdat ze bijna voortdurend depressief was. Terwijl we aan het praten waren, werd duidelijk dat Millie een verantwoordelijkheidsspons was die de troep van iedereen opzoo. We hadden het over haar werkloze zoon van dertig. Millie zuchtte herhaaldelijk en zei uiteindelijk: 'Ik vraag me af waar ik in de fout ben gegaan.' Toen ik haar vroeg waarom het haar fout was dat haar zoon geen werk had, keek ze me verbaasd aan en zei ze: 'Omdat ik zijn moeder ben natuurlijk.'

We praatten over Millie's achtergrond en stuitten op een familiestructuur die gebaseerd was op schuld en schaamte. Doordat ze zo geconditioneerd was, maakte Millie er een gewoonte van om de verantwoordelijkheid op haar te nemen voor alles en iedereen in haar buurt. Omdat ze, net als wij allemaal, geen echte invloed uit kon oefenen op het gedrag van anderen, voelde ze zich ontmoedigd en depressief. Millie besloot om de schuldgevoelens uit haar leven te bannen met behulp van de volgende techniek.

Als je schuldgevoelens krijgt, moet je jezelf de volgende vragen stellen: wat heb ik werkelijk gedaan waar ik me schuldig over zou moeten voelen? (Als er iets specifiek is, moet je beslissen of je het kunt rechtzetten, en als dat het

geval is, hoe je dat kunt doen.) Waarom ben ik hier verantwoordelijk voor? Doen dit gevoel en deze omstandigheden me denken aan een patroon in mijn familie? Wil ik me daar schuldig over blijven voelen?

Als het antwoord op de laatste vraag nee is, neem je een vel papier en schrijf je op waar je je schuldig over voelt. Daarna pak je de dikste rode viltstift die je kunt vinden en kras je het door, je schrapt het. Wanneer je merkt dat je nog steeds vastzit in het schuldgevoel, zeg je tegen jezelf: 'Schuld is een woord en een gevoel dat ik uit mijn leven ban!'



Ik sta mezelf toe dat ik schuld uit mijn taal en leven wis.

*Ik heb de moed om op de juiste manier
verantwoordelijkheid te accepteren.*

Problemen creatief oplossen

We hebben allemaal onze eigen manier om problemen creatief op te lossen. Sommigen van ons, zoals ik, praten over onze problemen, en doordat we de woorden uitspreken, zijn we in staat om de toestand en de gevoelens die er het gevolg van zijn te verwerken. Anderen hebben het gevoel dat ze dingen kunnen overdenken en oplossingen kunnen bedenken door er in hun eentje over na te denken. Het is vaak zo dat mensen die een hechte relatie hebben op verschillende manieren met hun problemen omgaan, en dit kan ervoor zorgen dat beide partners het gevoel krijgen

dat hij of zij het fout doet. Op zulke momenten moeten we onthouden dat, zo lang we dingen constructief aanpakken, we allemaal het recht hebben om met onze problemen om te gaan op een manier die voor ons natuurlijk is.

Als Blair in de war is of iemand heeft haar gekwetst, moet ze erover praten en op die manier krijgt ze een gezonde kijk op haar probleem. Maar haar goede vriendin Marilyn is iemand die in haar eentje een oplossing zoekt. Vroeger hakte Blair gaten in haar eigen vangnet door haar manier van omgaan met problemen te vergelijken met die van Marilyn. Ze zei tegen zichzelf dat Marilyn sterk was terwijl zij een zwakke zeur was. Haar vriendin moest wel slimmer en gezonder zijn omdat het erop leek dat ze geen hulp nodig had om zaken op te lossen. Waar Blair het meest mee zat, was dat ze bang was dat Marilyn er genoeg van had dat ze zoveel praatte en haar afschuwelijk vond.

Ik gaf Blair de raad om vast te houden aan haar eigen manier door over haar gevoelens te gaan praten met Marilyn. Toen ze dat deed, kwam Blair erachter dat Marilyn haar behoefte om te praten accepteerde en dat ze ervan genoot. Het was zelfs zo dat Marilyn datgene wat ze leerde van hun gesprekken, meenam in de beslotenheid van haar eigen manier en vaak hielp het haar om sneller te genezen.

Het is belangrijk dat we onszelf emotioneel ondersteunen door onze individuele manier om problemen op te lossen te accepteren en erop te vertrouwen. We moeten ons realiseren dat hoewel er niet één juiste weg is, er wel onze eigen weg is, en die moeten we volgen.



*Ik heb vertrouwen in mijn vermogen om creatief om
te gaan met mijn uitdagingen.*

Ik herken en erken mijn eigen stijl om dingen te verwerken.

*Ik heb het recht om problemen op te lossen
op mijn eigen manier.*

Vertroetelen is toegestaan

Als ik vrouwelijke cliënten die er uitgeput uitzien vraag wat ze doen om zichzelf te vertroetelen, reageren velen alsof ze niet weten waar ik het over heb, alsof ik ineens een taal spreek die ze niet begrijpen. Voor de meesten van ons geldt dat we bij vertroetelen denken aan kleine baby's of aan datgene wat we doen voor anderen. Het idee om onszelf te vertroetelen is een concept dat ons vreemd is; als het toch gebeurt, proberen we er niet verder over na te denken omdat het suggereert dat je verwend of egoïstisch zou zijn. Het is tenslotte zo dat ons is geleerd om te geven en niet om te ontvangen.

Sarah, een workaholic, was getrouwd met een man die nog steeds een klein jongetje was met betrekking tot verantwoordelijkheden thuis. Tegen de tijd dat ze bij mij kwam voor gesprekken, was ze, in haar eigen woorden, 'een razend en tierend kreng'. Dat ze zo heftig reageerde kwam doordat ze boos was, zij was de enige volwassene in het gezin die werk en de zorg voor het huis en de kinderen op zich nam. Terwijl ze probeerde om haar man te veranderen, had Sarah zichzelf helemaal verwaarloosd en ze had geen emotioneel vangnet. Haar zenuwen begaven het bijna en doordat ze zo gefrustreerd was, haalde ze telkens maar weer uit.

Ik moedigde haar aan om te stoppen met zo hard voor

hem te werken en te beginnen met voor zichzelf te zorgen. Zo zouden ze beiden kunnen gaan geloven dat ze de moeite waard was om voor te zorgen. Het was voor Sarah erg moeilijk om te veranderen, maar ze begon met een kleine stap: ze gunde zichzelf een uur per week de luxe om te doen wat ze wilde.

Uiteindelijk realiseerde ze zich dat ze niet alleen meer zelfvertrouwen had en uitgerust was, maar dat ze ook een betere ouder, werknemer en vrouw was wanneer ze zichzelf elke dag een klein beetje vertroetelde. Ze kan nu voor zichzelf zorgen met kleine dingen, als ze bijvoorbeeld nee zegt wanneer ze daar zin in heeft, en in het groot, als ze een reis maakt waarvoor ze heeft gespaard. Haar kinderen hebben zich snel aangepast en aanvaardden dat hun moeder in staat is om voor zichzelf te zorgen en daar hebben ze ook een les uit getrokken. Zelfs haar man is een klein beetje aan het veranderen. Het belangrijkste is dat Sarah gelukkiger en gezonder is.

Verwerk een vertroetelpatroon in je vangnet. Maak een lijst met manieren waarop je jezelf zou willen vertroetelen, en vervolgens, je begint met kleine stapjes, ga je jezelf verwennen. Dat zal je goed doen!



Ik heb de moed om mezelf te vertroetelen.

Ik ben het waard om te ontvangen en te geven.

*Mezelf vertroetelen en voor mezelf zorgen
is een gezonde bezigheid.*