



Inger Strietman

Auteur van de bestseller  
*100 dingen die je eerder had willen weten*

# Gezond egoïsme

Kiezen voor jezelf  
in een wereld die continu  
om aandacht vraagt



Inger Strietman

# Gezond egoïsme

Kiezen voor jezelf  
in een wereld die continu  
om aandacht vraagt

KOSM • S

## 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

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

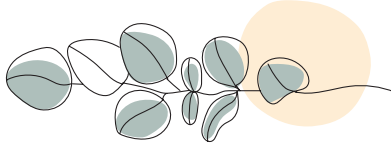
Ben je er klaar voor? Laten we beginnen.

Hoofdstuk 5

—

# Waarom is kiezen voor jezelf zo moeilijk?

**E**r zijn dus veel redenen te noemen waarom gezond egoïsme zo van belang is in ons leven. Juist nu, in een tijd waarin we maximaal openstaan voor alle input om ons heen, is het een must om goed voor onszelf te zorgen. En toch vallen we bij bosjes om. Meer kiezen voor jezelf blijkt namelijk nog niet zo makkelijk. We vinden het lastig om onze eigen ruimte in te nemen en onze grenzen te bewaken. Waarom is dat eigenlijk zo moeilijk? Waarom durven we niet voor onszelf te kiezen, juist in tijden waarin dit zo hard nodig is?



## 5.1 Innerlijke overtuigingen

Het zijn met name gevoelens en diepe overtuigingen waar we ons door laten leiden. Vaak al vele jaren lang. De gemene deler hieronder is in veel gevallen angst. We zijn bang voor de consequenties wanneer we kiezen voor onszelf. En deze lijken in ons hoofd ook vaak enorm. Dit kan zich op vele manieren uiten. Tijd dus om deze gevoelens en gedachten één voor één nader te bekijken. En voor jezelf te bepalen of dit iets is wat jij herkent en wat, bewust of onbewust, in jouw dagelijks leven een rol speelt.

### 1. Ik zoek waardering van anderen.

Kiezen voor jezelf én kiezen voor de ander gaat lang niet altijd goed samen. Je eigen behoeften en de verwachtingen van anderen liggen helaas niet altijd in lijn met elkaar.

Dit betekent dat je niet altijd applaus of **erkenning** krijgt als je voor jezelf kiest. En dat is nou net iets waar we toch wel gevoelig voor zijn. We willen graag aan de verwachtingen voldoen. We leven misschien zelfs wel, zonder dat we dit doorhebben, voor de waardering van anderen.

## **2. Ik heb geen tijd voor mezelf.**

Deze zin hoor je jezelf waarschijnlijk regelmatig zeggen of denken. ‘Hóe dan?’ Het past gewoon niet in je agenda. Je hébt al zoveel te doen. Een groot **verantwoordelijkheids-gevoel** is hier vaak debet aan. Alles wat je behoort te doen geef je prioriteit en dus bungel je zelf al snel onderaan je lijstje. En daarmee ook vaak de dingen waar je energie van krijgt.

## **3. Ik ben geen egoïst.**

Ervoor uitkomen dat je voor jezelf kiest, dat kan toch niet? Wat zullen mensen wel niet denken? Je bent een goed mens als je jezelf in dienst stelt van anderen. Je bent gelukkig totaal niet egoïstisch en dat zul je ook nooit worden. Hier houd je jezelf zo stellig aan vast dat je verkrampst bij de gedachte om eens voor jezelf te kiezen. Je zit vast in je ‘geen egoïst willen zijn’-overtuiging en geeft jezelf nul ruimte om hiermee te experimenteren. Om nieuw gebied te verkennen, dingen anders te doen. Op een manier die misschien wel veel beter bij je past. Als je dit herkent is **loyaliteit** waarschijnlijk een belangrijke kwaliteit van jou. En tegelijkertijd ook je valkuil, wanneer je er te ver in doordraaft en jezelf vergeet.

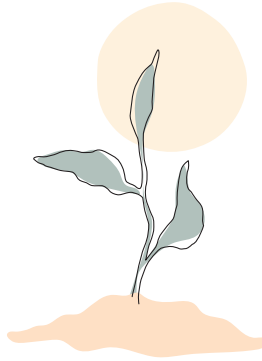
## **4. Ik moet het altijd goed doen.**

Overall bovenop zitten en lastig kunnen loslaten. Met als doel: het zo goed mogelijk voor elkaar hebben. Voor de **perfectio-nisten** onder ons een welbekend thema. Goed is niet goed genoeg. Tot de laatste punt en komma besteden we aandacht aan ons werk, aan het regelen van alles wat geregeld moet worden. Al onze energie besteden we aan het afleveren van een perfect resultaat, waarbij we onze grenzen vaak al lang en breed overgegaan zijn zonder dit door te hebben. En van

Hoofdstuk 7

–

# Leef je potentieel



**W**e 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.

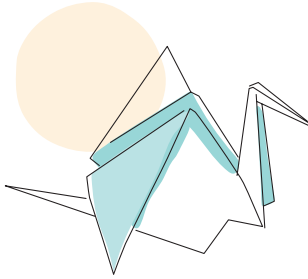
Het mooie aan het ontplooiën van je talenten, aan het uiting geven aan alles wat je in je hebt, is dat je hiermee niet alleen jezelf, maar ook de wereld een gunst verleent. Iedereen is namelijk gebaat bij jouw talent en drive. Als jij doet waar jij blij van wordt, dan profiteert je omgeving daar ook 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.





## 7.1 Bevrijd jezelf van hokjesdenken

In het maken van keuzes in lijn met wie je bent, kun je tegen hokjes aanbotsen. De hokjes waaruit onze maatschappij bestaat en die vaak nauwgezet voorschrijven hoe je je zou moeten gedragen. Hoe het hoort. Deze hokjes zijn vaak verbonden aan onder meer je geslacht, seksuele voorkeur, leeftijd of opleidingsniveau.

### **Een aantal voorbeelden:**

‘Ik ben echt te oud om nog...’

‘Het is zonde van mijn opleiding als ik...’

‘Als vrouw hoort het niet om...’

‘Een echte man mag niet...’

Het stomme is dat niemand gebaat is bij deze hokjes, behalve dan dat het controle en overzicht biedt. Gelukkig is de mens allesbehalve rechtlijnig. We zijn allemaal anders. Unieke individuen. We zijn niet te vatten in een statische tabel met enkel onze primaire kenmerken. Hoeveel mooier zou de wereld eruitzien als elk mens gewoon zichzelf was? Verbonden door diversiteit in plaats van door eenheidsworst? Hoeveel kleurrijker, creatiever, innovatiever, progressiever en vooral liefdevoller zou de wereld er dan uitzien?

‘Goed voor jezelf zorgen is broodnodig, zeker nu. Inger Strietman legt uit hoe je een leuker mens wordt als je jezelf centraal stelt.’

– *Algemeen Dagblad*

In de wereld van vandaag moeten we veel. We zijn voortdurend lijstjes aan het afvinken, willen voldoen aan de 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. *Als jij niet voor jezelf kiest, wie moet het dan doen?*

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. Niet ten koste van anderen, maar ten gunste van jezelf. Zo creëer je het leven dat écht bij je past.

Deze krachtige boodschap en de vele praktische tips maken dit boek onmisbaar voor iedereen die veel aan anderen denkt.

‘Dit is echt een aanrader  
(en dat zeggen we niet altijd!).’ – *BEDROCK*



**Inger Strietman** (1979) is coach, spreker en schrijver. Zij is gespecialiseerd in gezond egoïsme en hoogsensitiviteit (inger.nl). In 2019 verscheen haar boek *100 dingen die je eerder had willen weten*.

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

