



STOP MET
VERGELIJKEN EN
DOE WAT GOED IS
VOOR JOU

Matthijs Steeneveld

#IMPERFECTLIFE

Boom

#imperfectlife

Stop met vergelijken en doe wat goed is voor jou

Matthijs Steeneveld

Boom

© 2019 Matthijs Steeneveld, p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bij Barbara
Auteursfoto: Nadine Maas
Binnenwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 9789024426393

NUR 770

www.boompsychologie.nl
www.bua.nl

Inhoud

1	#imperfectlife	7
2	Vriendelijke basishouding	19
3	Waarderend veranderen – stap 1: Verkennen wat je wél wilt	40
4	Aanvaarden hoe het is	55
5	Waarderend veranderen – stap 2: Ontdekken wat al goed gaat	70
6	Genieten van wat je al hebt	83
7	Waarderend veranderen – stap 3: Verbeelden hoe het zou kunnen zijn	92
8	Ben je tevreden of moet het perfect zijn?	104
9	Waarderend veranderen – stap 4: Geef je plannen vorm en voer ze uit	116
10	Waarderend veranderen – stap 5: Waardeer je eigen verandering	133
11	Dankbaarheid	149
12	Tot slot	155
	Dankwoord	161
	Achtergrond	163
	Noten	169

#imperfectlife

Stop met vergelijken...

Er zijn vele boeken die je helpen om jezelf te verbeteren. Dat is natuurlijk een prachtig doel: wie wil niet groeien en zich ontwikkelen! Al die boeken geven je een waardevol doel om naartoe te werken – van een opgeruimd huis tot een superlichaam, van minder stress tot elke dag vol energie opstaan met yoga of een ijsbad. Dat doel wekt echter ook gevaarlijke verwachtingen bij jou als lezer: het kan lukken om dit doel te bereiken. En dat ‘kan lukken’ wordt vervolgens al snel ‘moet lukken’. Dat wordt dan al snel ‘moet altijd lukken’. Vervolgens gaan we onszelf vergelijken met het perfecte beeld van hoe het moet. Doe ik het al goed? En als dat niet zo is, balen we.

Voorbeeldje. Misschien heb je weleens geprobeerd om te stoppen met roken. Je kiest ervoor om een app te gebruiken en mee te doen met *Stoptober*. De begeleiding, de sociale druk en het waardevolle doel vergroten de kans dat het lukt om het te bereiken. Maar wat nou als je twee maanden later op een feestje bent en je toch weer uit gewoonte een sigaret opsteekt. Dan is dat hele ‘stoppen met roken’ dus mislukt. Je hebt dus een waardevol doel, een hulpmiddel én een hoge verwachting: het kan en moet lukken om het te bereiken. Als je vervolgens één keer zondigt, dan komt die hoge verwachting als een boemerang terug: mislukt!

Je hebt er vervolgens vaak helemaal geen zin meer in. Het is immers niet leuk om je falende zelf te vergelijken met het ideale zelf dat blijvend gestopt is met roken. Bij elke verandering bestaat dus het risico dat je van jezelf verwacht of zelfs eist dat het je gaat lukken. Dat levert een hoge druk op. Die druk werkt soms wel motiverend op de korte termijn, bijvoorbeeld om jezelf van de bank te sleuren om te gaan sporten. Maar op de lange termijn kan die druk zorgen dat je tegenzin blijft houden en de eerste de beste kans grijpt om thuis te blijven. Vervolgens vind je jezelf ook nog eens lui dat je voor de tv bent blijven hangen ...

Vergelijken doen we niet alleen met ons ideaalbeeld. Ons perfecte plaatje van hoe het zou moeten zijn wordt ook gebaseerd op wat we zien in de omgeving. Dat was vroeger eenvoudiger. Iedereen in het dorp had het ongeveer even goed en je zag niet meer dan dat. Tegenwoordig kun je met sociale media in een handomdraai de hele wereld bekijken. Je komt ieders vakantiefoto's, sportschema's, kerstmaaltijden en droombanen tegen op Facebook, Instagram, Pinterest en LinkedIn. Vervolgens vergelijk je jezelf al snel met al die ideale plaatjes.

Die vergelijking met hoe het moet zijn of hoe leuk die ander het wel niet heeft geeft echter een hoop stress. Want we willen graag goed uit die vergelijking komen. Hoe zou jij je voelen als ik je zou vertellen dat je heel gemiddeld scoort op hoe goed je baan is, hoe tof je vakantie is geweest en hoe goed je eruitziet? Dan voel je je rot. Daar wringt direct de schoen: we kunnen niet allemaal bovengemiddeld op alle gebieden zijn. Omdat iedereen vooral de bovengemiddelde scores met elkaar deelt, vervormt ons beeld van wat normaal is nog meer. En zo wordt ons #perfectlife steeds onbereikbaar.

... en doe wat goed is voor jou

In dit boek probeer ik je een andere manier mee te geven: een vriendelijke manier. Minder vergelijken met hoe het allemaal zou moeten zijn, waardoor je gelukkiger kunt zijn met hoe het nu is. Vervolgens kun je veranderen op een vriendelijke manier. Dat klinkt voor veel mensen wat makkelijk. Alsof je niet meteen op een vriendelijke manier jezelf

zou kunnen veranderen. ‘Ik moet gewoon niet zoveel snoepen, dan val ik vanzelf af!’ Veel mensen hebben de soms onbewuste overtuiging dat we alleen kunnen veranderen als we streng zijn voor onszelf. Is dat terecht? Juist als je probeert jezelf op een vriendelijke manier te ontwikkelen, is de kans van slagen vaak groter. Bijkomend voordeel: als het niet lukt, dan is dat niet zo erg. Je bent immers wat vriendelijker voor jezelf en minder bezig met jezelf vergelijken met dat ideaalbeeld. Je hoeft trouwens geen softie te worden die alles goed vindt. ‘O, dit is al de derde zak chips die ik op heb! Maar het mag, ik houd van mezelf!’ Dan is een beetje strengheid misschien nuttig. Maar niet te veel! Ben jij ooit langdurig minder gaan snoepen door jezelf uit te schelden? ‘Stommeling, vreetzak, waarom vreet je nu die derde zak óók helemaal leeg! De rest van de maand mag je niets lekkers meer!’ Dat houd je waarschijnlijk niet lang vol. Je voelt je alleen maar rotter en hebt dus nóg meer behoefte aan nog een zak chips. Je kunt echter tegelijk scherp zijn én op een vriendelijke manier proberen om het te verbeteren. ‘Hm, de derde zak chips is alweer leeg ... Balen zeg, dat was niet de bedoeling. Maar ja, als ik het in huis haal en tv ga kijken, blijf ik eten. Volgende keer kan ik beter wat minder lekkers in huis halen, dat helpt me om echt minder te snoepen. Of ik koop komkommers, die mag ik wel onbeperkt snoepen. Of ik ga de deur uit voor een wandeling.’ Daarmee erken je dat het ook niet makkelijk is (als je eten in huis hebt, gaat het op) en bedenk je constructieve manieren om die valkuilen op te lossen.

Moet je streng tegen jezelf zijn om te veranderen? Goede vraag. Draai het eens om. Heb jij weleens een baby moeten pushen om iets te willen leren? Om te proberen te kruipen, een hapje eten te proberen of nieuw speelgoed te pakken? Geef een kind een bal en het leert zichzelf voetballen. Geef het je smartphone en voor je het weet kunnen ze zelf hun favoriete filmpje starten. Als kinderen lekker in hun vel zitten, willen ze vaak de wereld ontdekken. En dat geldt niet alleen voor kinderen. Als je je goed voelt, dan sta je meer open om iets nieuws uit te proberen en te leren¹. Dat verklaart misschien ook wel dat veel mensen zichzelf wél

kunnen motiveren om hun volgende reis te plannen terwijl ze moeite hebben om weer te studeren voor een bijscholingscursus. Bij beide ben je op zoek naar nieuwe inzichten, wil je meer weten over het onderwerp en helpt een open blik. Maar waar de vakantie direct positieve emoties kan oproepen, is die avondschoon toch ook wel erg serieus en hard werken geblazen.

Wat je in dit boek vindt

Om te beginnen kun je met dit boek oefenen om tevredener te zijn, vriendelijk voor jezelf te zijn en te genieten van wat er al wel is. Vaak zien we wat er al wel is over het hoofd en focussen we alleen op wat er nog niet is. Zo heb ik laatst een hardlooppwedstrijd gelopen. Tien kilometer in vijftig minuten! Daar ben ik best trots op (zeker met een dochter van drie maanden, dat zorgt toch voor minder training en slaap). Maar wat me opvalt als ik erover praat, is dat veel mensen (ikzelf ook) al snel beginnen over het verbeteren van prestaties. Volgende keer kan het misschien in vijfenveertig minuten of kun je de halve marathon wel lopen. Niks mis met leuke aspiraties, maar daarmee ga je natuurlijk volledig voorbij aan wat er nu al gelukt is. Ik heb maanden getraind om die tien kilometer zo snel te rennen, en dat trainen was al een hele uitdaging met een baby en een net bevallen vrouw thuis. Maar blijkbaar is dat alleen een opstapje naar de volgende prestatie. Zou het niet fijn zijn om even oprecht te genieten van wat je hebt bereikt? Dat zou trouwens ook nog eens motiverender kunnen werken. Want zeg nou zelf, wat motiveert jou meer? ‘De tien kilometer was een goede oefening, nu moet ik door voor de halve marathon, want dat is pas écht een prestatie!’ of: ‘De tien kilometer ging goed! Drie keer per week trainen heeft ervoor gezorgd dat mijn conditie is opgebouwd en ik steeds ietsje sneller ben geworden!’ Voor mezelf weet ik het wel: de laatste!

In hoofdstukken 2, 4, 6, 8 en 11 vind je meer over die vriendelijke, genietende basishouding

Daarnaast kun je met dit boek jezelf helpen veranderen. Je gaat op zoek naar wat jij wilt veranderen of ontwikkelen (als je dat wilt natuur-

lijk, het moet niet). Dat kan van alles zijn: afvallen, meer sporten, minder stress, assertiever zijn, een leukere baan, noem maar op. Dit boek begeleidt je in die ontwikkeling met een methode die ‘waardierend onderzoeken’ heet (daarover later meer). Daarmee kun je in een aantal stappen jezelf ontwikkelen. Dat betekent niet dat je na die stappen opeens je doel hebt gehaald: dat kun je vaak niet afdwingen. Waardierend onderzoeken zorgt ervoor dat je groeit in de richting waar je heen wilt. Je bent niet per se twintig kilo kwijt, maar wellicht wel afgevallen. Je bent niet helemaal stressvrij, maar je kunt er wel wat beter mee omgaan. Dit boek biedt daarbij oefeningen en advies voor elke stap. Ook dat gaat op een vriendelijke, waarderende manier. Wat je doel ook is, je kunt vrijwel altijd leren van je eigen eerdere ervaringen en van je eigen wensen. Dat geeft vaak meer motivatie dan alleen maar streng zijn voor jezelf. En meer motivatie zorgt ervoor dat je de verandering beter volhoudt en vergroot daarmee de kans op succes.

In hoofdstukken 3, 5, 7, 9 en 10 vind je meer over die waarderende manier van jezelf ontwikkelen.

De paradox: tevreden veranderen

Nu klinkt dat misschien tegenstrijdig. Enerzijds kun je genieten van wat je hebt en daar dankbaar voor zijn. Anderzijds ‘moet’ je dus leren dankbaar te zijn voor wat er wel is en mag je ook weer op zoek naar wat je wilt veranderen. Als je er even bij stilstaat, merk je echter misschien dat het niet zo tegenstrijdig hoeft te zijn. Het is wel tegenstrijdig als dat dankbare genieten een truc is om jezelf zo snel mogelijk weer ‘beter’ te maken. Het onderstaande verhaal is een mooi voorbeeld van hoe je leren genieten als een snelle oplossing kunt misbruiken.

Paula is een jonge vrouw die alles graag goed wil doen. Haar werk, koken voor vriendinnen en zelfs haar vakanties moeten natuurlijk sociale-media-waardig zijn. Haar eigen perfectionisme geeft haar echter veel stress, en daar wil ze vanaf. Met een training mindfulness leert ze om beter met die stress en haar perfectionisme om te gaan. Alleen krijgt ze

een nieuw probleem. Ze verwacht namelijk van zichzelf dat ze voortaan haar perfectionistische drang gewoon uit kan zetten.

Op haar werk merkt ze haar eigen stress op bij het voorbereiden van een presentatie. Die presentatie moet voor Paula's gevoel perfect zijn. Met een korte meditatie probeert ze haar perfectionisme wat te relativiseren. 'Het hoeft niet perfect te zijn', zegt ze tegen zichzelf. Maar het helpt niet. Ze heeft nog steeds last van de stress en het lukt haar nog steeds niet om de presentatie goed voor te bereiden. Daardoor wordt ze boos op zichzelf: ik doe het niet goed! De mindfulness moet me nu helpen om deze stress weg te krijgen en het lukt niet!

Paula wil terecht leren anders met haar stress en perfectionisme om te gaan. Als dat lukt, kan ze hopelijk ook meer genieten. Wat het ingewikkeld maakt, is dat ze nu totaal niet tevreden kan zijn met hoe het is (laat staan dankbaar te zijn dat ze toch al een aardige presentatie heeft voorbereid). Ze vindt het helemaal niet oké dat de presentatie misschien slecht gaat verlopen. Integendeel! Ze heeft een zinnetje aangeleerd: 'Het hoeft niet perfect.' Vervolgens hoopt ze door dat zinnetje zo snel mogelijk ontspannen te worden en alsnog die perfecte presentatie te kunnen afleveren. Dat is natuurlijk tegenstrijdig: een vriendelijke methode inzetten, maar vervolgens boos op jezelf worden als het niet lukt om te veranderen.

De uitdaging is misschien wel om tevreden te zijn met wat er al wel is én tegelijkertijd te wensen dat er nog meer is. Het zou gek zijn als Paula het opeens heerlijk vindt om slechte presentaties te geven. Het kan wél dat ze het oké vindt hoe het nu gaat. Imperfect. Ze maakt er het beste van en het is zoals het is. Prettige bijkomstigheid daarvan is dat ze zich er misschien minder druk om maakt. Dat kan er vervolgens best voor zorgen dat ze haar werk beter gaat doen. Maar dat is dan een gevolg en niet de oorzaak! Tegelijkertijd wil ze waarschijnlijk nog steeds goed werk afleveren en mag ze ook best proberen om beter te worden in haar werk.

De basis van dit boek

Dit boek is geschreven zonder al te veel wetenschappelijke termen. De oefeningen, voorbeelden en methodes hebben echter wel een serieuze basis van onderzoek en jarenlange praktijkervaring. Ik kan het niet laten om iets meer te vertellen over de achtergrond van dit boek. Hieronder een korte versie. Voel je vrij om direct door te bladeren naar het volgende hoofdstuk. In de bijlage Achtergrond en in de noten vind je hier meer over.

Positieve psychologie

Als je een probleem hebt, kun je onderzoeken wat er mis is. Wat zijn de oorzaken, wat zorgt ervoor dat het zo blijft en hoe is het ontstaan? Interessante vragen, maar die helpen je niet altijd om het probleem ook op te lossen. Je zou ook kunnen onderzoeken wanneer het juist al goed gaat, wat helpt om er beter mee om te gaan en wat een eerste stap in de goede richting zou kunnen zijn. Dat verschil is een belangrijke kern van de positieve psychologie, een wetenschappelijk onderzoeksgebied dat veel vernieuwing heeft gebracht in coaching en training.

De positieve psychologie wil mensen helpen om te floreren, op te bloeien. Wat maakt dat mensen gezond en gelukkig leven? Daaruit blijkt dat je kunt versterken wat er goed gaat en dat dat zorgt voor meer welbevinden. Problemen bestaan nog steeds en die hoef je ook niet te negeren van de positieve psychologie. Je gaat er wel anders mee om. Je hoeft niet altijd alles wat er mis is helemaal te begrijpen. Als je gaat graven in problemen, dan blijf je daar soms juist van in de put zitten. Denk maar eens na over de stomste date die je hebt gehad. Bedenk wat jij allemaal onhandig deed en wat er misging. Waarschijnlijk krijg je dan een onprettig en ontevreden gevoel. Met positieve psychologie erken je problemen, maar je werkt vooral aan wat er al wel goed gaat en waar je meer van wilt. Wat zou je willen in plaats van die stomme date? Een leuke date natuurlijk! En wat is voor jou een leuke date? En wat is daarvoor nodig? Door juist dát verder te onderzoeken leer je veel beter waar je eigenlijk behoefte aan hebt.

Het veld van de positieve psychologie is vrij groot. Het gaat over positieve emoties, sterke kanten, welbevinden, zingeving, dankbaarheid en nog veel meer. Daarnaast zijn er allerlei manieren van werken die goed passen bij de positieve psychologie. Een daarvan, die je in dit boek nog veel tegen zult komen, is waarderend onderzoeken.

Waarderend onderzoeken

Als er een probleem is, gaan we vaak op onderzoek uit. Waar komt dat probleem vandaan? Hoe is het ontstaan? Welke factoren houden het probleem in stand? Dat zijn vragen die we bijna automatisch stellen als er wat mis is. Het zijn ook heel nuttige vragen als er een duidelijk probleem met een concrete oplossing is. Als je fiets niet rijdt, onderzoek je wat er mis is. Je ziet het al, de ketting eraf! En dus leg je de ketting er weer op en kun je weer op pad. Helaas zijn niet alle problemen zo eenvoudig. Als je last hebt van stress, is er niet één duidelijk antwoord wat de oorzaak of de oplossing is. Er zijn allerlei dingen die bijdragen aan die stress: werkdruk, collega met vakantie, een boze klant, een paar nachten slecht geslapen omdat je kind ziek is, noem maar op. Hoewel je heus nuttige tips opdoet door te onderzoeken wat de oorzaken van je stress zijn, is de stress daarmee vaak niet weg. Je kunt niet je collega terugtoveren en je wilt ook niet je kind de deur uitdoen als het ziek is. Ondertussen kun je wel eeuwig bezig zijn met onderzoeken wat er mis is.

Waarderend onderzoeken is eigenlijk de zoektocht naar wat je wél wilt en wat al wél goed gaat. Je onderzoekt wat er te waarderen is. In plaats van het probleem te analyseren, ga je juist uitzoeken hoe de gewenste situatie eruitziet. Wanneer gaat het al (een beetje) zoals je zou willen? Wat is de beste ervaring die je hiermee hebt gehad? Hoe kwam dat? Wat brengt je een stap dichterbij hoe je het zou willen?

Waarderend onderzoeken (ook bekend onder de Engelse naam *appreciative inquiry*) is een effectieve manier om jezelf, groepen, hele organisaties en gemeenschappen zich positief te laten ontwikkelen. De methode is gebouwd op het idee dat wat je aandacht geeft, groeit. Door

juist te praten en te denken over hoe je het wel wilt, zie je sneller de kansen voor je. Stel je maar eens voor: als je er alleen maar steeds aan denkt dat je niet mag snoepen, dan is elke supermarkt en elke verjaardag een drama. Overal ongezond eten! Als je je daarentegen vooral bezighoudt met gezond willen eten en lekker bewegen, zie je opeens de trap naast de roltrap, of de snoeptomaatjes in de supermarkt.

Door je bezig te houden met wat je wel wilt, stop je daar meer energie in, doe je er meer moeite voor en sta je er meer voor open. Dat werkt vaak beter en prettiger dan jezelf van alles te verbieden. Het gaat daarbij niet alleen om positief zijn. Door met een waarderende, vriendelijke blik te kijken naar wat er stom en vervelend is, krijg je soms opeens nieuwe inzichten. Die baan waar je een hekel aan hebt, maar steeds maar niet opzegt bijvoorbeeld. In plaats van jezelf te verwijten dat je lal bent dat je niet gewoon je baan opzegt, kun je opeens inzien dat die baan je ook inkomenszekerheid biedt en dat solliciteren naar een nieuwe baan nog veel vervelender is. Daarmee kun je vervolgens beter openstaan voor wat je hieraan kunt doen. Misschien is je werk leuker te maken of kun je een buffer bij elkaar sparen om het een tijdje zonder werk uit te houden. In hoofdstukken 3, 5, 7, 9 en 10 werk je steeds met een stap van waarderen onderzoeken om jezelf te helpen je op een positieve manier te ontwikkelen.

Vriendelijk voor jezelf zijn

Onprettige emoties hebben vaak een functie. Als je een keer een afspraak vergeet, dan voel je je daar rot over. Dat schuldgevoel maakt dat je de volgende keer beter in je agenda schrijft dat je hebt afgesproken en je best doet om er te zijn. Soms slaat zo'n onprettige emotie echter door in zelfverwijt en gepieker. Vaak begint dat met hoe we tegen onszelf praten. Dat schuldgevoel maakt dat je jezelf nog dagenlang voor de kop slaat hoe je die vriend hebt kunnen laten zitten. Wat onaardig van je! Zo is het eerste onprettige gevoel (het schuldgevoel door een vergeten afspraak) opgevolgd door een tweede onprettig gevoel: boos op jezelf zijn. Als je pech hebt, komen daar elke keer weer negatieve gevoelens over-

heen. Dan ben je op een gegeven moment verdrietig omdat je bang bent dat de boosheid die je hebt niet weggaat.²

Die negatieve spiraal waarin de ene onprettige emotie de andere oproept, is precies de reden waarom het zo gezond kan zijn om vriendelijk naar jezelf te kijken. Vriendelijk voor jezelf zijn betekent niet dat je gemakzuchtig alles wel best vindt. Je kunt je nog steeds schuldig voelen omdat je een afspraak bent vergeten en de volgende keer beter je best doet. Het doorbreekt wel de negatieve spiraal van onprettige emoties die elkaar versterken, waar je te lang in blijft hangen en die je niet verder helpen. Dat kan ook gebeuren tussen verschillende mensen. Als ik iets doms heb gedaan, kan ik me soms eindeloos verontschuldigen tegen mijn vrouw. Sorry, het spijt me, wat dom van me. En dan bied ik zo vaak mijn verontschuldigen aan dat mijn vrouw het irritant gaat vinden. Of ze gaat zich zelfs schuldig voelen, omdat ik me zo rot voel. Zo belanden we samen in een negatieve spiraal.

Vaak komt het neer op hoe je jezelf vergelijkt. We hebben een bepaald beeld van onszelf als leuk, stom, slim, aardig of egoïstisch. Dat beeld staat niet op zichzelf, maar bestaat alleen in vergelijking met anderen. Je kunt altijd een vergelijking zoeken waar jij slecht uitkomt of waar jij goed uitkomt. Het kan altijd beter en het kan altijd slechter. Vergelijk je jezelf met de persoon met de mooiste foto's in je tijdschrift? Of met jouw ideaalbeeld? Of vergelijk je jezelf met hoe je tien jaar geleden was of met iemand die het minder goed voor elkaar heeft? Het ene is niet meer waar dan het andere, maar het maakt een groot verschil. Ook maakt het behoorlijk wat uit of je vindt dat je eigenlijk ook zo goed zou moeten zijn als dat ideaalbeeld, of dat je het prima doet zoals het nu gaat.

Tevreden zijn met hoe jij bent, die vriendelijke houding tegenover jezelf, is het uitgangspunt van dit boek. In hoofdstukken 3, 5, 7, 9 en 10 van dit boek lees je hoe die vriendelijke houding tegenover jezelf van pas komt als je je wilt ontwikkelen. Of als je jezelf niet zo nodig wilt ontwikkelen, dat mag ook. Je leest hoe het soms lastig is om vriendelijk voor jezelf te blijven en hoe je jezelf kunt trainen om toch vriendelijker te zijn.

Veel leesplezier!

Dit boek kun je op vele manieren lezen. Als je er zelf mee aan de slag wilt, is het interessant om eens te kijken hoe jij dit boek leest. Moet je het beter doen van jezelf? Moet je meer genieten? Of mag je gewoon eens experimenteren om te kijken of dit boek wat voor je is? Met de volgende oefening kun je eens voor jezelf nagaan hoe het staat met mogen genieten of moeten veranderen.

Oefening

Hoe lees jij dit boek?

Sta eens stil bij hoe jij dit boek gaat lezen. Lees eerst de opdracht helemaal en voer hem daarna uit.

1. Je zit met dit boek in je hand. Dit boek gaat over meer genieten van hoe jij het op jouw manier doet en kijken of je op een prettige manier wat kunt veranderen. Doe je ogen dicht en ga na welke gedachten er in je opkomen. Er zijn geen goede of foute gedachten, probeer gewoon eerlijk (zo goed als het gaat) op een rijtje te krijgen wat voor gedachten er in je opkomen als je met dit boek zit.
2. Welk gevoel geven die gedachten je? Zijn dat positieve of negatieve emoties? Voel je dat wellicht zelfs in je lichaam?
3. Schrijf de drie gedachten op die voor jou het belangrijkste waren tijdens deze oefening (bijvoorbeeld omdat ze je een sterk gevoel geven). Roepen deze gedachten prettige, onprettige of neutrale emoties op?
4. Bedenk of je iets met deze gedachten wilt. Is dit hoe jij dit boek wilt lezen en hoe je met jezelf wilt omgaan? Zou je jezelf kunnen toestaan om het boek voor de lol te lezen, gewoon te kijken wat blijft hangen, of zou je juist gestructureerd en aandachtig met het boek aan de slag te gaan?