

RIET INDIGNE

MINDFUL ASSERTIEF

BOOST JE ZELFVERTROUWEN
IN 5 STAPPEN



WITSAND UITGEVERS

INHOUD

DANKWOORD	7
VOORWOORD	9
INLEIDING	16
Wat maakt wie jij nu bent?	16
Verleden – heden – toekomst	18
Word de regisseur van je eigen leven	21
De interactiedriehoek	23
Intern lotsbepaald	27
Voelen, uiten, zijn wie je bent	36
STAP 1: OMGAAN MET STRESS	39
Spanning en stress	44
Ongewenste emoties	46
Het cumulatieve aspect van spanning	47
Waar komt onze stress vandaan?	49
Ontspannen via onze ademhaling	50
Instant energie	54
Ontspannende ademhalingsoefeningen	56
Spierontspanning	58
Samenvatting	67
STAP 2: OMGAAN MET EMOTIES	68
The mindful way	82
Verantwoordelijkheid nemen voor wat je doet	88
Emotioneel mentaal evenwicht	98
De hart-breinverbinding	102
De hartcoherentieoefening	104
Je veilig voelen	110
Activeren van ons zorg- en kalmeringssysteem	114
De kracht van mededogen	120

Welke gedachten kunnen je gelukkiger maken?	122
Samenvatting	123
STAP 3: NON-VERBAAL COMMUNICEREN	124
Je kunt niet niet communiceren	127
Het belang van congruentie	132
Congruent zijn, hoe doe je dat?	134
Aarden: met je twee voeten op de grond	141
Lichaamstaal	149
Samenvatting	152
STAP 4: JE GRENZEN VOELEN EN AANGEVEN	153
Welke grens wil je trekken en met welk doel?	154
Enkele eigenschappen van grenzen	155
Je comfortzone in interactie met anderen	162
Het belang van zelfzorg	172
Een krachtig stopsignaal	177
Diplomatisch een grens trekken	179
Je grens bepalen aan de hand van je zijnskwaliteiten	181
Samenvatting	185
STAP 5: EVENWICHTIG COMMUNICEREN	186
Een inhouds- en een betrekkningsniveau	186
Communicatiestijlen	189
De uitdagingen van een evenwichtige communicatiestijl	198
Hoe ga je om met kritiek?	199
Je mening of kritiek geven op respectvolle wijze	206
Communicatieregels bij het uiten van je mening	209
Samenvatting	219
EEN ACTIEPLAN	221
TOT SLOT: KRACHT EN ZELFVERTROUWEN	
ZITTEN BINNEN IN JE	224

DANKWOORD

Mijn oneindige dankbaarheid en liefde gaan uit naar mijn man Yves, die al dertig jaar aan mijn zijde staat en naar onze twee bloemen van dochters Angke en Tine... Jullie zijn het mooiste wat me ooit is overkomen.

Mijn dank gaat eveneens uit naar alle mensen die ik mocht begeleiden in hun persoonlijke groei. Zij stimuleerden mij om dit boek te schrijven. Het is voor mij een geschenk om er getuige van te mogen zijn hoe mensen moedig de weg naar zichzelf (terug)vinden. Het maakt me dankbaar en nederig om te mogen meemaken in de trainingen 'Mindful assertief' hoe zij na tal van tegenslagen de kracht in zichzelf herontdekken.

Moge dit boek een inspiratiebron zijn om met vertrouwen te worden wie je altijd bent geweest: JEZELF.

'HET LEVEN GEEFT ONS ALTIJD
DE LERAAR DIE WE OP DAT MOMENT
NODIG HEBBEN.

DAT KAN IEDERE MUG,
IEDERE VORM VAN PECH,
IEDER ROOD LICHT,
IEDERE VERVELENDE CHEF,
IEDERE ZIEKTE, IEDER VERLIES,
IEDER MOMENT VAN VREUGDE
OF DROEFENIS,
IEDERE VERSLAVING,
IEDER STUK AFVAL,
IEDERE ADEMHALING ZIJN.

IEDER MOMENT IS DE LERAAR.'

[JOAN TOLLIFSEN]

VOORWOORD

Ken je dat? Je maakt je lievelingsgerecht klaar in de keuken. Je proeft ervan en je denkt: 'Nog een beetje peper en het is perfect.' Met enige trots presenteer je je gerecht aan je gasten en je gaat bescheiden om met de complimentjes. Iets later eet je hetzelfde gerecht in een restaurant en je denkt: 'Mmm, hier zit een kruid in dat mijn gerechtje toch nog zou kunnen verfijnen. En alweer ga je thuis aan de slag en denkt: 'NU is het pas perfect.' Nog wat later zie je een programma op tv over koken, waar ze met de laatste nieuwe keukenmaterialen te werk gaan en je denkt: 'Als ik me dat apparaat aanschafte, zou mijn gerecht nog beter tot zijn recht komen. Dan pas zal het écht af zijn.' Je hoort het al, we kunnen zo nog wel even doorgaan. Want wanneer is iets eigenlijk 'af'? Is iets überhaupt ooit af? Wat vandaag goed aanvoelt, kan morgen al een andere ervaring zijn.

Daarom denk ik dat het best oké is om op een gegeven moment te zeggen: 'Het is goed zo. Het is goed zoals het is.'

Misschien ben jij ook iemand die streeft naar de perfectie. Wat zou daar mis mee zijn? Het is toch een gezonde instelling om het beste van jezelf te geven? Akkoord, op voorwaarde dat het bij een streven blijft. Want op een gegeven moment dien je toch te beseffen dat je gedaan hebt wat je kon, en dat je het resultaat moet loslaten. Als je vindt dat iets alleen maar goed genoeg is als het volmaakt is, dan schiet het streven naar volmaaktheid of perfectie zijn doel voorbij. Het zal je frustraties geven en brengen bij een minderwaardigheidsgevoel dat niet nodig is en dat niemand

tot nut strekt. Niets is perfect en niets zal dat ooit zijn. Paradoxaal zit daarin net het volmaakte. De volmaaktheid zit in de acceptatie dat de dingen zijn wat ze zijn.

'YOU DON'T HAVE TO BE PERFECT,
YOU CAN BE GOOD.'

[JOHN STEINBECK]

Als je vindt dat iets goed is zoals het is, dan komen we dichterbij de betekenis van zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen hebben is weten wat je kunt en weten wat je niet kunt... en hier vrede mee hebben.

Ik gebruik het voorbeeld uit de keuken dat ik hierboven aanhaalde graag als metafoor voor mijn boek. Dit boek kwam namelijk heel langzaam tot stand. Vijftien jaar geleden schreef ik de tekst voor een training over assertiviteit. Ik had net een vierjarige opleiding als psychotherapeut achter de rug, aan de Educatieve Academie in Antwerpen, en volgde daarna een specialisatiejaar NLP (neurolinguïstisch programmeren). Het was in die tijd vrij nieuw om aan mensen te leren hoe ze voor zichzelf konden opkomen. Ik zag in mijn praktijk hoeveel mensen kampten met angststoornissen en daardoor hun zelfver-

trouwen ondermijnd zagen. Of waren het net de mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen die gemakkelijker een angststoornis cultiveerden? Ik verdiepte me in de materie en kon met eigen ogen zien hoe mensen door relaxatie- en ademtechnieken toe te passen hun angst konden aanpakken en tezeldertijd hun zelfvertrouwen konden verhogen. Nu wilde ik echt alles weten over de adem. Ik reisde zelfs naar India om aan de Yoga University in Nashik de oosterse invalshoek op onze ademhaling nader te onderzoeken, maar kwam eveneens hier in het westen tot heel interessante technieken, waaronder de techniek van de hartcoherentieadem, die in dit boek wordt uitgelegd. In mijn opleiding als mindfulnessstrainer leerde ik hoe je tot innerlijk evenwicht kunt komen door je emoties te leren toe te laten in plaats van ermee te vechten. Ik verdiepte me in de materie door retraites te volgen en had de eer en het genoegen om onderricht te krijgen van wereldberoemde dharmateachers, onder wie Christina Feldman en Lama Karta. Verder was ik op zoek naar alles wat mijn assertiviteitstraining kon verbeteren en volgde in heel Europa opleidingen over communicatie en menselijke interacties. En zo verfijnde ik vijftien jaar lang de training door er allerlei ingrediënten aan toe te voegen. Het eindresultaat van dat lange proces is dit boek.

Is het dan nu 'af'? Ik laat het antwoord in het midden. Ik laat het zelfs los. Uiteindelijk is alles in een constante beweging: PANTA RHEI, alles stroomt. Ook jij en ik. Ik kan alleen maar hopen dat dit boek jou mag helpen in de constante veranderingen van je leven, in de stroom van je leven...

STRONG THINGS MOVE SLOWLY (AND DON'T BREAK EASILY).

Maar waar komt nu die titel '*Mindful assertief*' vandaan? Wat aanvankelijk een assertiviteitstraining was, werd uiteindelijk verrijkt met het begrip 'mindfulness'. Volgens mij kan assertief optreden pas plaatsvinden als je bewust en met aandacht in het leven staat. Met andere woorden, als je mindful in het leven staat. Je leert te ervaren en te voelen wat er bij je leeft om vervolgens authentiek naar buiten te treden. Dus eerst leer je om te gaan met jezelf en dan kun je leren om te gaan met anderen. Respectvolle relaties kunnen maar ontstaan als je in contact bent met jezelf. 'Dicht bij jezelf' had dus evengoed de titel van dit boek kunnen zijn. Daar heb ik trouwens over getwijfeld. Want door dicht bij jezelf te blijven, behoud je je zelfrespect. En je creëert nu eenmaal respectvolle relaties als je respect hebt voor jezelf.

Het komt erop aan eerst je verantwoordelijkheid te nemen voor wat je voelt en ervaart. Pas daarna kan de assertieve respons plaatsvinden. Iemand die mindful in het leven staat, neemt zijn verantwoordelijkheid en stopt met de omgeving te beschuldigen van alles wat hem in het leven overkomt.

Mindfulness is de vraag stellen: wat ervaar ik op dit moment? Welke emoties en welke eventuele spanningen ervaar ik in mijn lichaam?

Dit boek is doorspekt met oefeningen die spanningsklachten, angsten, gebrek aan zelfvertrouwen, burn-out en bore-out een onmiddellijk halt toeroepen. Je bouwt VEERKRACHT op. In de eerste plaats door de relatie met jezelf te herstellen. De oefeningen geven je de gelegenheid om innerlijke rust en kracht te cultiveren, waardoor je zelfvertrouwen exponentieel toeneemt. Pas dan kun je evenwichtig communiceren en respectvol je noden en behoeften kenbaar maken aan je omgeving, op een manier die past bij jezelf, de gegeven situatie en de personen om je heen.

Het uitgangspunt van dit boek is dat we evolueren van een externe lotsbepaling naar een interne lotsbepaling. Dat betekent dat niet langer de anderen ons doen en laten gaan sturen, maar dat we handelen vanuit onze eigen kracht. We nemen de regie van ons leven zelf in handen.

Het boek is opgebouwd volgens 5 stappen. Als je de oefeningen van dit boek stapsgewijs volgt, kan het positieve resultaat niet uitblijven. Het is zoals met een kookboek: wie boter, bloem, suiker en eieren mixt en bakt volgens de voorschriften verkrijgt altijd een lekkere cake.

Ik heb dit boek met hart en ziel geschreven. Het is mijn diepe wens om via deze weg zoveel mogelijk mensen weer het geloof in zichzelf te geven. Het geloof dat je een prachtig wezen bent. Perfect door je imperfectie.



DE ROOS

EEN ROOS KAN MEN ENERZIJD'S ZIEN
ALS MOOI, PUUR, LEKKER RUIKEND,
ONTLUIKEND, UNIEK. ANDERZIJD'S IS
EEN ROOS OOK STEKELIG, ZE KAN
JE PRIKKEN EN PIJN DOEN.

ZONDER DE DOORNEN ZOU EEN
ROOS GEEN ROOS ZIJN.

HET MOOIE EN HET MINDER MOOIE
ZIJN BIJ EEN ROOS VERENIGD
IN ÉÉN GEHEEL.

ALS JE NAAR EEN ROOS KIJKT, KIJK
JE NIET ALLEEN NAAR DE BLOEM,
MAAR OOK NAAR HAAR DOORNEN. JE
AANVAARDT DE ROOS IN HAAR
GEHEEL EN ZULT MERKEN DAT JE
NOG MEER VAN HAAR ZULT HOUDEN.

RIET INDIGNE

INLEIDING

Wat maakt wie jij nu bent?

Je hebt op dit moment in je leven al een heel eind afgelegd en normaal gesproken heb je nog een heel eind te gaan.

Wie jij vandaag bent, is een cocktail van je genetisch materiaal, je opvoeding, je omgeving en de cultuur waarin je bent grootgebracht.

De impact die deze elementen op je leven hebben is niet te onderschatten. Anderzijds mag je ze ook niet overroepen. Je blokkeert jezelf als je je genen en je ervaringen uit het verleden laat beslissen hoe je leven er op dit moment uitziet.

In de loop van mijn vijftien jaar praktijkervaring als trainer en psychotherapeut heb ik vaak met eigen ogen gezien hoe mensen hun verleden en hun genetisch materiaal kunnen overstijgen door hun eigen krachten te exploreren en te exploiteren.

Uiteraard zullen je genen faciliterend werken wanneer het erom gaat je talenten en zwakheden tot uiting te brengen. Zo zal het gemakkelijker zijn om een vioolvirtuoos te worden als je geboren bent met een muzikaal talent. Verslavingen, van welke aard ook, zullen eveneens terug te vinden zijn in je genetisch materiaal. En toch kan een zaadje maar groeien en bloeien als het in de juiste atmosfeer wordt geplant. Een eik zal niet bloeien in de woestijn, een cactus zal niet gedijen in kleigrond. Ik geloof heel sterk dat je omstan-

THERE ARE ONLY TWO DAYS IN A YEAR THAT NOTHING CAN BE DONE. ONE IS CALLED YESTERDAY AND THE OTHER IS CALLED TOMORROW. SO TODAY IS THE RIGHT DAY TO LOVE, BELIEVE, DO AND MOSTLY LIVE.

digheden kunt creëren waarmee je zelf kleur geeft aan je leven. Je kunt de grond van jouw zaadje zo bewerken dat het kan groeien en bloeien.

Je bent geboren met een eigen wil. Je hebt een zekere wilskracht. Wilskracht kun je versterken. Wilskracht geeft je een vorm van vastberadenheid die je aanzet tot het maken van bepaalde keuzes.

Zo zijn er tal van onderzoeken gedaan bij eeneiige tweelingen, tweelingen dus die over exact hetzelfde genetisch materiaal beschikken en toch totaal andere kwaliteiten ontwikkelen, door de aanpak en keuzes die ze zelf maken.

Aan de universiteit van Jyväskylä in Finland heeft men een onderzoek gedaan bij een identieke tweeling. Zij hadden hetzelfde DNA en hadden dezelfde opvoeding gekregen. Ze beoefenden dezelfde sporten. Op latere leeftijd ging de ene stevig sporten en de andere niet. Het resultaat was dat ze totaal andere lichamen én hersenen kregen. En dit op een relatief korte termijn van drie jaar. Onderzoekers zagen beide leden van de tweeling op een andere manier ouder worden. Ook al waren hun eetgewoontes gelijkaardig, toch zag men dat degene die nauwelijks trainde min-

der uithoudingsvermogen had, meer lichaamsvet kreeg en tekenen vertoonde van insulineresistentie.

Dit onderzoek, samen met nog heel wat andere wetenschappelijke onderzoeken, geven mijns inziens de relativiteit weer van ons genetisch materiaal.

Verleden – heden – toekomst

De invloed van je ouders, broers en zussen, leraars, vrienden... is eveneens bijzonder bepalend voor wie jij nu, vandaag, bent. Je eigen geloofsovertuigingen zijn vaak ook de boodschappen die je als kind van je ouders te horen kreeg en die je voor waar hebt aangenomen. Als je bijvoorbeeld een moeder of een vader had die geen vertrouwen hadden in jouw capaciteiten, dan zal het heel wat meer kracht en energie van je vragen om successen te boeken in je leven. Als je bovendien op school uitgesloten of gepest werd, zal het moeilijker zijn om te geloven dat je de moeite waard bent.

Kortom, alles wat je hebt meegemaakt in je verleden zal mee vormgeven aan wie je nu bent, hoe je je voelt, hoe je je gedraagt.

Dit is allemaal waar. Maar ik heb goed nieuws: het verleden is voorbij!

HET POTENTIEEL EN DE KRACHT VAN
WIE JIJ BENT ZIT IN HET HUIDIGE
MOMENT, IN HET 'NU'.

Het heeft dus geen zin om door te gaan met eindeloos te rumineren over de destructieve boodschappen die je verbaal of non-verbaal als kind hebt meegekregen en die je geblokkeerd hebben om de kracht en de schoonheid die binnen in je zit tot uiting te brengen.

Als je leert te voelen en te ervaren wie je écht bent, zul je merken dat er binnen in jou een kracht en een schoonheid aanwezig zijn die door je omgeving niet kunnen worden stukgemaakt. Het komt erop aan trots te zijn op wie je bent, te houden van jezelf zoals je bent, met je mooie kanten en je minder mooie kanten.

In de natuur kun je dit eveneens weerspiegeld zien. Een zonnebloem wil ook niet liever een roos zijn en een roos niet liever een zonnebloem. Ze zijn gewoon zichzelf. De roos zal lekker ruiken en prikken, de zonnebloem zal snel openbloeien en meedraaien met de zon en ruikt ook niet zo lekker als de roos.

Het komt erop aan te weten wat je kunt en wat je niet kunt, je sterke kanten en je minder sterke kanten te verenigen tot één geheel. Te 'zijn' wie je eigenlijk altijd al bent geweest, niet durfde of mocht zijn van je omgeving of van je eigen innerlijke kritische stem.

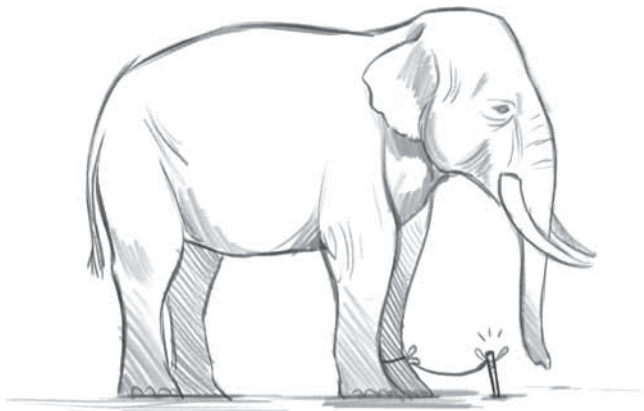
Als je vasthoudt aan het verleden, wordt je toekomst niet meer dan een verderzetting van het verleden.

Misschien ken je het verhaaltje van de kleine olifant? In landen waar ze olifanten trainen voor hun zware werk, gebruiken ze een heel gemakkelijke en effectieve methode om ervoor te zorgen dat de olifant niet wegloopt. Wanneer

de olifant nog een baby is, binden ze hem vast aan een paal met een touw om zijn poot. Hij probeert een aantal keer om te ontsnappen, maar leert al gauw dat hij niet weg kan. Zijn lichaam en zijn geest raken gewend aan het touw om zijn poot.

De olifant groeit en wordt groter. De mensen binden hem nog steeds vast aan een paal. Omdat de olifant gewend is aan het touw om zijn poot, probeert hij allang niet meer te ontsnappen. Wij weten natuurlijk allemaal dat hij nu sterk genoeg is om zich los te trekken, maar de olifant zal dat niet doen want hij heeft leren geloven dat hij dat niet kan.

De volwassen olifant staat nu met een touw vastgebonden aan een paal. Vóór hem bevindt zich een gebouw dat in brand staat. De olifant is bang voor vuur, maar kan niet vluchten omdat het touwtje hem nog altijd 'gevangen' houdt. Een man staat te kijken naar het vuur. Hij ziet wat er aan de hand is met de olifant, maakt het touwtje los en dan pas kan de olifant hard wegrennen voor het vuur.



Het verleden is dus voorbij. Je leven is vandaag. Het gaat om wat je er vandaag van wilt maken. En zo creëer je iedere dag opnieuw een nieuwe toekomst.

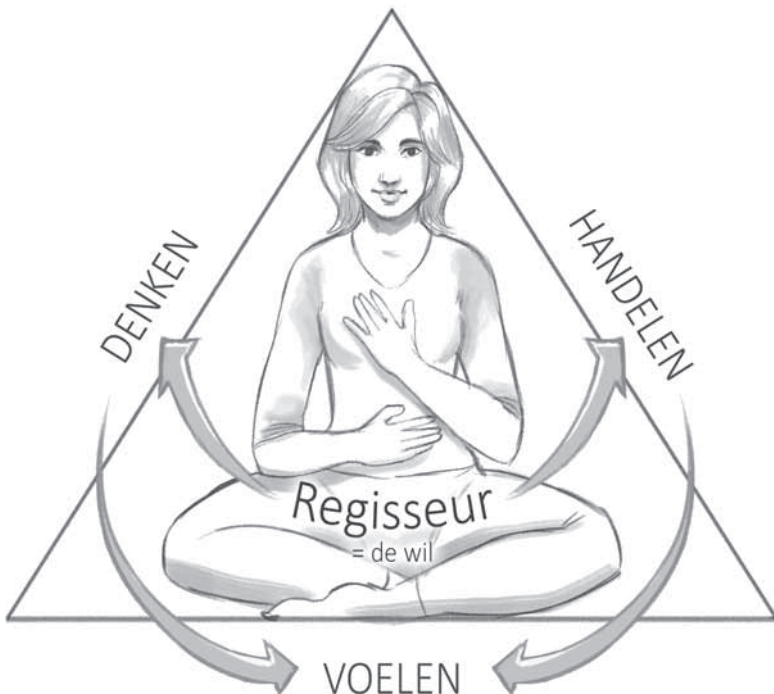
Dit boek is jouw 'wake-upcall'.

Alles wat je wilt bereiken kun je immers leren.

Het beste is wel dat je weet wat je wilt.

Beslis daarom vandaag hoe jij wilt dat je toekomst eruit zal zien.

Word de regisseur van je eigen leven



Stel je voor dat je leven een film is, en dat jij de regisseur bent van die film. Dat betekent dat jij de scenarist en de acteurs coördineert en op die manier het publiek bespeelt. De regisseur heeft geen rechtstreeks zeggenschap over het publiek. Toch beïnvloedt hij hen, via de acteurs en de scenarist.

Als we deze metafoor vertalen in termen van onze persoonlijkheid, dan krijgen we het volgende schema:

De regisseur = je wil
De acteur = je gedrag
De scenarist = je gedachten
Het publiek = je emoties

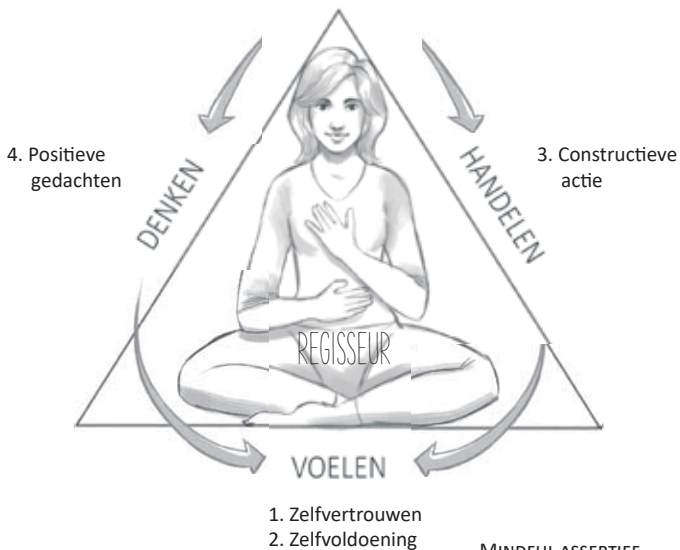
Je eigen leven regisseren betekent dus dat je met je wilskracht je eigen gedrag, gedachten en emoties gaat sturen. Je wil coördineert je gedrag en je gedachten en bespeelt op die manier je emoties.

Je kunt als regisseur dus niet tegen jezelf zeggen: 'Voel je nu maar wat ontspannen'. Wat je wel kunt doen, is een bepaald gedrag gaan vertonen, dat een ontspannen gevoel oplevert. Bijvoorbeeld een wandeling maken, een relaxerende oefening doen.

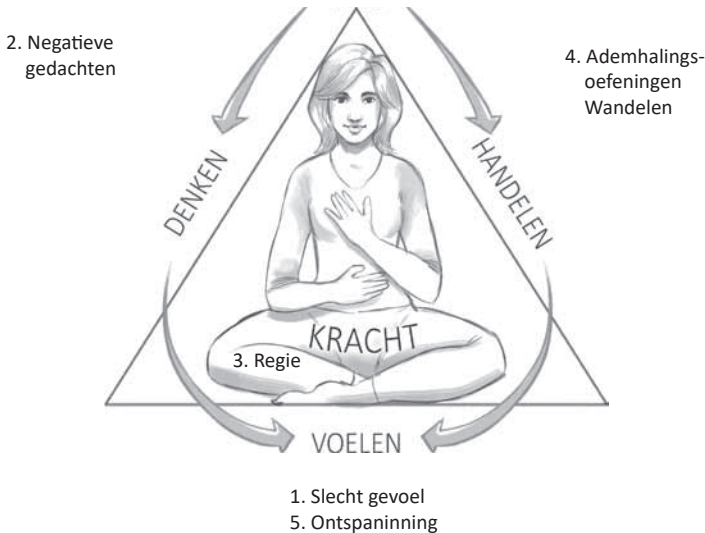
De interactiedriehoek tussen denken, handelen en voelen

Ons denken, handelen en voelen staan in voortdurende interactie met elkaar. Onze gedachten sturen ons gedrag en ons gedrag beïnvloedt onze emoties. De pijlen draaien in deze interactiedriehoek in alle richtingen. Constructieve gedachten leiden tot constructief gedrag, wat op zijn beurt zorgt voor constructieve (aangename) gevoelens. Op dezelfde manier zullen onze gedragingen een effect hebben op onze emoties en onze emoties een effect op onze gedachten.

Piet krijgt promotie op het werk. Dat geeft hem een blij gevoel en een gevoel van zelfvertrouwen (1). Dat gevoel werkt de gedachte in de hand: 'mijn werkgever vindt me de moeite waard' (2). Dit zet Piet ertoe aan om nog meer inspanningen te leveren (3). Die inspanningen geven hem een voldaan gevoel (4), en dat levert de gedachte op: 'Ik heb best wel een vakantie verdiend...'



De drie elementen in de interactiedriehoek beïnvloeden elkaar voortdurend. Dat is goed. Een goede regisseur stuur bij waar nodig.

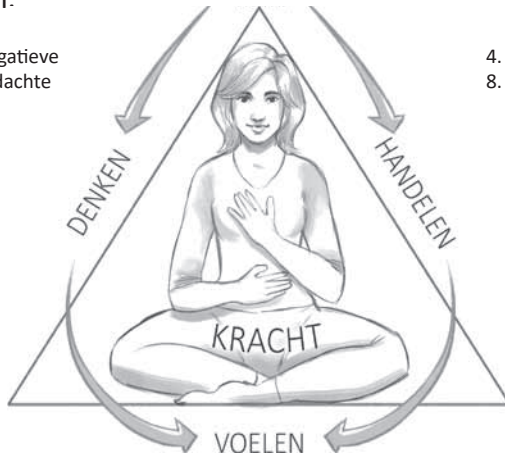


Els wordt wakker met een slecht gevoel (1). Ze kijkt erg op tegen de komende dagtaken en voelt al lichamelijke stress van bij het ontwaken (1). Ze betrapt zichzelf erop dat de bijkomende negatieve gedachten (2) het slechte gevoel alleen maar versterken. Ze besluit om de regie in handen te nemen (3) en de gepaste acties te ondernemen om het stressgevoel in de kiem te smoren. Ze doet relaxerende ademhalingsoefeningen en maakt een korte wandeling met de hond (4). Deze acties brengen ontspannen lichamelijke gevoelens teweeg (5). Dit ontspannen gevoel zorgt voor de gedachte: 'Eigenlijk is deze dag niet zo erg als ik aanvankelijk dacht, we maken er het beste van.'

In de praktijk verloopt dit alles echter niet altijd even constructief en netjes. Soms blijven we zelfs steken op één van de drie sporen. We blijven bijvoorbeeld hangen in een bepaalde emotie of een bepaald gevoel en geven de regie uit handen.

2 en 6. Negatieve gedachte

4. Agressieve uitval
8. Uitblijven van actie



1. Boos
3. Woede
5. Schuldgevoel
7. Onzekerheid
9. Minderwaardigheidsgevoelens

Jan is boos op zijn baas (1). Zijn boze gevoel zorgt voor eindeloos piekergedrag. 'Wat denkt hij wel? Ziet hij dan niet hoe hard ik mijn best doe? Die man is zijn positie niet waard. Ik zal hem op mijn manier wel een lesje leren...!' (2) Deze gedachtstroom van Jan doet zijn boosheid omslaan in woede (3). Tijdens de eerstvolgende vergadering kan Jan zijn woede niet meer de baas en hij doet een agressieve uitval (4). Zijn agressieve uitval bezorgt hem daarna een schuldgevoel (5). Dat schuldgevoel brengt bij hem nieuw piekergedrag op gang: 'Ik heb gefaald. Straks word ik nog ontslagen. Dit komt nooit meer goed.' (6). Dit gepieker leidt tot een gevoel van onzekerheid (7). Door die onzekerheid beslist Jan om zich voortaan wat meer op de achtergrond te houden (8). Hierdoor krijgt hij minder opdrachten van zijn werkgever, waardoor hij een minderwaardigheidsgevoel krijgt (9)...

En zo kunnen we nog even doorgaan.

Het is duidelijk dat dit spel van actie en reactie in de interactiedriehoek automatisch en onbewust verloopt. Dit boek is een uitnodiging om je bewustwording hierover te vergroten. Met dit boek in de hand zul je meer actief en bewust bepalen wat voor gedrag je wilt vertonen, welke gedachten je al dan niet wilt volgen, hoe je je emoties in goede banen kunt leiden.

Kortom, we versterken ons probleemoplossend vermogen of onze 'coping'.

'THE ONLY KEEPER
OF YOUR HAPPINESS
IS YOU.

STOP GIVING PEOPLE POWER
TO CONTROL YOUR SMILE,
YOUR WORTH
AND YOUR ATTITUDE.'

[MANDY HALE]

Intern lotsbepaald

Wanneer we de regisseur willen worden van ons eigen leven, dienen we ons een eerste belangrijke vraag te stellen: hoe kunnen we evolueren van een externe lotsbepaaldheid naar een interne lotsbepaaldheid?

Wat bedoelen we hiermee? 'Extern lotsbepaald' betekent letterlijk: de externe of buitenwereld bepaalt je lot, de buitenwereld stuurt je leven in plaats van dat je dat zelf doet. Je houding tegenover het leven is reactief. Hoe jij je voelt, op emotioneel, geestelijk en lichamelijk vlak wordt bepaald door de mening en het gedrag van anderen.

Iemand die extern lotsbepaald is, stelt de noden en de behoeften van zijn omgeving op de eerste plaats, zonder rekening te houden met zichzelf. Hij of zij voelt zich maar gerustgesteld als hij / zij heeft voldaan aan de eisen en de wensen van de eigen omgeving. Mooie kwaliteit, zou je zo denken, niet?

Zeker, op voorwaarde dat die tegemoetkomingen onvoorwaardelijk zijn. Dan beschik je inderdaad over de mooie kwaliteit die 'altruïsme' heet: je doet iets voor iemand anders, zonder enig eigenbelang.

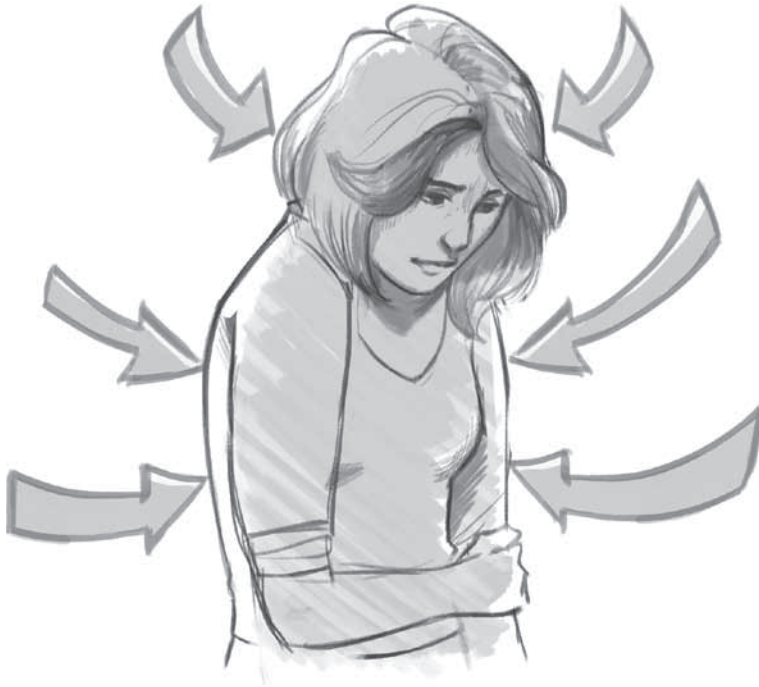
Puur altruïsme zorgt voor een gevoel van innerlijke vrede, rust, blijheid.

Toen ik voor mijn yogaopleiding in India in een ashram verbleef, werd ons opgedragen om dagelijks één uur aan karmayoga te doen. Dat betekent dat we één uur per dag een activiteit dienden uit te voeren waar we zelf geen enkel persoonlijk voordeel bij hadden. Zo gingen we o.a. op het veld sojabonen planten, goed wetende dat de oogst pas zou worden binnengehaald wanneer wij zelf allang niet meer in de ashram verbleven. Het was voor mij op dat moment verbazingwekkend te merken hoe gehecht ik was aan 'de beloning' die volgt op iedere actie. Al was het maar dat ene schouderklopje. Het was een bevrijdende oefening, die me dichterbij bracht bij de onuitputtelijke liefdesbron die we allemaal in ons hebben. In het geval van altruïsme ben je onthecht van iedere vorm van beloning, zelfs van een schouderklopje. Je daden worden immers gestuurd door die onuitputtelijke bron van liefde.

Wie extern lotsbepaald is, is jammer genoeg niet zo altruïstisch als je op het eerste gezicht zou denken. Hij of zij wil wel degelijk iets terugkrijgen voor wat hij of zij doet. Dat kan gaan van veiligheid tot erkenning, waardering, complimenten, dat iemand van hem of haar houdt... De drijfveer van de extern lotsbepaalde kan ook angst zijn. Angst om de liefde van anderen te verliezen.

In dat geval hebben we te maken met een verborgen agenda...

De externe lotsbepaaldheid geeft vrij spel aan de stress die hiermee gepaard gaat. De lat ligt immers erg hoog. We willen tegemoetkomen aan de eisen van anderen, maar die taak raakt nooit volbracht.



Als je extern lotsbepaald bent, heb je weinig voeling met je grenzen en met je eigen behoeften. Het is de perfecte voedingsbodem voor burn-out. Je zorgt actief voor anderen. De omgeving bepaalt dus je leven. Ongemerkt stapelen zich emoties op: van frustratie, boosheid, verdriet, eenzaamheid, angst... Je beschouwt je omgeving immers als verantwoordelijk voor je beperkende leven of voor het gebrek aan levenskwaliteit. Je hebt je lot uit handen gegeven.

'WIL JE ER ZIJN VOOR EEN ANDER?
ZORG DAN EERST
DAT JE ER BENT
VOOR JEZELF.

HOE STERKER JIJ STAAT,
HOE MEER JE
VOOR DIE ANDER
KUNT BETEKENEN.'

[PATRICK MANDUS]

Sharon Salzberg omschrijft in haar boek *Liefdevolle vriendelijkheid* heel mooi hoe wij kunnen vervreemden van ons eigen innerlijke leven en de prooi worden van onze omgeving:

‘Als individu of als leden van een groep offeren we soms de waarheid op om onze identiteit veilig te stellen of een gevoel te hebben erbij te horen. Alles wat dit bedreigt geeft aanleiding tot angst en bezorgdheid, dus gaan we onze gevoelens ontkennen en laten ze daarom niet toe. Het uiteindelijke resultaat van dit patroon is ontmenselijkend. We vervreemden van ons eigen leven en voelen tegelijkertijd een grote afstand ten opzichte van andere wezens. Als we contact verliezen met ons eigen innerlijk leven, worden we afhankelijk van de draaiende winden van veranderingen buiten ons, om te weten wie we zijn, waar we om geven en wat we van waarde vinden. Dan wordt angst voor pijn waaraan we trachten te ontsnappen in feite onze voortdurende metgezel.’

De uitdaging is om te evolueren naar een interne lotsbepaling. Een interne lotsbepaling betekent letterlijk dat je leven wordt bepaald door je interne wereld. Je neemt je leven zelf in handen, vanuit een diep contact met jezelf.

In een van zijn boeken omschrijft Stephen Covey het gedrag van zeer succesvolle en effectieve mensen. Wat ik hier ‘intern lotsbepaald’ noem, noemt hij proactiviteit:

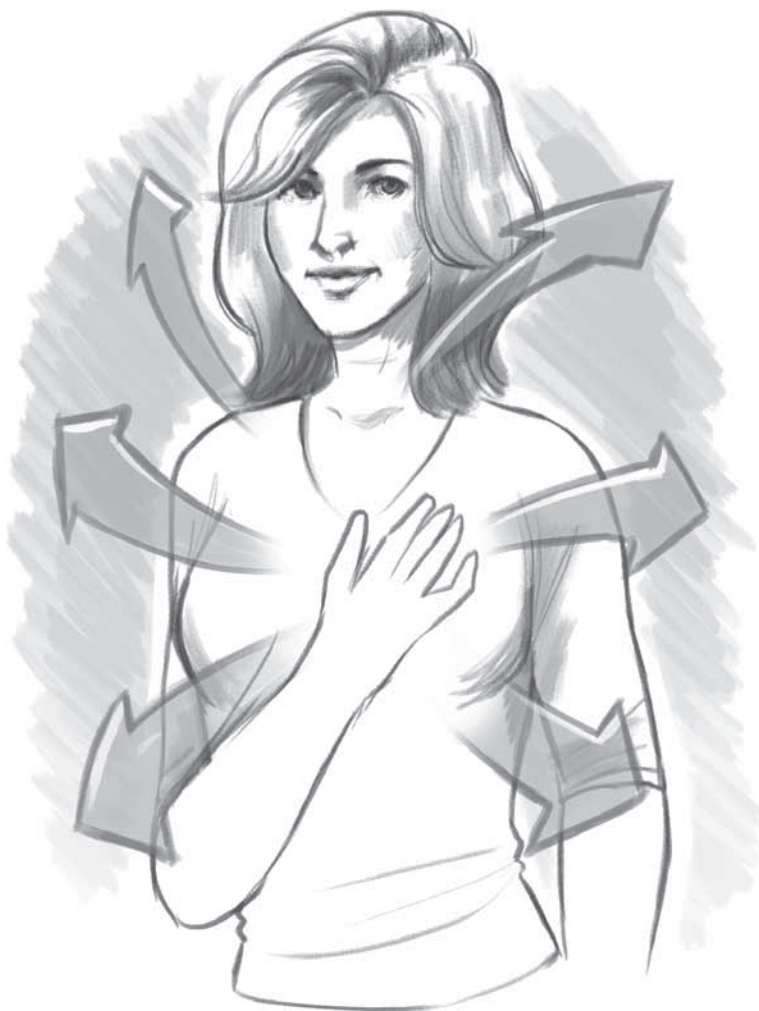
‘Proactieve mensen zijn zelfstandig, innerlijk vrij en bewaren hun onafhankelijkheid tegenover meningen, opvattingen of geloofsuitspraken. Ze zijn niet omkoopbaar, noch met lof, noch met gevele. Ook laten zij zich niet door het kwetsen van hun gevoelens door confrontatie of provocatie overschaduwen. Hun oordeel is gebaseerd op eigen waarden, op dat wat ze zelf als juist en gezond ervaren.’

Met andere woorden, als je intern lotsbepaald bent, bepalen niet de anderen maar jijzelf hoe je leven verloopt en eruitziet. En neen, dat heeft niets met egoïsme te maken. Integendeel!

ECHTE LIEFDE
VOOR ANDEREN
KUN JE MAAR
WEERSPIEGELD ZIEN
IN DE LIEFDE
VOOR JEZELF.

Met dit boek zul je leren hoe je het contact met jezelf kunt herstellen en hoe je daarbij mild en zacht met jezelf kunt leren om te gaan. Pas dan kun je er helemaal zijn voor de anderen.

Het 'geven' wordt dan een volmondig gebeuren, dat gestuurd wordt door je innerlijke kracht en door liefdevolle vriendelijkheid.



Dit vraagt van jou dat je contact maakt met je eigen innerlijk wereld, door rust te cultiveren in je lichaam en geest.

De oefeningen in dit boek zullen je in staat stellen om die rust te ervaren en zo een beter contact te maken en meer voeling te krijgen met je eigen noden en behoeften, je eigen waarden en normensysteem.

Door te luisteren naar jezelf creëer je een mildheid en zachtheid ten aanzien van jezelf. Deze zachtheid en mildheid zullen leiden tot een groter gevoel van basisveiligheid en zelfacceptatie. Dat is het vertrekpunt van de innerlijke lotsbepaling.

Bert is aandeelhouder van een groot bedrijf, dat in volle expansie is. De taken van Bert worden steeds complexer en de verantwoordelijkheden altijd maar groter. De weinige momenten dat Bert thuis is, gaan naar de zorg voor zijn gehandicapte dochter. Zijn vrouw, die eveneens een zaak runt, heeft zelf weinig tijd en door het gebrek aan tijd dat ze samen hebben stijgt de spanning tussen Bert en zijn vrouw. Uiteindelijk zien we dat zijn situatie ook gevolgen krijgt op het vlak van zijn gezondheid. Bert begint last te krijgen van hartkloppingen, hyperventilatie en slaapproblemen. Het is voor hem het alarmsignaal om acties te ondernemen. Hij schrijft zich in voor de training 'Mindful assertief' en leert om innerlijke rust te cultiveren bij zichzelf via de verschillende ademtechnieken en spierontspannende oefeningen. Hij merkt dat lichamelijke klachten snel verdwijnen. Hij past de meditatieoefeningen toe en ervaart hierdoor een mentale rust. Bert leert om via deze lichamelijke en mentale zelfzorg het contact met zichzelf te herstellen. Het gevolg is dat Bert begint te herstellen van zijn stressklachten en dat er een creatief, probleemoplossend vermogen wordt geactiveerd. 'Ik krijg een bredere kijk op mijn situatie,' aldus Bert. Hij beslist hierdoor o.a. om op het werk een ander agendasysteem toe te passen door iedere ochtend een spreekuur in te lassen, waardoor hij niet te pas en onpas gestoord kan worden. Hij merkt dat hij hierdoor meer werk verzet en toch minder stress ervaart. Wanneer hij thuiskomt, neemt hij de tijd om zijn dochter te begroeten en voor haar te zorgen. Hij heeft geleerd om mentaal en emotioneel in het moment bij haar aanwezig te zijn en merkt dat hij hierdoor zelfs kan genieten van de zorg. Hun band wordt steeds sterker.

Met zijn vrouw heeft Bert afgesproken om dagelijks een half uur vrij te houden voor elkaar, om een glaasje te drinken en bij te praten. Een half uur lijkt niet veel, maar Bert is zo in contact met zichzelf dat hij het contact met zijn vrouw tijdens dat halve uur veel intenser beleeft.

Je zult eveneens merken dat evolueren naar een interne lotsbepaaldheid je sociale en emotionele vaardigheden aardig zal opkrikken.

Heb je al gemerkt dat je reacties ten opzichte van anderen er totaal anders uitzien wanneer je gespannen bent dan wanneer je ontspannen bent?

Door te evolueren naar een interne lotsbepaaldheid vergroot je de bewustwording van je eigen denken, gedrag en gevoel en bepaal je zelf wat de volgende, voor jou 'passende' actie zal zijn. Een actie die bijdraagt tot de kwaliteit van jouw leven... en daardoor ook van je omgeving.

Voelen, uiten, zijn wie je bent

Een diepgaand contact met jezelf herstellen is een basisvereiste om nadien goede contacten aan te gaan met anderen.

Ik stel vast dat veel mensen de voeling met zichzelf verloren zijn. Ze zoeken via de anderen contact met zichzelf.

Als anderen nabij zijn, voel je je niet alleen.

Als anderen lief zijn, voel je je gewaardeerd.

Als anderen complimentjes geven, vind je jezelf de moeite waard.

Maar kun jij ook jezelf de moeite waard vinden los van wat anderen van je vinden?

Kun je gewoon tegen jezelf zeggen: ik ben oké, ik ben de moeite waard?

De voeling met onze eigen innerlijke schoonheid is vaak ver te zoeken.

De voeling met de kracht om die schoonheid tot uiting te brengen is verdwenen.

Hoogtijd dus om stap voor stap het contact met onszelf te herstellen...

'HOU JE GEDACHTEN POSITIEF,
WANT JE GEDACHTEN
WORDEN JE WOORDEN.

HOU JE WOORDEN POSITIEF, WANT
JE WOORDEN
WORDEN JE GEDRAG.

HOU JE GEDRAG POSITIEF,
WANT JE GEDRAG
WORDEN JE GEWOONTES.

HOU JE GEWOONTES POSITIEF,
WANT JE GEWOONTES
WORDEN JE WAARDEN.

HOU JE WAARDEN POSITIEF,
WANT JE WAARDEN
WORDEN JE BESTEMMING.'

[MAHATMA GANDHI]