



**Positive  
Vibes**

# Werkboek voor een meer gelukkig en positief leven





# Positive Vibes

## Wat je moet weten voordat je met dit werkboek aan de slag gaat

Voordat je met dit werkboek start wil ik je graag enkele belangrijke richtlijnen meegeven. Zij zullen jou helpen om dit tot een succes te maken. Ik ga ervanuit dat je met dit werkboek concrete positieve veranderingen in je leven wilt teweegbrengen. Toch?

Lees dan aandachtig de volgende tips:

1) Ga naar de winkel en koop jezelf een mooi notitieboekje dat je als dagboekje kan gebruiken. In de Action liggen er verschillende soorten mooie notitieboekjes voor zeer weinig geld. In dit dagboekje kan je alle oefeningen uit deze cursus, je bedenkingen en positieve ideeën enz. groeperen. Zo staat alles samen en kan je op eender welk moment alles nog eens doornemen. Er bestaan ook verschillende dagboek-apps, als je daar een voorkeur voor hebt. Zo is er zelfs een app waarbij je kan zien wat je een jaar geleden noteerde op dezelfde dag. Echt leuk.

2) Elk hoofdstuk omvat één of meerdere oefeningen, die jou concreet zullen helpen om een meer positief en gelukkig leven te leiden. Zoals met alle nieuwe zaken en veranderingen heeft dit wat tijd nodig. Je zal andere gewoontes aanleren. Opdat iets echter een automatisme wordt dien je dit gedurende een bepaalde periode dagelijks te herhalen en hier echt mee bezig te zijn. Daarom adviseer ik dat je max. 1 hoofdstuk per week doorwerkt. Pas elke oefening gedurende minstens één week toe voordat je naar een volgende oefening gaat.



# Positive Vibes

## Wat je moet weten voordat je met dit werkboek aan de slag gaat

Als we alle oefeningen tegelijk proberen te doen is onze aandacht namelijk veel teveel versplinterd en zullen we mogelijk verward raken en met niets echt vooruit komen. En dat is uiteraard niet wat je wil.

Ziezo, dan wens ik jou heel veel lees- en oefenplezier!

Succes!!

Heb je positieve feedback voor ons, dan horen wij het graag 😊. Het kan anderen helpen om ook de stap te zetten naar een meer gelukkig en positief leven via de aankoop van dit werkboek.

Heb je opmerkingen ter optimalisatie, dan horen wij het eveneens graag van jou. Wij nemen alle feedback ter harte.



# Positive Vibes

## Werkboek voor een meer gelukkig en positief leven

- 1) Verleg je focus
- 2) Aanvaarden en loslaten
- 3) De moed om te veranderen
- 4) Dromen en doelen realiseren
- 5) Geniet van de kleine dingen
- 6) Schrap alle ballast
- 7) Opgeruimd staat netjes
- 8) Leef in het moment
- 9) Zie jezelf graag
- 10) Ontwikkel waardevolle relaties



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

We groeien op in een maatschappij waar van kleins af aan de focus gelegd wordt op alle mogelijke gevaren die we zouden kunnen ervaren. Alle zaken waar we voorzichtig voor moeten zijn. Alle tegenslagen die we zouden kunnen tegenkomen. Onze ouders waarschuwen ons als kleine kind voor tal van onheil.



“Pas op want die hond zou jou kunnen bijten.” “Kijk uit dat je niet in die plas loopt.” “Voorzichtig, zodat je niets laat vallen.”

Als we nog heel klein zijn proberen we te gehoorzamen, zelfs zonder ons af te vragen waarom we voor iets moeten uitkijken. Het stopt echter niet in de kindertijd. Telkens als we als volwassene de krant openslaan of naar het journaal kijken op TV, dan is het één resem negatieve gebeurtenissen en problemen dat de revue passeert. Er wordt heel wat geschreven en gesproken over de zaken in onze wereld die verkeerd lopen: geweld, agressie, armoede, ziekte, ongeval enz. We vernemen zelden of nooit iets over de dingen die wél goed lopen of over heuglijk nieuws.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

Onze hersenen zijn als het ware voorgeprogrammeerd voor negatief denken. We zijn van kleins af aan gefocust op alles wat er kan mislopen. Op alle problemen die zich zouden kunnen voordoen. Ons denken bepaalt ons gevoel en ons gevoel bepaalt tenslotte ons gedrag. Ons gedrag lokt dan weer bepaalde gevolgen uit, die vaak onze gedachten en overtuigingen bevestigen.

Ik geef even een voorbeeld: stel dat een man zichzelf lelijk vindt. Hij denkt dit over zichzelf. Dit leidt bij hem tot negatieve gevoelens. Emoties van verdriet, verlegenheid en schaamte. Hoe zal hij zich gedragen als hij over straat loopt en andere mensen tegenkomt? Juist ja, hij zal ze wellicht niet durven aankijken, de ogen naar de grond richten en een beetje ineen gebukt verderlopen. Wat zal dit als gevolg hebben? Zullen anderen met hem contact zoeken? Wellicht niet hé. Ze zullen misschien denken dat hij niets met hen te maken wil hebben. Of ze zullen hem misschien zelfs niet opmerken, omdat hij zichzelf zo onzichtbaar mogelijk maakt. Welke weerslag zal dit hebben op zijn overtuigingen? Juist, deze zullen nog versterkt worden. Hij zal wellicht denken: “Zie je wel dat ik lelijk ben? Niemand wil contact met mij.” Zo blijft hij in een negatieve spiraal zitten.

Hoe kunnen we zo’n negatieve spiraal nu doorbreken? Door zijn gedachten en overtuigingen om te buigen. Als hij anders over zichzelf gaat denken, dan verandert ook al de rest.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

Als de man ervan overtuigd is dat hij de moeite waard is, dan zal hij zich goed in zijn vel voelen. Hierdoor zal hij spontaan geneigd zijn om mensen aan te spreken en goeiedag te zeggen. Zo zal hij nieuwe, waardevolle contacten leggen en zal hij bevestigd worden in de overtuiging dat hij OK is. En zo komt hij in een positieve vicieuze cirkel terecht.

Wat kunnen we nu doen om onze overtuigingen te veranderen? Wel, er zijn verschillende dingen die we kunnen doen. Een eerste stap is je focus verleggen. Er gebeuren dagelijks ook veel positieve dingen in ons leven. We merken ze echter vaak gewoon niet op omdat we zo sterk bezig zijn met het focussen op tegenslagen en problemen. En tegenslagen en problemen komen in ieder mensenleven voor. Er zal altijd wel iets zijn waar je je zorgen over kan maken. Dus als je dit effectief blijft doen, dan zal je nooit volmaakt gelukkig worden. Je kan er echter ook voor kiezen om je te richten op de zaken die wél goed lopen in je leven. En dit hoeven geen grootse dingen te zijn. Integendeel, het zijn vaak de kleine dingen waar we onbewust het meest van genieten. Dus kijk eens rond je. **Wat zijn de leuke, mooie dingen in je leven?** Elke dag heeft zulke positieve elementen. Je dient er alleen maar naar te kijken. Zo simpel is het!



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

### Oefening

Schrijf eens willekeurig alle kleine zaken op die jou gelukkig maken.

Schrijf alles op wat er in je opkomt. Geef jezelf wat tijd om hierover na te denken. Uiteraard mogen dit zowel mensen als dingen als activiteiten zijn.

Probeer daarna dan eens op te schrijven hoe je deze zaken meer kan integreren in je leven.

**Succes!**





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

Wees consequent en blijf dit doen. Je zal zien dat het echt zijn vruchten afwerpt en dat je op de duur spontaan zal gaan letten op de positieve dingen. Het zal als het ware een gewoonte worden en daardoor zal het echt niet moeilijk meer zijn. Integendeel, het zal eerder vanzelfsprekend worden.

Iets leuks dat je hiermee ook kunt doen is dagelijks je blad met positieve dingen uit je notitieblokje scheuren, het opplooiën en het in een grote glazen kom bewaren. Aan het einde van het jaar, wanneer je zo eens wil terugblikken op het afgelopen jaar (ik doe dit eigenlijk jaarlijks; zeker een aanrader om dit te doen), dan kan je enkele willekeurige briefjes uit de glazen kom nemen en ze terug lezen, zodat ze terugkomen in je herinnering. Je kan dit ook met het ganse gezin doen. Plezier ermee!





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

### Focus op de oplossing

Ik weet best wel dat sommige tegenslagen en problemen wel best vervelend kunnen zijn. Soms hebben ze een grote, negatieve impact op ons leven. En zelfs op zo'n moment heb je twee keuzes: je kan je focussen op het probleem. Of je kan je concentreren op de **oplossing**.

Ik geef een voorbeeld: net zoals de meeste mensen vind ik het vervelend wanneer ik ergens even tot rust wil komen terwijl er mensen rondom mij rumoerig zijn en veel kabaal maken. Op zo'n moment kan ik ervoor kiezen om mij te focussen op hun lawaai. Ik kan beginnen letten op elk woord dat ze roepen. OF ik kan mij concentreren op de mooie omgeving waarin ik vertoef, de natuur rondom mij. En dan hoor ik het lawaai ongetwijfeld al veel minder. Los daarvan kan ik ook onderzoeken of er oplossingen zijn. Kan ik mij verplaatsen naar een rustigere plek? Heb ik toevallig oordopjes mee? Zou ik hen gewoon even vragen om wat minder luidruchtig te zijn?

Er zijn meestal meerdere oplossingen mogelijk voor elk probleem. Je moet je er alleen op richten. Het helpt echt niet om te blijven hangen in je ergernissen of angsten. Sommigen zijn bang dat er eens een probleem komt waar ze niet meteen een oplossing voor hebben. Meestal zijn deze mensen vaak angstig. Wel, ook hen kan ik geruststellen: "To every problem, there is a solution." En als je er zelf niet uitgeraakt is er altijd wel iemand binnen jouw omgeving die jou zal kunnen helpen. Op voorwaarde



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

### Als je kan kiezen, kies dan het positieve

dat je de hulp van anderen aanvaardt 😊

In sommige situaties hebben we de keuze: we kunnen er het positieve over denken of het negatieve.

Ik geef een voorbeeld: stel dat een collega 's ochtends op het werk toekomt en jou niet begroet. Dan zijn er bepaalde zaken die je kan denken: “Hij heeft iets tegen mij”, “Ik zal zeker iets verkeerd gedaan hebben” **OF** je kan denken: “Hij heeft misschien slecht geslapen”, “Het is zijn dagje niet.”

De waarheid is dat we geen bewijs hebben. Noch van het negatieve, noch van het positieve. Dus waarom dan niet eerder het positieve denken? Geloven dat het niets met ons te maken heeft? Pessimisten denken soms meer bewijs te hebben dat het negatieve waar is. Maar dat hebben ze meestal in werkelijkheid niet. Ze denken dit alleen maar. Dus als je de keuze hebt, bekijk de zaken dan steeds van de positieve kant.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

### Oefening

- Noteer gedurende een week elke negatieve gedachte die je had over jezelf of een situatie.
- Schrijf ook op welk gevoel en welk gedrag die bij jou teweegbracht.
- Stel nu deze gedachte of overtuiging eens in vraag: heb ik bewijs dat deze overtuiging klopt?
- Vervang deze overtuiging vervolgens door een positief alternatief.

Hier vind je een voorbeeld:

Situatie: Je hebt van je baas de opdracht gekregen om een presentatie voor te bereiden voor een vergadering die binnen 5 dagen plaatsvindt. Door je drukke schema ben je nog niet met de voorbereiding van de presentatie kunnen starten. Tijdens een toevallig gesprek met je baas vraagt hij of je al aan de presentatie begonnen bent. Je zegt aarzelend: “neen”. Waarop je baas je vriendelijk vraagt hoe het komt dat je er nog niet mee gestart bent. Plots krijg je een heel slecht gevoel.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 1 – Verleg je focus

### Oefening

**Analyse:**

**Situatie:** zie hierboven.

**Gedachte:** Mijn baas is ontgoocheld in mij en had meer van mij verwacht

**Gevoel:** gevoel van mislukking (70%) en schuld (30%).

**Overtuiging:** Ik ben een mislukkeling.

**Stel je gedachte in vraag:** heb ik eigenlijk bewijzen dat mijn baas in mij ontgoocheld is?

**Stel hier een positief alternatief tegenover:** misschien stelt mijn baas die vraag omdat hij mij wilt helpen?

**Vervang vervolgens je negatieve kernovertuiging** “Ik ben een mislukkeling” door een **positieve kernovertuiging**, vb. “Ik werk in 1 dag tijd heel wat taken af.” → “Ik kan goed multitasken.”



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 2 – Aanvaarden en loslaten

Iets wat ik zeer vaak opmerk, is dat veel mensen het moeilijk hebben om bepaalde zaken die in hun leven gebeuren te aanvaarden. Zoals ik in het eerste hoofdstuk reeds zei is het leven niet altijd rozengeur en maneschijn en gebeuren er regelmatig dingen die we eigenlijk liever niet willen. Dit hoeven zeker niet altijd grootse dingen te zijn. Soms gaat het ook over kleine dingen die mensen in onze omgeving doen en die ons ergeren. Omdat wij dit bijvoorbeeld anders (en/of beter) zouden doen. Echter, we hebben niet op alles wat er in ons leven gebeurt invloed. Sommige zaken gebeuren gewoon en kunnen we niet controleren of veranderen.

Aanvaarding begint met het accepteren dat er dingen zijn die we niet kunnen veranderen.

Dit komt zeer mooi naar voor in de volgende spreuk:

**Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen.**

**Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen.**

**Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.**

**Franciscus Van Assisi**



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 2 – Aanvaarden en loslaten

Zaken proberen te veranderen waar we eigenlijk weinig of geen vat op hebben kost heel wat energie. En het probleem is dat het ook energie is die in iets negatiefs wordt geïnvesteerd.

Als er iets gebeurt dat je niet fijn vindt, stel je dan eerst altijd de vraag: “Kan ik hier iets aan veranderen?” Als het antwoord op die vraag “neen” is, dan moet je het gewoon aanvaarden. Hoe doe je dat nu het makkelijkst?

Simpelweg door het negatieve aan heel de situatie kleiner te maken. Vraag jezelf af: “**Welk positief element kan ik hier uit halen?**” “**Kan ik hier iets uit leren?**” Daarna aanvaard je gewoon wat er is.

En vervolgens laat je het los.

Loslaten betekent letterlijk de zaken naast je neerleggen. Er niet meer aan denken. Er geen aandacht en energie meer in stoppen. Aan iets anders, positiefs denken.

Zeg tegen jezelf: “Het is wat het is.” en ga gewoon verder met je leven. Want door te blijven hangen in negatieve gedachten ga je de situatie niet veranderen. Je gaat ze niet beter kunnen maken. Integendeel, door in je negatieve gedachten te blijven hangen ga je het probleem alleen maar groter maken dan het is. En je gaat je slechter voelen, wat je kan vermijden... als je aanvaardt en loslaat...



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 3 – De moed om te veranderen

Herinner je je nog de spreuk uit het vorige hoofdstuk? Daar kwam het volgende stukje in: “Je moet de moed hebben om de zaken te veranderen die je kan veranderen.”

Verandering is voor de meesten onder ons niet makkelijk. Vaak zijn we bang dat het ons niet zal lukken. Of vrezen we dat een bepaalde verandering een negatief effect zal hebben op onze omgeving.

Echter, het is jouw leven. Je leeft maar één keer en morgen kan het gedaan zijn. Dit klinkt misschien cru, maar het is wel de waarheid. Het is dan ook ontzettend belangrijk dat jij het leven kan leiden dat je wil leiden. Dat je jezelf kan zijn en de dingen kan doen die jij prettig vindt. Dat je de doelen kan bereiken die jij wil bereiken, ongeacht wat een ander daarvan vindt. Ik heb regelmatig klanten in mijn praktijk die iets in hun leven zouden willen veranderen. Vb. iemand die eens vaker een beetje gek wil doen en zich meer wil uitleven op feestjes.







# Positive Vibes

## Hoofdstuk 3 – De moed om te veranderen

Echter, hij of zij is bang voor de reacties van de anderen. Sommige vrienden van hem/haar zijn namelijk nogal serieus en zouden zich nooit op de dansvloer begeven. “Wat zullen die wel niet denken als ik ineens begin te shaken?,” vraagt hij of zij zich af. Opnieuw, het is jouw leven. Doe wat goed voelt en trek je van de anderen niet teveel aan.

Als er een risico is om anderen te kwetsen, dan kan je er uiteraard best wel eens over nadenken.

Nu, zelfs in zo’n situatie is het altijd belangrijk om te beseffen dat je niet voor iedereen goed kan doen. Iemand die zich ongelukkig voelt in zijn/haar relatie en er een punt achter wil zetten omdat hij/zij geen andere uitweg meer ziet, zal de andere partij mogelijk kwetsen. Maar als dit nodig is om zelf terug gelukkig te worden, dan is het een noodzakelijk kwaad.

Er zijn echter heel wat situaties binnen dewelke we bang zijn voor de reactie van de ander, **zonder** dat we het risico lopen om de ander te kwetsen. Een denkfout die we daarbij vaak maken is dat we denken dat anderen heel erg met ons bezig zijn. Echter, en ook dit klinkt misschien cru: de meeste mensen zijn vooral met zichzelf bezig. Met wat er binnen hun leefwereld gebeurt. Ze zitten dus niet met argusogen te kijken naar wat anderen zeggen of doen.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 3 – De moed om te veranderen

Zijn we niet allemaal een beetje zo? Houden we ons in de eerste plaats niet vooral bezig met wat er zich dicht bij ons afspeelt? Zijn we niet in de eerste plaats met onze eigen problemen en beslommeringen bezig?

Maak je dus niet teveel zorgen over wat anderen van jou zullen denken als je positieve veranderingen voor jezelf doorvoert. Als anderen echt om jou geven, dan zullen ze voor elke verandering het nodige begrip hebben, ook al staan ze er zelf misschien niet altijd 100% achter. Misschien moeten ze gewoon even wennen aan de verandering. Ze zullen jou echter steunen omdat ze willen dat jij gelukkig bent.

Een andere reden waarom het voor ons soms moeilijk is om verandering in ons leven te brengen, is de angst om te falen. Wat als er zaken mislopen? Wat als we ons einddoel niet bereiken?

Het probleem is dat we vaak veel te grote sprongen in één keer proberen te maken. Daardoor lijken bepaalde veranderingen soms onhaalbaar. We kunnen het ook heel anders bekijken. We kunnen namelijk elke dag kleine stapjes zetten om de gewenste verandering te realiseren. Iemand die 20kg wil vermageren, heeft twee opties: hij/zij kan zich bedenken dat het maanden zal duren vooraleer zijn/haar streefgewicht bereikt is en besluiten dat hij/zij dit toch niet zal volhouden. Wellicht zal die persoon zelfs niet aan een dieet beginnen. OF hij/zij kan



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 3 – De moed om te veranderen

gewoon starten met elke dag kleine stappen te zetten om gezonder en minder calorievool te eten. Elke dag zal hij/zij zich wat beter in zijn/haar vel voelen en elke kg minder zal extra moed geven om door te zetten. Besluit: deel jouw plan of doel gewoon op in kleine stapjes. En begin eraan. Het bewustzijn dat je elke dag stapjes zet richting je doel zal je stimuleren om vol te houden. En je zal er met veel minder tegenzin aan beginnen. Omdat elke stap haalbaar is.

*Believe*  
**you can**  
— & —  
**you're halfway**  
*There.*

**T. ROOSEVELT**



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 3 – De moed om te veranderen

### Oefening

- 1) Noteer welke veranderingen (groot of klein) jij graag zou willen doorvoeren in je leven.
- 2) Bekijk dan elke verandering afzonderlijk en noteer de datum tegen dewelke je deze verandering wilt realiseren.
- 3) Dan noteer je wat er allemaal nodig is om deze verandering door te kunnen voeren.
- 4) Tenslotte splits je elk doel op in kleine stapjes en noteer je per stapje wanneer je welke stap zal zetten.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 4 – Dromen en doelen realiseren

Dit hoofdstuk sluit een beetje aan op het vorige. Het vorige ging over zaken waar we nu niet 100% tevreden over zijn en die we graag willen veranderen. Het gaat dus over “van een onwenselijke situatie naar een wenselijke situatie evolueren.” Echter, elk van ons heeft ook dromen of doelen die we willen realiseren, los van een bestaande situatie. Iets nieuws dat we willen gaan doen. Iets dat we nastreven en willen bereiken. Het realiseren van doelen geeft een kick. Het maakt ons blij, het geeft ons voldoening en het versterkt ons zelfvertrouwen.

Echter, ook hier leeft er vaak angst. De angst dat we het niet zullen kunnen waarmaken. De angst dat we niet goed genoeg zijn. En het moet gezegd: voor het realiseren van de meeste doelen dienen we buiten onze comfortzone te treden. En dat voelt bijna steeds onwennig en beangstigend aan. Sommigen zijn er bovendien een kei in om reeds op voorhand allerlei obstakels te voorspellen. “Wat als ik nog niet voldoende kennis heb?” “Wat als dit of dat misloopt?” Geloof me, je zal altijd mogelijke tegenslagen of belemmeringen kunnen bedenken. Bij elke droom die je wilt waarmaken. En het erge is dat mensen die meteen de mogelijke gevaren of nadelen van een plan zien meestal nooit in actie komen om een stap richting hun doel te zetten. Ze blijven angstig en immobiel. Ook hier is de sleutel: deel je doel op in kleine stapjes. En begin eraan, vanuit het besef dat je de problemen wel zal oplossen als ze zich voordoen.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 4 – Dromen en doelen realiseren

Let op, ik probeer jou niet te motiveren om zomaar wat te doen zonder hier op voorhand even over na te denken hé. Echter, het is belangrijk dat je niet in je denken blijft hangen maar dat je op een bepaald moment ook een eerste stap zet in de juiste richting.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 4 – Dromen en doelen realiseren

### Oefening

Noteer:

1a) Wat waren mijn dromen en doelen 15 jaar geleden?

1b) Welke heb ik effectief gerealiseerd?

2) Maak je bucket list van alle zaken die je nog in je leven wilt doen en/of bereiken.

3) Geef elk doel een deadline en noteer wat er allemaal nodig is om dit doel te bereiken.

4) Splits dan elk doel op in kleinere stapjes en geef elk stapje ook een duidelijke deadline.

Zo, nu ben je klaar om te starten met het realiseren van jouw eerste doel.

**Succes!**



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 5 – Geniet van de kleine dingen

Sommige mensen wachten hun hele leven op het perfecte moment om volmaakt gelukkig te zijn. Geluk is echter geen einddoel, maar een basis-ingesteldheid van waaruit je persoonlijk kan groeien en je leven betekenis kan geven. Als je wacht op het perfecte moment kan je nog lang wachten, want dé perfectie bestaat nu eenmaal niet. En als je erop blijft wachten, dan zal je ondertussen alleen maar ontevredenheid ervaren. “Want het kan altijd nog beter,” hoor ik sommigen al zeggen.

Geluk gaat net over het accepteren van de zaken die je wél al hebt in plaats van steeds te streven naar datgene wat je (nog) niet hebt. Het probleem is dat we veel elementen die aanwezig zijn in ons leven als een vanzelfsprekendheid beschouwen. We vinden het zo normaal dat we al die dingen hebben dat we er niet meer bij stilstaan en er ook niet meer dankbaar voor zijn. Dankbaarheid is een zeer mooie emotie omdat het steeds leidt tot blijheid en voldoening. Sta dus eens even stil bij alle zaken die aanwezig zijn in je leven en waar je oprecht dankbaar voor mag zijn. Iets wat kan helpen is om eens te denken aan al die mensen die de dingen die wij als vanzelfsprekend beschouwen NIET bezitten: mensen die geen dak boven hun hoofd hebben, mensen die ‘s nachts niet in een warm, zacht bed kunnen kruipen, personen die in totale armoede leven, mensen die ziek zijn, personen die iemand - een kind bijvoorbeeld - verloren hebben,





## Hoofdstuk 5 – Geniet van de kleine dingen

mensen die een zwaar ongeval hebben meegemaakt en hier een blijvend letsel aan overhielden. Het is misschien een rare bedenking, maar het helpt je wel om alles eens terug in perspectief te plaatsen. Ik heb een heel sterk gevoel van dankbaarheid ervaren toen ik enkele jaren geleden op vakantie was in Cuba. Zoals je wellicht wel weet hebben de meeste inwoners van Cuba het niet breed. Velen wonen er in een huis, dat meer weg heeft van een hutje met een strooien dak en zonder ramen.

Ik herinner me nog goed dat ik in een Cubaanse discotheek (lees: een plek buiten met een strooien dak, waaronder enkele Cubanen salsa dansen) was toen het plots erg begon te regenen. Eén van de Cubanen die naast mij aan het dansen was keek even op, zei kort even “oh oh” en danste vervolgens vol passie en plezier verder. Toen ik hem vroeg waar de “oh oh” vandaan kwam vertelde hij mij dat hij naast een rivier woonde en dat, telkens als het regende, de rivier overstroomde en zijn huis onder water zette. Dit besef weerhield hem er echter niet van om gewoon verder te dansen en zich te amuseren.

En dat is wat ik overal in Cuba zeer sterk ervaren heb: iedereen is er aan het zingen en dansen. Mensen stralen er een enorme levensvreugde uit. En dat werkt heel aanstekelijk. Het deed mij mezelf afvragen waarom wij het hier soms zo moeilijk



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 5 – Geniet van de kleine dingen

hebben om simpelweg tevreden te zijn met alle rijkdom die we hebben. En dan heb ik het niet alleen over geld, maar ook over andere zaken, zoals de keuze om te studeren en ons verder te ontwikkelen, om een goede job te krijgen die we graag doen, om in een mooi, warm en knus huis te wonen, om er leuke vrijetijdsactiviteiten op na te houden, om zaken te doen die ons ontspannen enz.

We zijn allemaal zo druk bezig dat we nooit eens de tijd nemen om te verstillen. Om letterlijk te vertragen en stil te staan bij alle dingen die we doen.

Het antwoord op de vraag die ik me in Cuba stelde is: het gaat allemaal om onze mindset. Om onze manier waarop we naar de dingen kijken. Dus geniet van de kleine dingen. Wees dankbaar en tevreden met wat je hebt. Want dat is heel wat 😊





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 5 – Geniet van de kleine dingen

### Oefening

Noteer dagelijks 5 zaken waarvoor je dankbaar bent.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 6 – Schrap alle ballast

Het leven is kort. Het heden vliegt aan ons voorbij en morgen kan het gedaan zijn. We kunnen dus maar beter genieten van elk moment. Dit kunnen we enerzijds doen door meer dankbaar te zijn. Anderzijds bepalen wij ook grotendeels zelf waarmee we ons bezighouden. En dan zie ik heel vaak dat sommigen zich zeer regelmatig bezighouden met dingen die hen geen tevredenheid of blijheid geven, maar die ze doen uit gewoonte. Of omdat ze het gevoel hebben dat dit van hen verwacht wordt.

Mijn schoonouders hebben al enkele keren geprobeerd om ons te motiveren om elke zondag op diner te komen. Hoezeer ik hen ook waardeer en graag zie, ik heb me hier tot op vandaag steeds tegen verzet. Eerst en vooral hou ik niet zo van vaste gewoontes en routines. Anderzijds ben ik tijdens mijn weekend teveel op mijn vrijheid gesteld. Ik wil elke zondag beslissen wat ik op dat moment het liefst wil doen. En dat kan sterk variëren: lekker thuis vertoeven en met mijn dochttertje spelen, of bij mooi weer een mooie fietstocht maken in de prachtige natuur, of een stadsbezoek doen, of eens afspreken met een vriend/vriendin enz.

Er zijn echter heel wat mensen die ooit een engagement zijn aangegaan (vb. in het oudercomité zetelen) en die hier al jaren heel wat tijd en energie in investeren, maar die deze gewoonte ontgroeid zijn.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 6 – Schrap alle ballast

Die nu eigenlijk liever andere dingen zouden willen doen met hun tijd. Ze hebben het vaak moeilijk om de routine te doorbreken en simpelweg te stoppen met de dingen die hen niet blij maken. Vaak hebben ze schrik voor de reactie van hun omgeving. Dit zijn de mensen die rechtstreeks betrokken zijn bij hun beslissing.

Wel, daarover wil ik toch even het volgende zeggen: Het is JOUW leven. En jouw leven is kort. Je kan het dus maar beter besteden aan de dingen die jou voldoening geven en je blij maken. Ik heb het nu niet over dagdagelijkse klusjes die we allemaal moeten doen hé. We zullen altijd bepaalde zaken moeten doen die we niet zo fijn vinden maar die een noodzakelijk kwaad zijn. Echter, er zijn ook heel wat zaken die we wél kunnen schrappen.

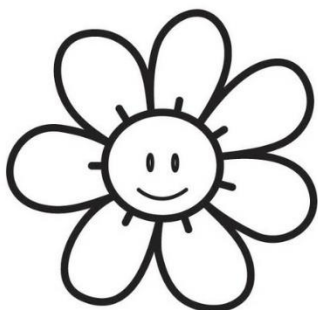
Hoe meer jij je aandacht moet verdelen over zaken die jou geen voldoening geven, hoe minder tijd en energie je overhoudt voor de zaken die jou wél blij maken. Je aandacht wordt erdoor versplinterd en zo krijg je makkelijk het gevoel dat je vanalles doet maar met niets echt vooruit raakt. Ondertussen heb je onvoldoende tijd om jouw dromen en doelen na te streven. Misschien zal je omgeving even schrikken wanneer je plots iets schrapt. Ze zullen wellicht even moeten wennen. Maar als ze weten dat je voor je eigen geluk kiest, dan zullen ze er vast wel begrip voor opbrengen.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 6 – Schrap alle ballast

En doen ze dit niet, dan is dat zeer jammer, maar dan hoef jij je er echt niet schuldig om te voelen. Het moment waarop je aankondigt dat je met iets stopt zal altijd een beetje lastig zijn. Bedenk je dan dat je even door de zure appel moet bijten om een prachtig doel te dienen: kiezen voor een leven dat jou vrijheid en blijheid brengt!





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 6 – Schrap alle ballast

### Oefening

- Noteer alle zaken waar jij morgen mee wilt stoppen.
- Noteer vervolgens per zaak welke (kleine) stappen je dient te zetten om dit “schrappen” effectief tot uitvoering te brengen.
- Ken ook deadlines toe aan de verschillende stappen.
- Ga hier vervolgens concreet mee aan de slag.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

Net zoals het schrappen van overbodige activiteiten je kan helpen om je te focussen op de dingen die écht belangrijk zijn voor jou, kan het ook enorm bevrijdend zijn om je te ontdoen van alle fysieke ballast. Want fysieke orde brengt ook rust in ons hoofd. Let op, want hier volgt een minicursus Time Management 😊

### Opgeruimd staat netjes

Ik ben allesbehalve een kuisfreak, maar het moet gezegd: een propere, opgeruimde leefomgeving geeft mij een goed gevoel. Bovendien brengt dit ook effectief rust in mijn hoofd. Ik zeg niet dat we voortdurend een clean desk moeten hebben hé. Maar op regelmatige basis eens orde op zaken stellen helpt ons om alles eens op een rijtje te zetten en het overzicht te bewaren. En dit zorgt voor rust.

Heb je een zeer drukke job en ook nog eens je handen vol met je 3 kinderen, niet getreurd: er zijn manieren om je te laten ondersteunen. Poets- en strijkhulp via dienstencheques vind ik persoonlijk een goed en betaalbaar systeem om wat hulp in te roepen bij het soms zware huishoudelijke werk dat op onze schouders weegt. Ieder moet die keuze natuurlijk voor zich maken. Ik gun het mezelf persoonlijk om mij te laten helpen hierin en dit geeft me de kans om ondertussen quality time door te brengen met mijn gezin en mijn vrienden. Voor mij is die extra hulp dus absoluut zijn prijs waard. Ik voel me er ook allesbehalve schuldig over.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Plannen zijn onbruikbaar maar onmisbaar

Wat bedoel ik daar nu mee?

Als je bepaalde zaken niet inplant, dan is er veel kans dat er niets mee gebeurt. Zaken plannen helpt ons om ze te onthouden en motiveert ons ook om ons aan onze planning te houden. Daarom zijn plannen dus onmisbaar. Echter, er kunnen heel wat onvoorziene zaken gebeuren waardoor onze plannen gedeeltelijk in het water vallen of dienen verschoven te worden. Vandaar dus dat plannen soms onbruikbaar zijn.

Je kan dit echter op een heel eenvoudige manier opvangen. Hoe? Door simpelweg gaten te laten in je agenda. Als je heel je agenda vol plant, dan blijft er natuurlijk geen ruimte meer over voor onvoorziene omstandigheden. Maar als je hier en daar wat ruimte laat, dan kom je nooit in de problemen wanneer iets niet volgens plan verloopt of een bepaalde taak langer duurt dan voorzien. Zo voorkom je dat je moet gaan stressen om alles nog rond te krijgen. Samenvatting: probeer zoveel mogelijk zaken te plannen, maar laat ruimte voor onvoorziene omstandigheden.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Delegeer

Dit is voor veel mensen heel lastig. Vooral zelfstandige zaakvoerders en leidinggevenden hebben het soms moeilijk om werknemers in vertrouwen te nemen en zaken aan hen te delegeren. Echter, delegeren is de enige gezonde manier om verder te kunnen groeien. Als persoon en als bedrijf. Elke zaakvoerder zou zich “positief overbodig” moeten maken in zijn/haar eigen firma. M.a.w. als hem/haar morgen iets overkomt, waardoor hij/zij gedurende een langere periode buiten strijd is, moet het bedrijf gewoon blijven draaien. En de structuur van de onderneming dient zo opgezet te zijn dat dit perfect kan verlopen. Dit is echter in zeer weinig ondernemingen het geval.

Ikzelf werk samen met een aantal vaste freelance-medewerkers. Dit zijn mensen met ervaring die ik vertrouw en waaraan ik opdrachten toevertrouw op drukke momenten of wanneer ik met vakantie ben. Zij wisselen op hun beurt ook opdrachten uit met mij. Dit werkt zeer goed en is een fijne, aangename manier van samenwerken. “Jamaar,” hoor ik velen zeggen. “Wat je zelf doet, doe je toch altijd beter?” Wel, dit ligt eigenlijk volledig in jouw handen. Uiteraard dien je samen te werken met bekwame mensen. Anderzijds dien je bij aanvang van de samenwerking ook voldoende tijd en energie in het opleiden en begeleiden van deze mensen te stoppen. En dat is waar het schoentje heel vaak wringt.



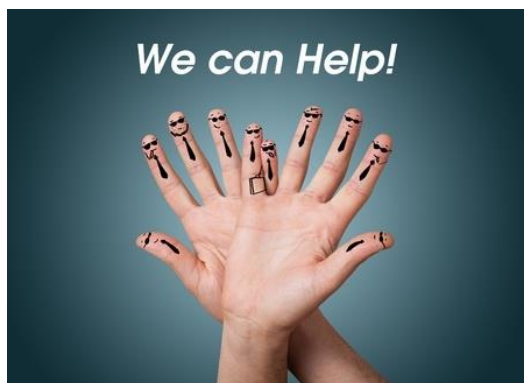
# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

Aan nieuwe mensen wordt vaak iets één keer uitgelegd - of slechts gedeeltelijk uitgelegd - en dan verwacht men dat ze meteen perfect kunnen meedraaien. Zo werkt het echter niet. In elke nieuwe samenwerking dien je aanvankelijk heel wat tijd en aandacht te stoppen. En een leerproces verloopt sowieso in verschillende stappen. Vier om precies te zijn:

- 1) Eerst leg je iets uit en doe je het volledig zelf voor.
- 2) In een tweede fase laat je de andere een klein stukje doen terwijl je erbij blijft en doe jij de rest.
- 3) In een derde fase laat je de andere grotendeels de volledige taak zelf doen, maar blijf je erbij en spring je in waar nodig.
- 4) En in een laatste fase laat je de ander de taak volledige zelfstandig uitvoeren, terwijl jij nadien nog even controleert of alles goed gebeurd is.

Als je de fases van dit leerproces consequent toepast zal je hier nadien ongetwijfeld de vruchten van plukken. Stop dus in het begin voldoende tijd en aandacht in het begeleiden van de ander en dan kan je nadien heel wat zaken delegeren met een gerust hart. De sleutel ligt bij jou!





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Stel je prioriteiten

Ook dat is voor velen niet evident. We zijn ook allemaal zo druk-druk-druk bezig. En alles lijkt dringend. Dit is natuurlijk pure onzin. Alles is niet even dringend. En als je de tips uit het vorige hoofdstuk hebt toegepast, dan heb je wellicht al wat overbodige activiteiten uit je to-do-lijst geschrapt. Dit zal het stellen van de juiste prioriteiten alvast vergemakkelijken.

Iets anders dat het stellen van de juiste prioriteiten vergemakkelijkt is te weten wat voor jou het belangrijkste is. Wat wil je in je leven doen? Wat wil je bereiken? Wie of wat geeft zin aan jouw leven?





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Stel je prioriteiten

#### Oefening

Maak een lijstje van de 10 mensen en/of dingen die het belangrijkste zijn in jouw leven.

Telkens als je je dreigt te verliezen in de drukte van alledag en je verliest zicht op je echte prioriteiten, bekijk dan dit lijstje.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Stel je prioriteiten

Een gekende methode die jou eveneens kan helpen om de juiste prioriteiten te stellen is de prioriteitenmatrix van Eisenhower. Deze matrix is superkrachtig door zijn eenvoud. Ik vermeng deze graag met de 4D's uit "Gettings things done" (David Allen).

En dan kom je tot het volgende resultaat:

	DRINGEND	NIET-DRINGEND
BELANGRIJK	D3: DOE HET NU	D4: DOE HET LATER -> PLAN
ONBELANGRIJK	D2: DELEGEER HET	D1: DOE HET NIET



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Plan je me-time

In ons drukke bestaan is me-time voor de meesten eerder een uitzondering dan een regel. En toch is het zo ontzettend belangrijk... voor elk van ons. Ieder van ons heeft een minimum aan me-time nodig. Ja, je leest het goed: me-time gaat om tijd voor jezelf. Me, myself en I. Niet een ander. Niet je partner, niet je kinderen, niet je ouders enz. Enkel JIJ!

Heel wat mensen die ik in mijn praktijk ontmoet zeggen me steevast: “Ik zie helemaal niet waar ik de tijd voor me-time zou kunnen halen. Dit lukt me gewoon niet.” Met alle respect voor deze reactie, maar ze is gewoon onwaar. Vaak gaat het er gewoon om om je tijd optimaal te benutten. Hoe kan je dit doen? Wel, door alle bovenstaande tips en het advies uit het vorige hoofdstuk. Schrap alle onnodige ballast uit je leven, zodat je meer tijd en energie hebt om te focussen op de dingen die écht belangrijk voor je zijn. Alleen al het schrappen van bepaalde “social media”-tijd (tijd op facebook, instagram enz.) kan hierbij helpen.

Pas vervolgens de regels van een goed time management toe en dan ben ik zeker dat je nog wat tijd voor me-time zal overhouden. Me-time is ook iets dat je moet durven afdwingen van je omgeving. Als je nog nooit echt me-time genomen hebt vergt dit meestal een kleine aanpassing van je huisgenoten. Maar dit mag niets onoverkomelijks zijn. Want dan is



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Plan je me-time

er iets mis. Iedereen heeft recht op tijd voor zichzelf en de mensen die jou graag zien zullen jou dit ongetwijfeld gunnen. Dit uiteraard op voorwaarde dat jij het hen ook gunt. Voor wat hoort wat.

Zal ik je eens mijn favoriete me-time verklappen? Ik laat me heel graag eens goed verwennen door enkele schoonheidsbehandelingen. Elke maand plan ik mijn vaste afspraak bij de schoonheidsspecialiste in. Een pedicure, gelaatsverzorging en/of lichaamsmassage kan mij nadien het gevoel geven dat ik een ander mens ben. Heerlijk!







# Positive Vibes

## Hoofdstuk 7 – Opgeruimd staat netjes

### Oefening

Plan minstens 2u me-time per week in. En hou je aan deze planning.

2u is een absoluut minimum. Meer is mooi meegenomen.

Jij beslist zelf wat deze me-time omvat. Het hoeft ook niet wekelijks hetzelfde te zijn. En je hoeft het ook niet altijd op voorhand te weten. Een last-minute idee kan soms heel leuk zijn 😊



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 8 – Leef in het moment

We weten het eigenlijk allemaal: piekeren over het verleden heeft geen enkele zin, want het verleden is voorbij en we kunnen de klok niet meer terugdraaien. We kunnen er in het beste geval iets uit proberen te leren. De rest moeten we achter ons laten. Ook teveel nadenken over de toekomst is redelijk nutteloos. We kunnen de toekomst namelijk niet voorspellen. Uiteraard is het zeker zinvol om dromen en doelen trachten te realiseren en bepaalde dingen vooraf te plannen.

Anderzijds zijn sommigen een meester in het vooraf bedenken van allerlei scenario's over wat hen te doen staat in welke toekomstige situatie. Ze stellen zich vaak volgende vragen: "Wat als dit misloopt, wat moet ik dan doen?" "Wat als dat gebeurt, wat is dan mijn plan B.?" En dan gaat het niet meer over positieve zaken, maar eerder om doemscenario's. Mensen die het verleden of de toekomst niet kunnen loslaten zijn soms het grootste deel van de dag in gedachten verzonken.

Het heden is echter wat telt! Op het moment dat ik het woord "heden" uitspreek behoort dat heden reeds tot het verleden. Zoals ik reeds eerder zei is het leven kort en soms heel breekbaar. We kunnen dus maar best vandaag een mooie herinnering creëren voor morgen.

Echter, als wij vandaag de hele dag lopen te piekeren, dan hebben we morgen geen mooie herinnering aan vandaag. Er gaan namelijk heel wat zaken uit het



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 8 – Leef in het moment

heden aan ons voorbij. Soms hele mooie zaken: prachtige natuur, lekker eten waarvan we vergeten te genieten, iemand die spontaan goeiedag zegt enz.

Voor velen is het een hele uitdaging om hun vaak negatieve gedachtestroom stop te zetten. De zorgen en gedachten slorpen hun aandacht helemaal op. Buiten het feit dat al dit gepieker geen mooie herinnering creëert is er nog een ander belangrijk nadeel aan verbonden. Telkens als we ons denken aanwenden in de hoop dat het ons zal helpen om een bepaalde beslissing te kunnen nemen, raken we onbewust verder verwijderd van onze keuze. Ik zeg vaak: “wie niet zoekt, die vindt.” Wat bedoel ik daar nu mee? Wel, het is mijn overtuiging dat - als je erin slaagt om je denken even uit te schakelen - je terug meer contact krijgt met je gevoel en je intuïtie. En die brengen ons onbewust vaak veel dichterbij de juiste beslissing dan onze ratio.

Ik woonde onlangs een lezing bij van Nederland's gerenommeerd hersenspecialist Dick Swaab. De man wijdde gans zijn carrière aan hersenonderzoek. Hij zei dat wij al onze beslissingen nemen in het onbewuste stuk van onze hersenen, dat zich in onze rechterhersenhelft bevindt. Daarna wordt dit getransporteerd naar het bewuste stuk van onze hersenen, dat zich in de linkerhersenhelft bevindt. En daar geven we een reden aan de beslissing die we onbewust reeds namen. Dit bevestigt wat ik eigenlijk al een tijdje wist: ons onderbewuste “stuurt” ons.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 8 – Leef in het moment

We moeten er alleen naar leren luisteren. Echter, door constant te lopen nadenken laten we onze gevoelens en intuïtie totaal niet toe.

We zetten de pro's en con's van elke keuze rationeel op een rijtje en hopen er op die manier uit te geraken. Echter, alles heeft zo zijn voor- en nadelen. Elke keuze of beslissing heeft pro's en con's, afhankelijk van hoe je ernaar kijkt. Echter, gevoelsmatig voelen we vaak wel aan wat we moeten doen... wat het meest in de lijn ligt van wie we zijn en wat we willen in ons leven. Zet je denken dus even "on hold" en je zal merken dat veel antwoorden spontaan naar je toe zullen komen.

Zoals ik reeds zei hebben heel wat mensen het moeilijk om hun (vaak) negatieve gedachtestroom even te stoppen. Ze zijn soms zo diep in gedachten verzonken dat ze gevangen raken in een spinnenweb van zorgen en doemdenken. Het is essentieel om te leren hoe je die gedachtestroom kan stopzetten. Een eerste tip heb ik hierboven al eens gegeven en heeft te maken met volgende spreuk:

Geef me de moed om  
te veranderen wat ik  
kan veranderen.  
Teksten pagina Made by EB  
Geef me de wijsheid  
om te accepteren wat ik  
niet kan veranderen.  
Geef me het inzicht om het  
verschil tussen beide  
te zien.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 8 – Leef in het moment

Het is heel belangrijk om je bij al dat denken af te vragen: kan ik hier iets aan veranderen?

Als jij totaal geen invloed hebt op de situatie, dan kan je ze alleen maar accepteren en vervolgens loslaten.

Als je wel zelf iets kan veranderen aan de situatie, schiet dan in actie.

En als je slechts een stukje kan veranderen, doe dan wat je kan en laat het verder los. Je kan alleen maar je best doen.

Iets anders dat heel goed helpt om je negatieve gedachtestroom stop te zetten is mindfulness. Ik herinner me dat dit woord alleen al mij vroeger deed huiveren. Zonder iets van mindfulness af te weten kwam het mij allemaal erg zweverig en onrealistisch over. Ondertussen heb ik mij erin verdiept en weet ik dat het werkt. En het is niet eens moeilijk. Je moet het gewoon een kans geven en lang genoeg volhouden.

Er bestaan heel simpele oefeningen om je te leren focussen op het moment en wat er in dat moment allemaal is. Door dit te doen zal je dat moment op een meer intense manier beleven en er bovendien meer van genieten.

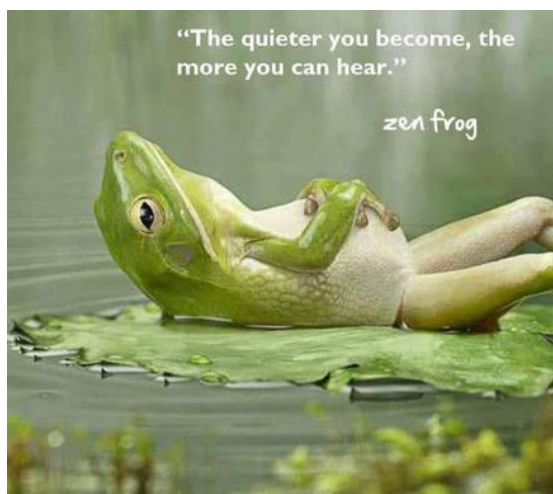


# Positive Vibes

## Hoofdstuk 8 – Leef in het moment

Je kan eenvoudig starten door gewoon al eens te proberen om tijdens je dagdagelijkse routine (bijvoorbeeld als je je tanden aan het poetsen bent) te proberen om aan niets specifiek te denken en gewoon de zintuigelijke gewaarwording (in dit geval de tandenborstelhaartjes die over je tanden heen en weer gaan) te beleven en verder niets. Je kan dit ook doen als je iets aan het eten bent. Een sappige appel of een lekkere, zoete aardbei bijvoorbeeld. Observeer hoe dat stuk fruit aanvoelt en concentreer je vervolgens op de geur en de smaak terwijl je een stukje in je mond neemt. Geniet er intens van.

Je zal merken dat je, door dit soort mindfulness-oefeningen te doen, veel minder snel over andere zaken zal beginnen nadenken. Je zal er ook in het algemeen rustiger door worden. En last but not least: je zal op een meer bewuste manier van elk moment leren genieten.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 8 – Leef in het moment

### Oefening

- Stel de timer op je smartphone (of een andere timer) in op 5 minuten.
- Zoek een plek waar je 5 min. ongestoord kan zitten.
- Sluit je ogen en vestig je aandacht op je ademhaling.
- Merk op hoe de lucht aanvoelt wanneer je door je neus inademt en hoe de luchtstroom door je keel je longen instroomt.
- Merk op dat je middenrif daalt bij het inademen en omhoog komt bij het uitademen.
- Merk op dat je buik opbolt wanneer je inademt en weer afvlakt wanneer je uitademt.
- Als je gedachten afdwalen (en dat gebeurt soms al na enkele seconden), probeer je aandacht dan weer naar je ademhaling te brengen.
- Doe dit dagelijks.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

Eén van de meest voorkomende oorzaken van negativiteit is een gebrek aan zelfvertrouwen. We zitten allemaal met een soort interne criticus die dagelijks niet zo'n lieve dingen zegt over onszelf. Als we voldoende zelfvertrouwen hebben, dan luisteren we meestal niet al te lang of te vaak naar die interne criticus. Als ons zelfvertrouwen echter zeer broos is of we laten het teveel afhangen van anderen, dan gaan we net heel erg focussen op die interne criticus en alles wat die zegt voor waar aanzien. Meer nog, dan wordt datgene waarvoor we vrezen vaak werkelijkheid, zoals een soort self-fulfilling prophecy.

Ik geef een voorbeeld: als jij heel erg nerveus wordt voor een presentatie die je moet geven en je begint zaken te denken als: "Ik ga niet uit m'n woorden geraken en de mensen gaan met me lachen" of "De mensen gaan het wellicht helemaal niet interessant vinden" of "Wat als ik plots een black-out krijg?", dan vergroot je de kans dat deze zaken ook effectief zullen gebeuren. Het zal je negatieve overtuiging bevestigen, waardoor je in dezelfde



negatieve spiraal raakt als de man die denkt dat hij lelijk is. Als we ons zelfvertrouwen willen versterken moeten we dus anders over onszelf en de situaties in ons leven gaan denken. En als we anders over onszelf gaan denken, dan gaan we ons ook anders voelen en ons anders gedragen.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Zelf-acceptatie

Het is zeer belangrijk dat je jezelf leert te accepteren zoals je bent. Met al je talenten en ook met je gebreken. Iets wat vaak typisch is voor iemand die een laag zelfbeeld heeft, is dat hij/zij zijn/haar talenten niet ziet, of ze gewoon minimaliseert, alsof ze niets te betekenen hebben en minder waard zijn dan het talent van iemand anders.

Zo had ik eens een dame in mijn praktijk met een laag zelfbeeld. Ik had haar 10 zaken laten opschrijven waarover ze fier was. Toen ze de zaken op haar lijstje begon op te sommen was er al gauw een woord waarbij ze twijfelde of ze het mij wel wou zeggen. Ze stamelde even en zei dan schoorvoetend: “Ik kan goed behangen,” waarna ze er even snel aan toevoegde: “maar dat is zoiets stoms. Behangen kan toch iedereen. Daar moet je toch niets voor kunnen.”

Mijn mond viel wagenwijd open want als er nu één ding is waarvan ik echt geen kaas gegeten heb (en waar ik om die reden ook een grondige hekel aan heb), dan is het wel behangen. Ik heb haar dan ook duidelijk proberen te maken dat ze geen enkel talent van zichzelf als een evidentie mag beschouwen. Want niets is vanzelfsprekend, ook al lijkt het zo voor jou.

Iets wat mensen met een gebrek aan zelfvertrouwen ook stevast doen, is zich vergelijken met anderen. En dan vinden ze toch wel altijd dat die ander veel beter is in



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Zelf-acceptatie

iets dan zij en voelen ze zich de mindere. Laat mij één zaak heel duidelijk maken: we zijn allemaal uniek. Besef dat maar heel goed: jij bent uniek! Niemand is zoals jij. En daar mag je best trots op zijn. Dit betekent uiteraard ook dat niemand exact dezelfde talenten heeft. En gelukkig maar. Als iedereen dezelfde talenten had en dezelfde talenten ontbrak, dan zou onze maatschappij gewoon niet kunnen blijven functioneren. Wees je bewust van jouw unieke talenten, en als je jouw unieke talenten onvoldoende kent, ga er dan naar op zoek. Ieder van ons heeft een unieke waaier aan kwaliteiten. Het wordt tijd dat je er fier op wordt, mocht dit nog niet het geval zijn.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Oefening

Noteer 10 zaken waarop je fier bent. Dit kunnen zeer diverse zaken zijn:

- karaktereigenschappen van jezelf
- talenten
- uiterlijkheden
- prestaties die je geleverd hebt
- een goede daad die je voor iemand deed enz.

Zoek het niet te ver. De zaken die jij misschien als een evidentie beschouwt zijn ook uniek en speciaal!



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Oefening

1) Noteer 3 positieve levenservaringen. Ik noem dit zelf “sprankelmomenten”. Het zijn momenten waarop je je heel goed in je vel voelde, tijdens dewelke je een soort kracht voelde die jou het gevoel gaf dat je de hele wereld aankon.

2) Noteer vervolgens bij elke ervaring welke kwaliteiten of talenten je hebt ingezet tijdens die belevenis.

Dit zal je inzicht in jouw talenten verhogen.

**Succes!**



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Durf jezelf te zijn.

Mensen met een laag zelfvertrouwen durven in heel veel situaties zichzelf niet te zijn. Ze stoppen zich weg achter een masker. Een masker waarvan zij denken dat de andere dat zal waarderen. Ze laten hun zelfbeeld afhangen van de mening of waardering van anderen. Hierdoor ontwikkelen ze bovendien zeer vaak een soort pleasergedrag. Dit is een gedrag dat erop gericht is om de ander tevreden te stellen.

“Hier is toch niets mis mee”, zal je misschien zeggen, maar als je hier te ver in gaat, dan cijfer je jezelf volledig weg voor de ander en heb je het vaak heel moeilijk om “neen” te zeggen. Je schuift je eigen belangen en wensen aan de kant. Hierdoor verlies je op de lange duur het contact met jezelf en bovendien is dit gedrag zeer vermoeiend. Er alles aan doen om anderen tevreden te stellen heeft ook totaal geen zin. Je zal namelijk nooit “iedereen” tevreden kunnen stellen. En bovendien dien JIJ in de eerste plaats tevreden te zijn met jezelf. Het is zoals Harrie Jekkers zingt in het lied: “Ik hou van mij”: “ware liefde, geloof me, begint altijd bij jezelf.”

“Dat klinkt een tikkeltje egoïstisch”, zal je nu misschien zeggen. Maar niets is minder waar. Je kan trouwens pas echt van een ander houden als je eerst van jezelf houdt. Het is belangrijk dat je in de eerste plaats goed voor jezelf zorgt. En dat je opkomt voor je eigen belangen.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### **Durf jezelf te zijn.**

Daarna kan je, indien verenigbaar met je eigen waarden, anderen gerust een pleziertje doen. Maar doe dit pas als je eerst goed hebt gedaan voor jezelf.

Hecht niet teveel belang aan de mening van anderen. Iedereen heeft zo zijn eigen zienswijze op de dingen. En de ene zienswijze is niet noodzakelijk beter of slechter dan de andere. Ze is gewoon anders. We kijken namelijk allemaal op een andere manier naar de werkelijkheid.

Het is belangrijk dat je authentiek bent en dat je durft uitkomen voor jouw mening. Dat je durft te leven volgens jouw waarden en dat je dus geen masker opzet.

Wij denken vaak onterecht dat anderen heel veel met ons bezig zijn. Dat ze naar ons kijken en zaken aan ons afkeuren. Dit is in de werkelijkheid echter niet zo. Eigenlijk zijn we allemaal vooral met onszelf bezig. Dit is eigen aan de mens. Denk dus niet dat anderen superveel aandacht hebben voor jou of voor je eventuele imperfecties. Vaak zullen ze het zelfs niet gezien hebben als je een foutje maakt. Dit klinkt misschien cru maar het is wel de realiteit. En ik denk dat het ergens ook een geruststellende gedachte is, toch? Zo hoef jij je minder zorgen te maken en minder angst te hebben om iets verkeerd te doen.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Leef volgens jouw waarden.

Ieder van ons krijgt tijdens zijn/haar opvoeding bepaalde waarden mee via de ouders en omgeving. We zijn er ons op dat moment meestal niet van bewust welke waarden dit zijn. Eigenlijk staan we daar meestal in ons latere leven ook nooit bij stil.

Als we echter authentiek in het leven willen staan en onszelf willen zijn, dan is het belangrijk om volgens onze persoonlijke waarden te leven.

Als we dit niet doen, dan voelen we meestal dat er iets wringt. We voelen dit soms onbewust aan in contact met iemand anders. Soms ontmoet je iemand, waarmee je geen klik hebt. Je weet op dat moment niet altijd hoe dit komt. Wel, als je dit dieper gaat analyseren, dan zal je ongetwijfeld bij je persoonlijke waarden uitkomen. Op de één of andere manier is wat die persoon zegt of doet niet in lijn met de waarden die jij belangrijk vindt.

Ik heb het ooit zelf eens één keer meegemaakt met een dame. Ik had van bij onze eerste ontmoeting een slecht gevoel bij haar. Ik wist echter totaal niet waarom. Het was nog nooit eerder gebeurd dat ik dit zo sterk aanvoelde. Na verloop van tijd begon ik te begrijpen hoe het kwam. Het was iemand die steeds een zeer serieuze expressie had en nooit lachte, zelfs niet als je een grapje maakte. Dit strookte niet met de waarden die ik persoonlijk hoog in het vaandel draag: vriendelijkheid en vrolijkheid. Samenwerken met haar viel mij dan



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Leef volgens jouw waarden.

ook zwaar.

Als je je niet bewust bent van de waarden die voor jou essentieel zijn, dan loont het zeker de moeite om hier eens bij stil te staan.

Dit kan ook verklaren waarom sommige keuzes of acties in je leven achteraf niet de juiste bleken te zijn. Als je trouw blijft aan de waarden die voor jou belangrijk zijn, dan zal je veel dichterbij jezelf blijven en makkelijker weten wat bij jou past en wat niet. Dit zal het nemen van beslissingen ook aanzienlijk vergemakkelijken.

De volgende oefening zal jou helpen bij het ontdekken van jouw belangrijke persoonlijke waarden.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Leef volgens jouw waarden.

#### Oefening - Waarden

- Teken een horizontale levenslijn (met je geboorte uiterst links en het heden uiterst rechts)
- Noteer boven de lijn 5 gebeurtenissen die je leven op een zeer positieve manier hebben veranderd. Ga zo ver terug in de tijd als nodig is. Heeft de gebeurtenis meer voldoening opgeleverd, dan komt die hoger te staan.
- Noteer onder de lijn 5 negatieve gebeurtenissen. Heeft een gebeurtenis minder voldoening opgeleverd dan een andere, dan komt die lager te staan.
- Voeg waarden toe voor iedere gebeurtenis. Voor iedere gebeurtenis boven de lijn, vraag je jezelf af: welke waarden waren aanwezig of hield ik vast, opdat het zo aangenaam voor me was?" en voor iedere mijlpaal onder de lijn, stel je de vraag: "Welke waarden waren afwezig dat het zo onplezierig voor me werd?"
- Kijk nu naar al deze waarden en som de waarden die altijd gelden hieronder op.  
Stel jezelf voor iedere waarde de vragen:
  - Is dit echt belangrijk voor mij ?
  - Kan ik zonder deze waarde leven ?
  - Houd de waarde stand, zelfs bij tegenslag en strubbelingen ?



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Leef volgens jouw waarden.

#### Lijst Waarden

Om je een beetje inspiratie te geven, heb ik hierbij een aantal waarden opgesomd. Uiteraard is deze lijst niet eindig.

Assertiviteit	Kennis
Autonomie	Kwaliteit
Authenticiteit	Liefde
Bekwaamheid	Loyaliteit
Betrouwbaarheid	Moed
Behulpzaamheid	Openheid
Betrokkenheid	Ordelijkheid
Collegialiteit	Passie
Creativiteit	Plezier
Doelgerichtheid	Respect
Dankbaarheid	Rechtvaardigheid
Eerlijkheid	Schoonheid
Efficiëntie	Spontaniteit
Flexibiliteit	Stabiliteit
Geduld	Vrijheid
Gezag	Vindingrijkheid
Humor	Verdraagzaamheid
Inzet	Verantwoordelijkheid
Inzicht	Zekerheid
Integriteit	Zorgzaamheid



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

Het pleasergedrag waarover ik het daarnet had leidt niet zelden tot een overdreven vorm van perfectionisme. Perfectionisme is een gedragspatroon... ik zou het zelfs een levenswijze durven noemen. Dit patroon wordt gekenmerkt door 10 eigenschappen, die stuk voor stuk talenten zijn, tenzij je erin overdrijft.

Het eerste kenmerk van perfectionisme omschrijft eigenlijk heel goed waar het allemaal om draait: “bevestigingsdrang.” Meestal ontstaat dit reeds in de kindertijd. Het kind krijgt onbewust het gevoel: “ik ben niet OK” en begint onbewust allerlei strategieën te ontwikkelen om ervoor te zorgen dat hij/zij wel OK bevonden wordt. Die strategieën maken allemaal deel uit van het pleasergedrag, want dat is het hoofddoel: anderen tevreden stellen. Want “als de anderen tevreden zijn over mij, dan pas mag ik ook tevreden zijn over mezelf”, zo redeneert de perfectionist. Ik ga hier de tien kenmerken van perfectionisme opnoemen:

1) **Bevestigingsdrang:** bevestigingsdrang gaat over het zorgen voor anderen, anderen helpen, anderen tevreden stellen. Hier is op zich niets mis mee, maar wel als je erin overdrijft en je eigen wensen of behoeften volledig wegcijfert. Als je niet goed voor jezelf zorgt of niet voor je mening opkomt, dan is het geen kwaliteit meer maar een valkuil.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

#### 2) Hoge kwaliteitseisen stellen aan zichzelf

Een perfectionist is zelden tevreden over zichzelf of zijn prestaties. Hij/zij wil het steeds beter doen en legt de lat voor zichzelf steeds hoger. Wat hierbij zeer kenmerkend is, is dat een perfectionist helemaal niet inziet dat zijn/haar lat hoger ligt dan die van anderen. Ze zijn dan ook niet zelden ontgoocheld in de andere, omdat ze vinden dat die onvoldoende zijn/haar best doet.



#### 3) Laag zelfbeeld

Een laag zelfbeeld ligt altijd aan de basis van perfectionisme. Perfectionisten vergelijken zichzelf onbewust zeer vaak met anderen. Ook weer kenmerkend hier is dat ze zich meestal vergelijken met een kleine groep (of slechts 1 persoon) die volgens hen net ietsje beter is in iets dan zichzelf. Ze vergelijken zich nooit met de grote massa die minder goed is in iets. Zowel over hun capaciteiten als over hun uiterlijk zijn perfectionisten zelden tevreden.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

#### 4) Faalangst en andere angsten

De meest voorkomende angst, die aan de basis ligt van perfectionisme, is de angst om te falen... de angst dus om fouten te maken. Ze kunnen dan ook soms erg zenuwachtig worden als ze een speciale prestatie moeten leveren. En zeker als dit voor een grote groep mensen moet gebeuren. Perfectionisme gaat echter ook vaak gepaard met andere angsten: de angst voor het onbekende, de angst om ziek te worden of een job te verliezen, verlatingsangst (de angst om iemand te verliezen), de angst dat er iets ergs gaat gebeuren enz. Het hoeft geen betoog dat deze angsten meestal volledig ongegrond zijn.

#### 5) Nadenken en piekeren

Perfectionisten denken heel veel na. Ze proberen elk probleem op een zeer rationele manier op te lossen (vaak vanuit de overtuiging dat “afgaan op het gevoel” leidt tot verkeerde beslissingen.) Het gaat echter ook vaak over allerlei scenario's, die reeds op voorhand uitgedacht worden om problemen zoveel mogelijk trachten te voorzien en te vermijden. Dit heeft natuurlijk geen zin, want we kunnen de toekomst niet voorspellen. En hoe vaak gebeurt het niet dat de toekomst heel anders uitdraait dan dat we hadden voorspeld? Al dat nadenken leidt niet zelden tot piekeren (vaak gaat dit door tot diep in de nacht) en gedachten die in cirkeltjes draaien. Zoals ik reeds eerder in deze cursus schreef vind ik dat het nut van veel nadenken fel overschat wordt. Als we denken,



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

dan zijn we hoe dan ook bezig met het verleden of de toekomst, en dan leven we niet in het heden. Daarnaast vertroebelt ons denken soms ons zicht op de beste keuze, omdat we op dat moment ons (buik)gevoel vaak volledig uitschakelen. Terwijl, als we ons denken even “on hold” zetten, we meestal veel sneller merken welke beslissing we moeten nemen. Dit is trouwens vaak het geval bij mensen die in een burn-out zitten. Ze willen graag zo snel mogelijk uit de impasse geraken en beslissen wat ze moeten doen. Echter, het is pas als ze even kunnen stoppen met piekeren, dat ze klaar zijn om effectief vooruitgang te boeken. Nadenken is ook ontzettend vermoeiend, dus stoppen met (teveel) nadenken maakt nieuwe energie in ons vrij.



Perfectionisten willen zoveel mogelijk controle over hun taken, verantwoordelijkheden en eigenlijk over zowat elke situatie die zich voordoet. Ze werken niet zelden met heel wat to-do-lijstjes.

Het woord “moeten” is ook moeilijk weg te slaan uit hun gedachten. Ze vinden van ‘s ochtends tot ‘s avonds dat ze allerlei dingen MOETEN doen. Anders is hun dag niet geslaagd en kunnen ze niet met een rustig en tevreden gevoel in bed kruipen. Controledrang heeft echter niet alleen te maken met to do-lijstjes maar ook



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

met het vooraf uitdenken van mogelijke scenario's ("wat als dat misloopt, wat moet ik dan doen?") waardoor ze zich heel vaak reeds vooraf zorgen maken over zaken waar ze zich achteraf helemaal geen zorgen over hadden moeten maken.

#### 7) Uitstelgedrag

Dit kenmerk komt vooral voor bij perfectionisten die het bos door de bomen niet meer zien. Uit onzekerheid of ze een bepaalde taak wel tot een goed einde zullen kunnen brengen (faalangst dus) of de vrees dat ze te weinig tijd zullen hebben om iets tot in de puntjes uit te voeren, schuiven ze bepaalde dingen liever voor zich uit. Op een bepaald moment worden deze zaken echter dringend en zorgen ze voor onnodige stress.

#### 8) Niet kunnen kiezen of beslissen

Perfectionisten willen absoluut de beste keuze maken. Ze kunnen dan ook urenlang tobben vooraleer ze bepaalde beslissingen nemen. En dit gaat zeker niet altijd over grootse, belangrijke keuzes. Het gaat even goed over wat ze zullen



kiezen om te eten op restaurant. Of welk van twee kledingstukken ze zullen kopen. Ze zijn onbewust bang voor de gevolgen als ze de verkeerde beslissing nemen.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

Het hoeft geen betoog dat dit weer heel wat “nadenken” met zich meebrengt en dat het ook erg vermoeiend is.

#### 9) Een (té) sterk verantwoordelijkheidsgevoel

Perfectionisten voelen zich vaak voor heel veel zaken verantwoordelijk. Zelfs voor zaken waarvoor ze eigenlijk helemaal niet verantwoordelijk zijn. Als er ergens iets misloopt voelen ze een sterke drang om dit zelf op te lossen. Ze hebben vaak ook de overtuiging: “Als ik het niet doe, wie zal het dan wel doen?” En daardoor werken ze zich uit de naad om alle brandjes te blussen. Onbewust verwachten ze hiervoor ook waardering van anderen. En als ze die waardering niet of onvoldoende krijgen, dan kunnen ze erg ontgoocheld zijn.

#### 10) Doorgaan, niet opgeven

Als een perfectionist zich engageert, dan is het vaak voor het leven. Zo blijven perfectionisten soms jarenlang in een ongelukkig huwelijk. “Want we hebben elkaar eeuwige trouw beloofd.” Ook al voelen ze zich ziek of vermoeid, toch slepen ze zich naar het werk. “Want men rekent op mij,” redeneren ze. En tegelijk denken ze ook aan al dat werk dat anders zal blijven liggen of niet correct zal uitgevoerd worden door een ander. Ze leven volgens de filosofie: “opgeven is voor losers”. En hierdoor gaan ze soms eindeloos door. Tot het licht plots uitgaat. Diagnose: burn-out...





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

Zo, dit waren de 10 kenmerken van het perfectionismepatroon. Ik wil nog eens benadrukken dat dit op zich stuk voor stuk goede dingen zijn. Het zijn mooie kwaliteiten. Echter, als men erin overdrijft, dan kunnen ze zeer belemmerend zijn voor de persoon in kwestie. En niet zelden leiden ze tot stress, oververmoeidheid en burn-out.

In extremis proberen mensen met een zeer overdreven vorm van perfectionisme te ontsnappen van onder de druk (die ze zichzelf grotendeels opleggen) via allerlei vluchtgedrag. Dit leidt soms tot allerhande verslavingen (drugs, alcohol, games, medicatie...), eetstoornissen (anorexia, boulimie, “troost”eten), zelfmutilatie (krasjes op de armen enz.), het zich isoleren van de maatschappij (stoppen met studeren, werken), depressie en suïcidale gedachten. Een overdreven vorm van perfectionisme kan dus serieuze gevolgen hebben. Je mag er dan ook zeker niet lichtjes over gaan. Als je zelf het gevoel hebt dat je heel sterk in dit patroon zit, laat je dan begeleiden via een geschikt coachingstraject. Zie ook onze website: <http://www.stressenburnout.be> voor meer informatie over perfectionisme en onze begeleidingstrajecten.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

#### Wat kan je doen aan een overdreven vorm van perfectionisme?

Voor mensen die slechts lichtjes overdrijven in dit patroon volstaat het vaak om er zich bewust van te zijn. Voor heel veel andere mensen is dit onvoldoende. Zoals ik eerder reeds schreef worden al onze gedachten en overtuigingen aangestuurd door ons onbewuste. En we weten ondertussen ook dat bepaalde (onbewuste) gedachten bepaalde gevoelens teweegbrengen en dat deze gevoelens leiden tot een bepaald gedrag. Zoals gezegd is perfectionisme een gedrag.

Echter, net als elk ander gedrag wordt dit gedrag dus ook aangestuurd vanuit ons onderbewuste. Het bewijs hiervan is dat veel perfectionisten meestal wel rationeel van zichzelf weten dat ze over hun grenzen gaan. En toch doen ze het keer op keer opnieuw. Het bewustzijn alleen is dus niet voldoende om iets aan dit overdreven perfectionisme te veranderen. Als we hier dus echt concreet mee aan de slag willen, dan moeten we iets veranderen in ons onderbewuste.



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

#### Perfectionismecoaching via de OCP-methodiek

Om aan de slag te gaan met ons onbewuste gebruik ik de OCP-methodiek van Marcel Hendrickx (zie ook <http://www.bevrijdjezelf.be>)

OCP staat voor Ontwikkelingsgericht Coachen van Perfectionisme en werd door Marcel ontwikkeld vanuit NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) Marcel schreef trouwens het prachtige boek: “Zeg me dat ik oké ben” over perfectionisme. Het boek bevat tal van voorbeelden uit het dagdagelijkse leven van mensen. Zo zal je als perfectionist al gauw beseffen dat je niet alleen bent.

Om toegang te krijgen tot ons onbewuste werken we met visualisatie-oefeningen en voice dialogue. Concreet werken we met twee delen: het perfectionistisch deel, dat aangestuurd wordt door onze linkerhersen helft, en het “vrije kind”, dat wordt aangestuurd door onze rechterhersen helft. Het “vrije kind” is een deel in elk van ons, dat kan genieten van het moment, zonder zich zorgen te maken. Het zorgt ook dat we rustig blijven in moeilijke situaties, dat we vertrouwen hebben in onszelf en erin geloven dat alles goedkomt. Het “vrije kind” is bij perfectionisten meestal nogal op de achtergrond geraakt, terwijl het perfectionistische deel zeer dominant aanwezig is. Door die twee delen terug in balans te brengen, voelt de persoon in kwestie spontaan terug meer energie, meer zelfvertrouwen en kan hij/zij bepaalde zaken makkelijker loslaten. De goede eigenschappen van



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 9 – Zie jezelf graag

### Over perfectionisme

#### Perfectionismecoaching via de OCP-methodiek

het perfectionisme blijven uiteraard overeind. Het overdreven, dwangmatige aspect verdwijnt echter, waardoor de persoon in kwestie zich letterlijk “bevrijd” voelt van al die druk. Klanten van mij omschrijven het vaak als: “het is precies alsof er 10 kg van mij afvalt.” En dat is een prachtig cadeau om aan jezelf te schenken, toch?

Voor een succesvol perfectionismecoachingtraject hebben we niet eens zo heel veel sessies nodig. Gemiddeld een 6-tal. Het mooie aan deze methodiek is dat hij van bij de opstart voor positieve verandering kan zorgen. OCP werkt meestal erg snel positief in op ons onderbewuste.





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 10 – Bouw waardevolle relaties op

“No man is an island.” We leven in een wereld waarin we dagelijks samen leven en werken met anderen. Door het feit dat we allemaal uniek en dus anders zijn, zijn er soms grote verschillen tussen mensen. Deze verschillen spelen op alle vlakken: mening en zienswijze, gedrag, levenswijze enz.

Het is niet altijd makkelijk om met andere levenswijzen en visies om te gaan. Sommige mensen rondom ons zijn zeer negatief ingesteld. Anderen gedragen zich agressief of arrogant.

Ik zeg niet dat we dit allemaal op een naïeve manier moeten negeren of accepteren. Anderzijds geloof ik heel sterk dat negatief en zelfs agressief gedrag vaak voortkomt uit problemen of onzekerheid. En hier kunnen we zelf een positieve rol in spelen.

Hoe dan? Door het goede voorbeeld te geven. Als wij positief in het leven staan, dan stralen we dit sowieso uit naar anderen en dan zullen we vroeg of laat anderen positief beïnvloeden. Dit zal vermoedelijk wat tijd in beslag nemen. Niet iedereen komt even snel tot verandering. Sommigen willen absoluut niet veranderen en zij zullen wellicht ook nooit veranderen. En toch zal dit positieve virus een aantal mensen bereiken en positief besmetten.

Een meer positieve wereld begint dus bij elk van ons. Wacht dus niet tot een ander zich positief begint te



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 10 – Bouw waardevolle relaties op



gedragen om het zelf te doen. Wacht niet tot anderen jou een compliment geven om zelf eens iemand blij te maken door een oprecht complimentje. Wat je zaait zal je oogsten. Geloof me. Ik heb dit reeds meermaals zelf ervaren.

Dus één boodschap: straal! En anderen zullen weldra met je mee stralen 😊

Als je zelf het gevoel hebt dat je nog te vaak in een negatieve spiraal zit, omring je dan

zoveel mogelijk met positieve mensen. Laat hen jou positief besmetten.

“Ja,” zal je nu misschien zeggen. “Maar wat als er zich redelijk wat negatieve mensen in mijn omgeving bevinden? Hoe ga ik daarmee om?”

### Hoe ga ik om met negatief ingestelde mensen?

Eén belangrijke tip las je hierboven al: geef het goede voorbeeld. Indien het echter gaat over mensen uit onze naaste omgeving, die ondanks ons goede voorbeeld toch



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 10 – Bouw waardevolle relaties op

negatief blijven, dan helpt het soms om dit expliciet aan te kaarten bij hen. Velen beseffen namelijk helemaal niet van zichzelf dat ze negatief zijn. Zij dienen er dus vriendelijk op gewezen te worden. Hierbij leg ik de nadruk op een vriendelijke, zachtaardige communicatie. Mensen die negatief zijn, zijn niet zelden onzeker, en vatten feedback vaak ook makkelijk als kritiek op. Je zal de boodschap dus zachtjes, stap voor stap, moeten brengen.

Een voorbeeld van hoe je zou kunnen starten: “ik stel vast dat je vaak kijkt naar de dingen die niet goed lopen of die je (nog) niet bereikt hebt.” Als er geen onmiddellijke tegensputtering komt, dan kan je verdergaan door te zeggen welk gevoel dit jou bezorgt. “Aangezien ik om jou geef, vind ik het niet fijn dat jij je slecht voelt. En het maakt me soms ook verdrietig.” Vervolgens kan je zeggen wat je wenst: “Ik zou het fijn vinden als je meer aandacht zou hebben voor de zaken die wél goed lopen in je leven. En als je blijer en gelukkiger in het leven zou staan. Dit zou mij namelijk ook blijer maken.” En tenslotte kan je ook je hulp aanbieden: “Ik wil je hier graag bij helpen, als jij hiervoor openstaat?”

Je zal er misschien vooraf een beetje tegenop zien om dit gesprek te voeren, maar het loont zeker de moeite. En in de meeste gevallen zal jouw gesprekspartner hier ook positief op reageren. Hij/zij zal je misschien zelfs dankbaar zijn voor dit inzicht. En als hij/zij ermee aan de slag gaat zal dit uiteraard ook een positief effect hebben



# Positive Vibes

## Hoofdstuk 10 – Bouw waardevolle relaties op

op jouw leven.

Zoals gezegd zijn er soms ook mensen die om de één of andere reden zeer moeilijk tot verandering komen. En zich zelfs tegen verandering verzetten. Vaak heeft dit te maken met onmacht en zelfbescherming. Ze blijven liever in hun cocon zitten om lekker negatief te zijn, want dat is makkelijk en veilig. Zo blijven ze een muur om zich heen optrekken en houden ze mensen op een (veilige) afstand. Ondertussen proberen ze zich beter te voelen door zelfbeklag.

Als je alles geprobeerd hebt (het goede voorbeeld geven, een gesprek aanknopen...) en heel wat geduld aan de dag hebt gelegd, zonder dat er positieve verandering optreedt, dan dien je het los te laten. Hoe spijtig of pijnlijk dit ook is. En indien dat niet lukt betekent het soms ook dat je beter afscheid neemt van iemand.

Soms gebeurt dit met vriendschappen. Mensen groeien uit elkaar. Als één van de vrienden zeer negatief wordt (o.a. door gebeurtenissen in zijn/haar leven), dan blijft de andere meestal heel lang een trouwe steun en toeverlaat. Toch als het een échte vriend is. Echter, aan alles zijn grenzen en soms wordt het voor die persoon gewoon te zwaar. Mensen steunen die zeer negatief of teneergeslagen zijn kost heel wat energie... zeker als je erg begaan bent met die persoon. Soms moet je afscheid nemen van zo'n vriend... uit pure zelfbescherming. Omdat je er anders zelf aan tenonder gaat. Mocht dit het geval





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 10 – Bouw waardevolle relaties op

zijn binnen jouw omgeving, probeer dan duidelijk uit te leggen aan de ander waarom je jezelf genoodzaakt ziet om het contact te verbreken. Vlucht niet plots weg van de situatie, maar kaart het aan.

Ik hoop echt van harte dat je dit zelden of nooit hoeft mee te maken. Afscheid nemen van iemand die je vriend of vriendin is, is altijd pijnlijk. Maar soms kan het niet anders en dien je dit te doen uit zelfzorg. Je mag niet toelaten dat zo'n relatie alle energie uit je leegzuigt, zodat jouw mentale en fysieke gezondheid eronder lijdt.

Toch blijf ik erbij dat jouw positive vibes al een heel eind kunnen stralen om anderen te “positiveren”.

Heel veel succes ermee !!





# Positive Vibes

## Hoofdstuk 10 – Bouw waardevolle relaties op

### Oefening – Breng je naaste omgeving in kaart

- Schrijf hieronder de mensen op die je minstens om de twee weken één of meerdere keren ziet. Wie zijn die mensen ?

- Geef nu al die mensen een quotering. Hoe denken de mensen met wie jij alle dagen in contact komt over het leven?

Zijn ze overwegend positief of motiverend (quoteer met een +)?

Zijn ze zwaar negatief of demotiverend (quoteer met een -) ?

Of zijn ze neutraal: soms positief, soms negatief (quoteer met een +/-) ?

	+	-	+/-
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			
Naam:			



# Positive Vibes

## Jouw Feedback

Ben je tevreden over dit werkboek en heeft het jou concreet geholpen om positieve veranderingen aan te brengen in jouw leven, dan horen wij dit graag van jou.

Deel je tevredenheid ook zeker met anderen, zodat zij ook hun eigen persoonlijke werkboek kunnen aanschaffen en hiermee aan de slag kunnen gaan.

Heb je suggesties of opmerkingen ter optimalisatie, laat het ons dan zeker weten.

Wij streven er voortdurend naar om jou nog beter van dienst te kunnen zijn en nemen elke feedback ter harte.

Voor alle reacties één e-mailadres:

[info@positivibes.be](mailto:info@positivibes.be)



# Positive Vibes

## Coaching

Heb je het gevoel dat er, ondanks alle tips en oefeningen in dit werkboek, meer nodig is om tot een echt gelukkig en positief leven te komen, dan is coaching wellicht een te overwegen optie.

Via een coachingtraject kunnen we veel dieper ingaan op bepaalde problemen waar jij persoonlijk mee worstelt. Een coachingtraject is ook intensiever en volledig op maat van jouw specifieke behoeften.

Heb je het gevoel dat je bijkomende ondersteuning nodig hebt, zie dit dan a.u.b. niet als een zwakte. Iedereen kan al eens wat extra hulp gebruiken. De stap zetten naar coaching is eigenlijk net een sterkte. Een belangrijke stap naar een blijvende, positieve verandering voor de rest van je leven. Een mooi geschenk dus om aan jezelf te geven.

Heb je vragen of bedenkingen hieromtrent?

Twijfel je nog of coaching iets voor jou zou kunnen zijn?

Wil je meer informatie over wat een coachingtraject juist inhoudt?

Aarzel dan niet om vrijblijvend contact met ons op te nemen:

[info@positivibes.be](mailto:info@positivibes.be)

+32 496 500 533