

CLAUDIA VAN AVERMAET

Unplug

Meer rust in je leven in 7 stappen,
met praktische oefeningen
en nieuwe inzichten

Lannoo



VOORWOORD

Lieve jij,

Hoe gaat het in deze drukke wereld met jou?

Adem even in en adem even uit.

Ik moet weer even bijkomen van het helse tempo daarbuiten. Het is lastig opboksen tegen die prestatiedruk. Ja, ik. Natuurlijk ben ik sterk en ga ik door. Je moet toch mee in dat helse tempo, niet? 'Hoe doe je dat toch?' vragen mensen me. Goede vraag, hoe doe ik dat toch allemaal? Hoe doe jij dat toch allemaal? Verdriet? Geen tijd voor. Emoties? Geen tijd voor. Gewoon hard zijn en blijven doorwerken. Een sterk pantser creëren en uitstralen dat alles goed gaat, dat is wat telt. Doorbijten is beter dan blijven stilstaan, dat is wat ik heb aangeleerd.

Maar wil ik dit wel, vraag ik me af. Natuurlijk voel jij dat ook, dat tempo. Altijd doorgaan, het verstikt je en het maakt je ongelukkig. Dus wil ik graag leren vertragen, weer meer leren leven in het nu. Het maakt me tegelijk bang, want het is een uitdaging in deze maatschappij. Durf ik die kwetsbaarheid wel te tonen? Durf ik tijd te nemen om te vertragen en mijn grenzen te stellen?

Hoewel het eenvoudig lijkt om zachter te worden voor mezelf, is het dat niet. Ook voor jou zal het niet zo eenvoudig zijn. Het proces waarin ik je meeneem in dit boek, vraagt tijd, doe het dus stap voor stap. Lees elk hoofdstuk aandachtig en doe de oefeningen van elk hoofdstuk niet één keer, maar meerdere keren. Alleen zo zal het een effect hebben op je lichaam en je geest. Toen je dit boek opmerkte in de boekhandel of online, ging er een flits door je heen: 'Unplug, dát is wat ik nodig heb.' In dit boek wil ik dan ook dieper gaan. Ik wil je leren je aandacht te vestigen op je gevoelens

en je adem en je bewuster maken van je lichaam. Zo kun je namelijk meer in het huidige moment leven.

Er is behoefte aan rust en een ander ritme, aan een ander levenspatroon. Dat is natuurlijk een flinke uitdaging. Maar mijn wens is dat ik je dit nieuwe energieritme doorgeef.

De inspiratie van dit boek kwam tijdens mijn retraites en lezingen. Ik zie zoveel mensen die puffen, stressen en gebukt gaan onder een enorme druk.

Ik zie altijd maar mensen tegen hun eigen grenzen aanlopen, elke dag opnieuw.

We leven in een industrieel tijdperk waarin er aan massaproductie wordt gedaan en waarin ons lichaam snel moet gaan, en liefst nog een beetje sneller.

De nadruk ligt op 'rationaliteit', waardoor ook nog eens ons emotionele leven volledig versnipperd raakt.

Steeds meer beseffen we dat het nastreven van het perfecte ideaal ons geen voldoening geeft, en terecht. Het dagelijks leven eist meer van ons dan ooit tevoren. We worden overspoeld door informatie en keuzes. We doen allemaal te veel en hebben minder opties dan we zouden willen.

Ik voel zelf ook dat ik nog meer in de war raak wanneer ik te weinig in verbinding ben met mijn lichaam en geest. Hoe komt het anders dat zoveel mensen kampen met een burn-out en een depressie? Als je niet mag voelen, geen emoties mag tonen, raak je steeds verder weg van jezelf. Dat leidt tot fysieke, emotionele, maar ook mentale problemen. We gaan letterlijk gebukt onder stress... Als we geen aandacht besteden aan onze gevoelens en aan de signalen die ons lichaam uitzendt, kunnen we nooit ten volle genieten van het leven.



Wat denk je ervan om het eens helemaal anders te gaan doen?
Durf je dat, tegen de stroom in zwemmen? De stekker er even uit trekken? Van de sneltrein springen en aan de zijkant blijven staan terwijl de rest gewoon verder raast? Gewoon eens opgeven in plaats van doorgaan?

Geen gemakkelijke taak in een wereld waarin wifi ons overal volgt en in een cultuur waarin de 'altijd aan'-mentaliteit een soort ereteken of medaille verdient, wat maakt dat we niet meer weten hoe we onszelf moeten uitschakelen.

Laten we eens kijken of het ook anders kan.
Durf jij zalig zacht te zijn of te worden voor jezelf?
Ik weet dat ik het kan, dus jij kunt het ook, zorgen voor jezelf.
Ja, jij *powerwoman* of *powerman*.

In dit boek zetten we samen de eerste stappen naar die nieuwe flow.
De geheime taal van je lichaam vertelt je veel meer dan je denkt.



*Liefs,
Claudia*

22

UNIQUE

Uniek ben jij, is je kwetsbaarheid, is het stellen van je eigen grenzen

40

UNLOCK

Leer weer voelen, voelen, voelen...

58

UNDER- STANDING

Je brein en je gedrag

80

UNPLUG

Laat je stress los en unplug

108

UNLIMITED

Je ademhaling
is de sleutel...

124

UNLOAD

Slaap zacht en
voel de flow

146

UNWIND

Ontspannen,
onthaasten, genieten,
uitrusten, bijkomen

In de thema's kun je
volgende topics
terugvinden:

- Een kristal
- Aromatherapie
- Een drukpunt
- Een yoga- of qigongoefening
- Een meditatie of mantra
- Breathwork
- Schrijf oefening

UNIQUE

Uniek ben jij,
is je kwetsbaarheid,
is het stellen
van je eigen grenzen

A photograph of a woman from behind, with her arms raised and hands clasped in a prayer-like gesture. She is wearing several turquoise beaded bracelets and a ring on her left hand. Her hair is tied in a ponytail with a turquoise hair tie. The background is a bright, sunlit outdoor setting with blurred greenery and a body of water. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. On the far left, there is a vertical strip of a textured, light-colored surface.

*'De wereld
waarin we
geloven, wordt
de wereld
waarin we
leven.'*

*Can you
remember who
you were before
the world told you
who you should
be?*

– Charles Bukowski

Ik denk dat ik een jaar of achttien was toen ik echt begon te struggelen met mijn lichaamsbeeld, mijn denken over alles. Ik wist niet welk pad ik moest nemen en hoorde voortdurend een stem zeggen hoe ik zou moeten zijn. Kortom, ik struggelde met mijn hele persoonlijkheid. Het voelde allemaal te rigide aan en ik verstikte onder deze druk. Ik had het gevoel dat iedereen zei: ‘Zwijg en luister.’

Dit waren de woorden die ik regelmatig voorbij hoorde komen:

‘Niet huilen, maar doorgaan.’

‘Werk en je zult beloond worden.’

‘Dit is het beste voor je en niets anders.’

‘Dit zijn de mensen die het goed met je voorhebben.’

‘Dit zijn mensen voor wie je moet opletten.’

‘Het is het best dat je dit pad volgt, anders zul je de gevolgen moeten dragen.’

Ik kon alles doen wat er van me gevraagd werd en in het plaatje passen. En in het begin deed ik dat ook, maar ik verstikte. Ik voelde niet langer dat dit alles bij me paste.

Toch voelen deze hokjes waarin je van kleins af aan geplaatst wordt veilig aan. Het is makkelijker

om erin te blijven zitten en gewoon te doen wat hoort. Je weet ook niet beter en je luistert.

Het is ook ongelofelijk hoe snel je zelf iemand anders in hokjes plaatst, onbewust.

Soms merk ik bij mezelf dat ik het ook doe bij mijn eigen kinderen, gewoon omdat het veilig voelt. Maar voelen zij zich wel goed in dat hokje?

Hoe dan ook koos ik eerst voor ‘het veilige hokje’ en volgde ik het pad dat het meest logisch leek. Maar ik bleef achter met een leeg gevoel. Een gevoel van onmacht, maar vooral een gevoel dat ik niet de persoon kon zijn die ik echt was. Ik was speels, een flapuit, ik wilde vrijheid, hield van de natuur, ik wilde schilderen, rennen, lachen en genieten. Maar ik zag dat er van deze eigenschappen niet veel overbleef. Ik verloor ook meer en meer mijn eigen identiteit. Het was niet dat het niet goed was, maar er was een gevoel van ‘er is meer dan dit’.

Toch bleef ik mooi zitten in mijn hokje en het voelde soms ook goed aan. Je kent het wel: ‘Alles went, toch? En als ik verandering breng, zou dat dan echt wel beter zijn?’

Het onbekende. De twijfels.

Maar ik voelde steeds meer weerstand vanuit mijn lichaam. Ik belandde in een scheiding en kreeg nog meer gezondheidsproblemen, zoals hyperventilatie en angstaanvallen. De veilige hokjes waarin ik tot dan functioneerde, vielen steeds meer weg.

Ik raakte in paniek, ik zat vast in een soort donkere mist. Want jaren aan een stuk zit je vast in

zo'n veilig hokje, maar toch ben je ongelukkig. Van dat wilde, speelse en vrolijke meisje was niets meer over. En ik wist helemaal niet welke weg ik moest nemen.

Soms ontmoet ik mensen op mijn pad die me een vraag stellen: 'Hoelang duurde je burn-out?' 'Hoelang duurde je emotionele trauma?' 'Heb je nog last van je angsten?' Het zijn op zich goede vragen, maar ik heb er geen antwoord op. Het duurt zolang het nodig is en dat is voor iedereen verschillend en een persoonlijk proces.

Ik denk dat werken aan jezelf nooit stopt, je moet het zien als een prachtig levenswerk.

En daar stond ik dan in mijn blote billen, zonder een hokje rond mezelf en helemaal in de mist. Gedesoriënteerd in die wereld vol mensen in perfecte hokjes. Had ik het lef om het nu helemaal anders te doen? Had ik het lef om eindelijk mezelf te worden? En zo ja, wie was ik dan?

Be real

Authenticiteit is niets nieuws.

Je komt op de wereld als een authentiek mens, maar onderweg in je groei naar volwassenheid kun je veel kwijtraken. Dat was bij mij niet anders; ik leerde vooral te voldoen aan de verwachtingen die anderen van me hadden. Ik deed regelmatig alsof alles goed was en zo vergat ik vaak de echte waarheid.

Mijn authenticiteit kwam langzaam terug toen ik op een yogamat zat. Toch was het geen liefde op het eerste gezicht tussen die yogamat en mij. Mijn lichaam beschermde zich tegen ontspanning.

Tijdens mijn yogaopleiding hoorde ik de volgende woorden in het Sanskriet: '*Sat Nam*.' Ik wist totaal niet wat ze betekenden, maar toen de goeroe me vertelde dat het 'wees wie je echt bent' betekende, wist ik dat ze voor mij bestemd waren. Ik kreeg elke keer ik ze las een krop in mijn keel, omdat ik besepte hoe belangrijk het was om 'mezelf' te zijn en de waarheid over mezelf te durven zien. Daarom sluit ik elke yogales af met '*Sat Nam*'. Letterlijk vertaald betekent dat 'je ware naam'.

Wees wie je echt bent.

Wees authentiek.

Leef vanuit je eigen waarheid.

Sat Nam dus. Maar weet je wel hoe moeilijk dat is? Je ontwikkelt namelijk van kinds af aan een honger naar aandacht en reactie van anderen. Hoe fijn is het niet om als baby onmiddellijk aandacht te krijgen als je huilt? Hoe leuk is het niet dat als je iets lekkers klaar maakt iedereen je complimenten geeft? Of als je een boek schrijft er honderdduizend exemplaren van worden verkocht?

Voor één ding zijn we uiteindelijk allemaal bang en dat is om veroordeeld te worden. Het doet pijn als iemand zegt dat dit niet het recept of het boek is dat ze hadden verwacht. Natuurlijk blijft het hangen als een collega tegen je uitvliegt vanwege een mail die niet goed was opgesteld.

Ook ik besepte dat ik naar de toekomst toe een ander levensverhaal moest schrijven dan het eerste



deel dat ik tot dan had geschreven en waarin ik me beperkt voelde.

Ik wilde authentiek zijn en ik wilde dat elk woord dat ik gebruikte precies betekende wat het was. Ik wilde mezelf niet langer voorliegen, ook niet naar anderen toe.

We gaan allemaal naar sociale events en zitten veel op sociale media.

Ik ben een tijd niet meer naar grote of sociale events gegaan, omdat ik altijd maar het gevoel had dat ik daar 'iets' moest zijn, 'iets' moest betekenen. Je krijgt ook altijd maar dezelfde vragen voorgeschoteld op sociale events: 'Wat heb jij voor beroep?' 'Waar woon jij?' 'Wat voor huis heb je?' Soms zelfs ook: 'Hoeveel volgers heb je op Instagram?' 'Hoeveel boeken heb je verkocht?' Dit zijn vragen die altijd gebaseerd zijn op aantallen, grootte, populariteit, geld, beroemdheid...

Is het niet fijner om gesprekken te hebben met een echte persoon? En vragen te krijgen zoals: 'Hoe voel jij je?' 'Waarom ben jij hier?' 'Wat is jouw drijfveer?' 'Wat zit er in je hart?' 'Hoe was je dag?' Zodat de echte persoon die je bent, wordt begrepen. Jij, dat unieke mens. De echte 'jij', niet de avatar die je ervan gemaakt hebt en die je laat zien aan het grote publiek, om te overleven in deze maatschappij, dat schild dat je gebouwd hebt of de avatar die iedereen leuk vindt.

Kun jij zeggen wie je echt bent? Kun jij je ziel laten zien en laten zijn? Of zit je toch ook nog in een veilig hokje?

Tijdens de retraites die ik organiseer, is dit een van de mooiste transformaties die ik zie gebeuren. We starten vaak met oppervlakkige gesprekken en langzaam zien we elke deelnemer vervellen tot zijn/haar prachtige kern. Er vloeien regelmatig tranen, omdat we beseffen hoe hard het soms kan zijn in de buitenwereld, maar ook hoe belangrijk het is om toch even die zachtheid aan elkaar te durven laten zien. Hoe vaak we ons schild gebruiken en onze 'echtheid' vergeten.

We spelen allemaal toneel en soms beseffen we dat zelf niet meer. We doen het omdat we zo veel mogelijk ons gezin, onze baas of onze partner willen behagen of volgen. Dat is niet goed of fout, het is gewoon een feit.

Authentiek zijn, hoe doe je dat dan?

Authentiek. Als je dit populaire woord opzoekt in het woordenboek, lees je de volgende synoniemen: 'echt, betrouwbaar, niet vervalst, geloofwaardig'. Mooie woorden, vind ik.

Stel dat je jezelf zou mogen voorstellen of omschrijven en dat je deze woorden zou gebruiken, zou dat niet heel fijn klinken?

Ik krijg vaak de opmerking dat ik de mensen de waarheid durf te zeggen. Dat probeer ik inderdaad; ik communiceer graag op een authentieke manier. Maar zo iets vraagt oefening en geduld, en ik moet toegeven dat ik soms ook nog terugval in oude patronen, omdat sommige patronen zo diep ingeworteld zitten. Maar dat is oké en ook te verwachten.

Roddelen, mensen behagen en passief-agressieve opmerkingen maken zijn de meest voorkomende fouten als het gaat over authentieke communicatie. Waarom? Omdat authentiek communiceren **kwetsbaarheid** vereist. Als je probeert authentiek te communiceren, zul je ook merken dat je je persoonlijke grenzen tegenkomt.

Je hebt bijvoorbeeld een dag vrij, maar je hebt geen zin om af te spreken. Of het volgende kom ik ook heel vaak tegen: ik zeg ja op het moment zelf, maar in de loop van de week verandert mijn gevoel voor deze afspraak. Daarom heb ik mijn ja intussen veranderd in: ik bekijk het later en laat het nog even open. Dit geeft me de ruimte om mijn eigen grenzen te bewaken en niet plots in een overvolle agenda vast te zitten.

Stel gezonde grenzen

Grenzen stellen, dat is voor de een heel eenvoudig en voor de ander veel moeilijker.

Je grenzen kunnen variëren afhankelijk van wie, wat of waar je bent.

Je eigen grenzen stellen is eigenlijk niet zo moeilijk. Het wordt pas complex als de ander ook grenzen stelt en deze grenzen met elkaar botsen. Je moet grenzen stellen zien als een daad van zelfliefde. Je houdt van jezelf, dus je weet dat jouw behoeften ertoe doen, zowel privé als zakelijk. Je houdt van jezelf, dus je maakt van jezelf een prioriteit. Je houdt van jezelf, dus je gebruikt je stem en vertelt de ander over je grenzen, zelfs als dat moeilijk is.

En ja, er zijn ook 'ongezonde grenzen' die je voor jezelf kunt stellen. Ik denk dan aan telkens te veel werken of ongezonder eten, omdat je er geen tijd voor maakt. Ongezonde grenzen staan synoniem voor een gebrek aan zelfliefde. Van jezelf houden betekent voor jezelf zorgen. Het is **zelfzorg**.

Het stellen van ongezonde grenzen is ook een teken dat je vermijdt om kwetsbaar te zijn. Je emoties tonen vereist een kwetsbaardere toestand. Om niet te hoeven voelen duiken we snel in een andere activiteit, zoals een glaasje wijn drinken of een zak chips of pizza op de bank eten.

Laten we nu eens overgaan tot de praktijk, want die is altijd moeilijker dan de theorie.

1. Definieer je grens.

Waar voel jij je goed bij en waarbij niet?

Wat heb je nodig?

Check in bij jezelf. Je emoties kunnen je sturen in de richting van de behoeften die je hebt en zo kun je je grens beter definiëren.

Geen idee wat je emoties zijn? *No worries*, verderop in het boek zul je zien dat we dit ook even aanpakken.

2. Geef je eigen grens aan.

Concentreer je nu op hoe je dit tegen de ander gaat zeggen. Jij bent verantwoordelijk voor je eigen grenzen. De ander is verantwoordelijk voor die van hem/haar.

Een voorbeeld: 'Ik voel me hier niet goed bij', of: 'Ik denk dat het niet past op dat moment', of: 'Ik voel me vandaag moe, ik zou het graag verplaatsen.'

3. Handel naar de grens die je hebt aangegeven.

Dit is een belangrijke stap. Kom niet meer terug op de grens die je hebt gesteld. Breng in praktijk wat je hebt aangegeven. Ga dus niet naar die afspraak of vertrek op tijd van je werk. Doe wat je moet doen. Haal jezelf uit de situatie waarin je je oncomfortabel voelt. Als je je eigen grenzen niet volgt, stuur je zelf de boodschap uit dat ze er niet toe doen.

Opgelet, juist hier schuilt vaak de valkuil. Er zijn altijd mensen die je grenzen willen omzeilen of bij wie jij het moeilijk vindt om je grenzen aan te geven. Wat kun je hieraan doen?

Een voorbeeld: 'Als je niet stopt met dit gedrag, ga ik weg.' Doe dit dan ook als de ander niet stopt.

Probeer deze stappen eens uit. Werk ze desnoods concreet uit op papier.

Zijn er momenteel situaties in je leven waarin je je eigen grenzen weer even moet opeisen?

Vind genoeg zelfvertrouwen

Voor je je grenzen kunt bepalen, heb je misschien wel behoefte aan een goede portie zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is een gevoel van diepe zekerheid dat maakt dat je alles wat er gebeurt kunt managen. Je kunt terugveren zonder je af te sluiten en jezelf de schuld te geven. Het geeft ook het gevoel dat je altijd oké bent, ongeacht wat mensen van je denken of welke acties mensen willen ondernemen.

Zelfvertrouwen is voor mensen een van de moeilijkste onderwerpen. Geloof me, bijna iedereen die

ik coach, of het nu in de sport is of in het gewone leven, heeft behoefte aan meer zelfvertrouwen. Ook ik moet mezelf erin trainen. Vind je dat vreemd? Eigenlijk is het dat niet, want zelfvertrouwen omvat veel meer dan je denkt:

- Het is het geloof in je eigen vermogen om te weten wat je denkt en voelt.
- Je neemt beslissingen zonder aan jezelf te twijfelen.
- Je hebt vertrouwen en staat achter de keuzes die je maakt.
- Je bent onafhankelijk, maar niet overdreven.
- Je spreekt duidelijk vanuit je binnenste, maar je bent niet arrogant.
- Je bent veerkrachtig, omdat je voor jezelf zorgt.

Er zijn heel veel mensen die bang zijn om anderen te vertrouwen. Je zult ooit wel in de steek worden gelaten, maar je moet erop vertrouwen dat je ook over deze teleurstelling heen kunt komen en dat het goed komt. Je moet op een meer ontspannen manier leren vertrouwen op anderen. Want wat gebeurt er als je je partner, je kinderen, je baas, je vrienden niet kunt vertrouwen? Alles begint uit elkaar te vallen. Vertrouwen is de lijm die alles bij elkaar houdt. Het is een sterke basis.

Perfectionisme is een valkuil

Dit vind ik persoonlijk niet altijd makkelijk om uit te leggen, omdat zelfvertrouwen verschillende dimensies kan aannemen.

De redenen waarom je weinig zelfvertrouwen hebt, kunnen uiteenlopend zijn:

- Je hebt als kind niet geleerd om in jezelf te geloven.
- De maatschappij wil niet dat we in onszelf geloven, omdat het ons te sterk maakt.
- Je wilt alles perfect doen.

Perfectionisme is een valkuil, neem dat van me aan. Het huis en de tuin van een vriendin van me – laten we haar Chloé noemen – liggen er bijvoorbeeld altijd perfect bij, ook al val je onverwacht binnen. Ze ziet er goed uit, de kinderen hebben altijd alles mee naar school.

Ze heeft de perfecte baan, de was is altijd gedaan, de tafel is altijd netjes en ook de relatie met haar man zit helemaal goed. Klinkt als het ideale leven, toch?

Niet echt. Chloé voelt zich regelmatig ellendig en niet goed genoeg. Het huis is nooit schoon genoeg. Ze is bang om iets te vergeten en om niet te voldoen aan normen die ze zelf niet eens weet te verwoorden.

Herken jij dit ook? Wil jij ook altijd alle vuile was weg hebben op woensdag? Ben je bang om eens iets nieuws uit te testen? Wil je ook dat alles perfect in orde is voor een feest?

We proberen alle controle te behouden om perfect te zijn: we willen er altijd goed uitzien, we willen de perfecte ouders zijn, we willen goed zijn op ons werk, we willen de perfecte echtgenoot zijn... Wel, ik zeg je: **perfectie is onmogelijk**. Ieder van ons struikelt wel eens en zal niet kunnen voldoen aan deze perfecte normen. En toch blijven we het proberen, net als Chloé, die zich ongelukkig voelt ondanks al haar perfectie.

*Trust is
the glue of life.
It's the most
essential
ingredient
in effective
communication.*

Perfectionisme maakt je wereld jammer genoeg alleen maar kleiner, omdat je jezelf niet toestaat om te groeien. Je piekert vooraf over je beslissingen, omdat je bang bent om het fout te doen. Ook ik ben wel eens mijn jas vergeten in een winkel en heb waarschijnlijk een fout gemaakt tijdens het schrijven van dit boek. Ik maak elke dag fouten. En dat is oké; het is menselijk.

Doe je met me mee om onvolmaakt te zijn?

Je hebt morgen pas tijd, als het wat minder druk is, zeg je? Je moet eerst nog iets regelen? Je wilt eerst dit nog opruimen? Herkenbaar...

Ik betrap mezelf ook heel vaak op deze uitspraken. Het is een chronische illusie dat mijn leven op een dag wat rustiger zal worden. Ik dacht dat ook toen ik dit boek schreef. Ik werd me er volledig van bewust dat ik maar bleef geloven dat al mijn e-mails op een of ander moment op een wonderlijke manier beantwoord zouden zijn, dat al mijn papieren geordend zouden zijn en dat mijn lakens op een dag perfect in de kast zouden liggen. Gelukkig las ik op dat moment het boek *Seven Life Lessons of Chaos* van David Peat.

Hij stelde me gerust door te zeggen dat er nooit een einde komt aan onze to-dolijsten. Oef, dat was een pak van mijn hart.

Perfectionisme is geen zoektocht naar het beste. Het is streven naar het slechtste in onszelf, naar dat wat ons vertelt dat wat we ook doen nooit genoeg is.

Psycholoog Thomas Greenspon verwoordt het als

volgt in zijn boek *What to do When Good isn't Good enough*. Perfectionisme kan ervoor zorgen dat je het gevoel krijgt dat er iets mis is met je, alsof je een ziekte hebt waar je van af moet en je daarna perfect bent. Mensen met gezond perfectionisme streven naar excellentie, maar kunnen ook omgaan met tegenslagen en imperfecties zonder hun eigenwaarde te verliezen.

Er zijn verschillende soorten perfectionisme. Ik ga daar nu niet verder op in, maar voor mij is het belangrijk om te beseffen dat 'perfect' zijn helemaal niet nodig is en dat het zelfs negatieve gevolgen heeft, waaronder negatief denken, stress, werkverslaving, angst en verminderde sociale aanvaarding. De meeste perfectionisten zijn uitstellers, lijden inwendig en vervreemden van anderen. En dat komt onder andere door de volgende overtuigingen:

- 'Mijn manier is de juiste manier.' (Ja, een trieste manier van denken.)
- 'Ik kan het zelf.' (Er wordt geen hulp gevraagd en er wordt niets gedelegeerd.)
- 'Niets of niemand kan voldoen aan mijn eisen.'

'Oké, Claudia, maar ik wil graag dat het goed is...' Klopt. Maar er is een groot verschil tussen je best doen en altijd de beste willen zijn. De meeste mensen denken dat perfectionisme een positieve eigenschap is, maar dat is het niet. Het eist zijn tol en beheerst je geest, jouw leven en zelfs dat van anderen.

Het is beter om weer een balans te krijgen en je perfectionisme aan te pakken.

Laten we nu even terugkeren naar je **zelfvertrouwen**. Zelfvertrouwen is een mysterieuze kwaliteit die we allemaal willen hebben, maar waarom? Echt zelfvertrouwen is een mengeling van een portie moed, een portie bekwaamheid en een gezonde portie zelfcompassie.

Heb je op dit ogenblik weinig zelfvertrouwen, weet dan dat dat niet jouw fout is. Het kan genetisch bepaald zijn, het kan te verklaren zijn door je achtergrond, het kan door bepaalde momenten uit je kindertijd veroorzaakt zijn en ook andere gebeurtenissen uit je leven kunnen hierbij een rol spelen.

Voor mij draait zelfvertrouwen grotendeels om jezelf kennen. Je zult zien dat je op sommige vlakken meer zelfvertrouwen hebt dan op andere. Wat het ook is waarin je meer zelfvertrouwen wilt krijgen, je hebt doelen nodig. Het volstaat niet om te zeggen dat je meer zelfvertrouwen wilt hebben; je moet specifiek en duidelijker je doel beschrijven.

Een van mijn favoriete experts op het gebied van zelfvertrouwen is dokter Ivan Joseph, een sportpsycholoog. Hij geeft de volgende definitie aan zelfvertrouwen: 'Het is het vermogen of het geloof in jezelf om elke taak te kunnen volbrengen, ongeacht de kansen, ongeacht de tegenslagen, ongeacht de moeilijkheidsgraad.' Hoewel je wellicht denkt dat zelfvertrouwen of zelfverzekerdheid aangeboren is, is het ook iets wat je kunt ontwikkelen. Hier zijn twee stappen die je kunnen helpen:

1. Herhaling is de sleutel

Zelfvertrouwen ontstaat niet vanzelf, het vereist herhaling en geduldige oefening, vooral wanneer je nieuwe vaardigheden ontwikkelt. Door middel van positieve zelfspraak, het stellen van realistische doelen, het benadrukken van je sterke punten, het leren van mislukkingen en volharding herhaal je deze positieve mentale processen keer op keer. Deze voortdurende herhaling zal het geloof in jezelf verankeren en je ervan overtuigen dat je in staat bent om uitdagingen aan te gaan en te overwinnen. Het vergt inspanning, maar je kunt het!

2. Omring jezelf met positieve invloeden

Het is cruciaal om jezelf te omringen met mensen die je ondersteunen en die een positieve invloed hebben op je zelfvertrouwen en persoonlijke groei. Er zijn altijd mensen die je vertellen wat je verkeerd doet en dat je niet goed genoeg bent. Het is belangrijk om zo veel mogelijk negatieve energie te vermijden en op zoek te gaan naar positieve energie en vriendschappen die je ondersteunen.

*Hoeveel zorgen
verlies je als je
besluit niet iéts
te zijn, maar
iemand te zijn?*

– Coco Chanel



EERDER VERSCHENEN



978 94 014 3261 0



978 94 014 4093 6



978 94 014 4984 7



978 94 014 5199 4



978 94 014 6139 9



978 94 014 6034 7



978 94 014 6645 5



978 94 014 7445 0



978 94 014 8526 5



978 94 014 8900 3

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

FOTOGRAFIE

Mano Photography

VORMGEVING

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Claudia Van Avermaet, Tielt, 2024

D/2024/45/22 – NUR 450/860

ISBN: 978 94 014 9905 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is geen medische handleiding. De ideeën en recepten in dit boek dienen als inspiratiebron. De informatie in dit boek is niet bruikbaar ter genezing of vervanging van welke medische behandeling dan ook. Dit boek heeft ook niet de bedoeling om een bezoek aan een arts te vervangen. Raadpleeg altijd je arts voor je een behandeling start. Alle informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij verstrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Fouten kunnen niet altijd voorkomen worden. Daarom wordt de nadrukkelijke raad gegeven om contact op te nemen met een arts bij een individuele medische klacht.