

IN 10 STAPPEN VAN MOEIZAAM NAAR MOEITeloos

*Transformeer je leven naar meer
rust, plezier en voldoening*



Maggie Csap

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	9
In 10 stappen van moeizaam naar moeiteloos	13
Stap 1. Verbeter je gedachten	17
Stap 2. Begrijp je emoties	27
Stap 3. Maak je rugzak leeg	35
Stap 4. Stel je zelfbeeld bij	43
Stap 5. Wees mild voor jezelf	49
Stap 6. Bepaal je grenzen	55
Stap 7. Geef niet om de mening van iedereen	63
Stap 8. Neem afstand van toxische factoren	67
Stap 9. Durf te dromen en in actie te komen	73
Stap 10. Blijf in je kracht	77
Hoe nu verder	83
Over de auteur	85
Nawoord	91

Voorwoord

Bijna iedereen die ik spreek aan de schoolpoort, op het postkantoor, in mijn coachingpraktijk, na een uurtje sporten, lijkt wel met iets te worstelen. Logisch, toch? Niemand is geheel in balans op alle levensgebieden. Iedereen is uniek, ieders ervaring is speciaal, toch is er telkens een rode draad te vinden. De schoen wringt, in essentie, bij dezelfde onderwerpen. Welk levensgebied ook uit balans is, de knelpunten duiden bij iedereen op dezelfde basiselementen.

Dat ik deze knelpunten zo snel herken, ligt aan 2 zaken: ik heb het allemaal zelf meegemaakt én ik wou altijd één van de besten van mijn klas zijn. Zo ook tijdens mijn coachopleiding in 2011-2012. In mijn coachingpraktijk te Ham (België) zet ik bij mijn cliënten op een efficiënte manier helpen op de eerste plaats. Dat betekent: met zo weinig mogelijk aantal sessies meteen de kern van een probleem aanpakken. Geen jarenlange sessies. Met 1 traject van 10-12 sessies verhelderen we de probleempunten en transformeren we hun leven naar meer rust, plezier en voldoening.

Vaak hoor ik van mijn cliënten die al eerder begeleiding kregen, dat ze bij mij op 3 sessies meer inzichten en concrete tools krijgen dan wat ze op 3 jaar tijd bij collega's ervoeren. Ik hou van efficiëntie. Ik hou van mensen helpen. Ik leef voor anderen te helpen glimlachen. Heel mijn leven heb ik me al een 'wegwijzer' gevoeld, alsof ik hier op aarde ben om de weg te wijzen voor degenen die het even kwijt zijn.

Ik ben in 2010 ook de weg kwijt geweest. Het overlijden van mijn babyzoontje heeft me doelloos, leeg en getekend, in stilte achtergelaten. Niets leek nog zin te hebben. 'Toevallig' kwam hulp op mijn weg en op enkele maanden wist ik de depressiviteit te transformeren naar begrip van mijn levensles, naar nieuwe levensdoelen, vreugde en toewijding om mezelf en de wereld beter

te maken. Al is het maar met 1 persoon tegelijk. Met dit boek wil ik natuurlijk veel meer mensen bereiken. Want deze stappen moet iedereen kennen.

Ik heb altijd graag geschreven. Ik zeg al jaren dat ik een boek ga schrijven, maar ik heb er nooit werk van gemaakt. Tot nu toe! Ik moest gewoon. Uitstel was niet langer mogelijk.

De nood is hoog, bij zovelen, voor een duidelijke samenvatting van de stappen die noodzakelijk zijn voor een leven vol rust, plezier en voldoening. Een heldere stappenplan met duidelijke oefeningen, dat wil ik jou geven. Zo is dit boek tot stand gekomen.

Nee, ik heb het warm water niet uitgevonden. Ik bundel voor jou de belangrijkste stappen als ervaringsdeskundige, zodat jij op enkele weken er weer bovenop bent.

Inleiding

Jaarlijks kampen er duizenden met mentale en/of fysieke problemen. De stap te zetten om naar een coach of therapeut te gaan, lijkt soms minder evident. Voor sommigen is het een taboe, anderen hebben er geen of te weinig middelen voor. Sommigen menen dat ze het zelf moeten oplossen. De zoektocht naar artikelen, blogs, tips, boeken brengt uren achter het scherm met zich mee.

Soms vind je meteen wat je zoekt, begrijp je de theorie en kan jij het meteen perfect toepassen in je leven. Anderen zeggen dat het zoeken maar tijdverlies is in de jungle van informatie op het internet. Er zijn er ook die het nodige snel vinden, maar er niet in slagen om de theorie in de praktijk toe te passen.

Ben jij iemand die nog niet naar een coach is geweest of nog niet naar een coach die jou vlot erbovenop geholpen heeft? En wil je jouw issue toch graag zelf proberen op te lossen? Stop dan met zoeken. Je hebt de oplossing in je handen.

In dit boek geef ik jou de 10 meest waardevolle stappen waarmee ik in mijn coachingpraktijk mijn cliënten help. Ook ik werd hiermee geholpen, meer dan een decennium geleden toen ik mijn reis van persoonlijke groei begon, toen ik zelf zo graag wou snappen waarom bepaalde negatieve gebeurtenissen in mijn leven gebeurden.

Ik heb voor jou een 10-stappenplan gemaakt waarin ik jou meeneem in het proces van jouw leven transformeren naar meer rust, plezier en voldoening. Stap voor stap pakken we de knelpunten aan en geef ik jou praktische oefeningen die jou op weg helpen.

Het is natuurlijk een korte samenvatting, de uitleg blijft algemeen. Ik ken namelijk jouw persoonlijke situatie niet, ik kan met dit boek jou geen coaching op maat bieden. Daarom heb ik bij elke stap niet alleen de uitleg, maar ook een praktijkvoorbeeld en enkele

oefeningen toegevoegd. Theorie is fantastisch, maar je hebt er niets aan als je het niet kan toepassen.

Dit boek zet je aardig op weg om zelf al heel veel op te lossen, om zelf jouw leven te transformeren naar meer rust, plezier en voldoening. Volg de 10 stappen, maak de oefeningen en pas de theorie toe in jouw leven om het van moeizaam naar moeiteloos te transformeren. Ik wens je veel leesplezier en succes met het uitvoeren van de 10 stappen uit dit boek.

Maggie Csap

In 10 stappen van moeizaam naar moeiteloos

Transformeer je leven naar meer rust, plezier en voldoening

Met de 10 stappen uit dit boek help ik je om je leven om te toveren naar een leven dat jij graag wilt leven. Na het uitvoeren van de stappen weet je precies wat je moet doen om van een moeizaam, misschien zelfs moedeloos leven een leven vol rust, plezier en voldoening te maken. In dit hoofdstuk omschrijf ik kort de 10 stappen. Zo weet je wat jou te wachten staat.

Bij elke stap geef ik een praktijkvoorbeeld om jou een herkenbare situatie te geven waardoor je de theorie gemakkelijker in de praktijk kan omzetten. Aan het einde van elke stap vind je enkele opdrachten, die helpen om de koe bij de horens te vatten en meteen tot eigen inzichten te komen. Mijn advies is om de opdrachten ook echt uit te voeren. Zo haal je het meeste uit dit boek en begin je meteen aan een deugddoende transformatie van jouw problemen.

De 10 stappen voor de transformatie van jouw leven

Stap 1. Verbeter je gedachten

Elke transformatie begint bij jezelf. In deze stap kijk je naar je gedachtewereld en bepaal jij welke gedachten je gaat optimaliseren. Veel gedachten zijn negatiever dan je op het eerste zicht zou denken. Die gedachten blokkeren of zelfs saboteren jou. Het is een cruciale stap om ze onder de loep te nemen en de kwaliteit van je gedachten te verbeteren. Onderschat de kracht van woorden niet. Ook de stille woorden die je in je hoofd tegen jezelf zegt, hebben een enorm invloed op jouw staat van zijn en op jouw bereikte resultaten.

Stap 2. Begrijp je emoties

De volgende stap geeft jou inzichten in jouw emotionele wereld. Iedereen heeft emoties, daardoor is onze wereld kleurrijker. Maar in welke mate word je geleefd door je emoties? Ik help je de ware betekenis van jouw emoties in kaart te brengen zodat jij ze begrijpt en ze voor jezelf kan inzetten. Je emoties zijn je innerlijke gps. Het is handig, om niet te zeggen noodzakelijk, om ze goed te begrijpen als jij vooruit wilt in je leven. Interpreteer je ze niet of verkeerd, dan breng je jezelf verder van waar jij wilt zijn.

Stap 3. Maak je rugzak leeg

Als je meer rust en plezier wilt in je leven, kan je beter afstand doen van onnodige ballast. Hoeveel drama, gekwetstheid, trauma's sleur je na al die jaren nog steeds met je mee? In welke mate beïnvloeden ze jouw huidige beslissingen, de keuzes die je maakt en dus je leven? Het is tijd om schoon schip te maken. Niet om je verleden te vergeten. Wel om het verleden te verwerken en vooruit te kunnen op een manier die jij graag zou willen, zonder onnodige ballast.

Stap 4. Stel je zelfbeeld bij

Kamp jij met een negatief zelfbeeld, dan praat jij jezelf leugens aan. Die leugens zorgen er dan voor dat je geen actie onderneemt of nog erger: acties onderneemt die jou nog ongelukkiger maken. De basis van jouw zelfbeeld zijn vaak externe factoren. Feedback van anderen neem je als waar aan, maak je je eigen en blijf je herhalen in je hoofd op belangrijke momenten. Maar kennen de anderen jou helemaal of maar een klein beetje? Is hun feedback geheel gebaseerd op hun eigen invulling, met een foute bril op naar jou toe? De oefeningen in deze stap helpen je om de ware jou te kunnen zien, zonder die aangenomen leugens of halve waarheden die jou negatief beïnvloeden.

Stap 5. Wees mild voor jezelf

Het is gemakkelijk om mild en lief om te gaan met anderen die het even moeilijk hebben. Maar voor jezelf ben je veel strenger. Als je van mening bent dat jij langer en harder moet werken dan anderen,

minder rust mag nemen, minder of geen hulp mag vragen en als je ziek wordt, toch nog net iets langer door moet blijven presteren, lees deze stap minimaal 2 keer door. Mild zijn voor jezelf kan je leren. Wil jij meer innerlijke vrede, gun dan jezelf minimaal evenveel als anderen.

Stap 6. Bepaal je grenzen

Altijd voor iedereen klaarstaan en geen 'nee' kunnen zeggen, is ronduit schadelijk voor jou. Het klopt, het is niet altijd eenvoudig om voor jezelf te kiezen. Je kan wel 10 goede redenen bedenken waarom jij toch maar weer je grenzen niet aangeeft. In deze stap krijg je alle aspecten met de valkuilen en de voordelen op een rij. Want jawel, je grenzen aangeven heeft veel voordelen. Het is een iets langer hoofdstuk dat jou veel helderheid brengt.

Stap 7. Geef niet om de mening van iedereen

Éen van de belangrijkste energielekken is om naar iedereen's pijpen te dansen, om te veel mensen hun mening te geven. Sta je op een kruispunt in je leven, dan lijkt het haast onmogelijk om een keuze te maken. Iedereen bedoelt het goed met jou, iedereen heeft een andere invalshoek en jij voelt je verscheurd, radeloos in welke richting je zou moeten bewegen. Herken je jezelf hierin, neem deze stap ten harte en kies bewust aan wiens mening je geeft, aan wie jij de controle over jouw leven schenkt.

Stap 8. Neem afstand van toxische factoren

Jammeren over omstandigheden of ergerlijke mensen in je omgeving, brengt je niet dichterbij een leuker leven. In deze stap help ik je inzichten krijgen in de wet van vacuüm. Dat is één van de universele wetten die je leven bepalen. Pas jij de universele wetten toe, dan zal jouw leven moeiteloos voelen, vol onvoorstelbaar leuke gebeurtenissen. Maar dat kan pas als jij daar plaats voor maakt. Beslis welke elementen jij uit jouw leven haalt en maak plaats voor leuke dingen. Begin met de ergste, de toxische factoren.

Stap 9. Durf te dromen en in actie te komen

Dromen zijn bedrog. Dromen komen nooit uit. Daar heb je gelijk in. Tenminste, als je niet durft te dromen en/of nooit in actie komt om je dromen waar te maken. Na al het opruimen is het nu tijd om je koers te bepalen en een actieplan op te stellen. Nu, dat jou niets meer tegenhoudt en jij veel minder blokkades/sabotages hebt, help ik je in de richting te bewegen wat jou gelukkig maakt. Durf te dromen, schrijf je dromen op, bepaal je acties en begin eraan.

Stap 10. Blijf in je kracht

In je kracht blijven lijkt soms vanzelfsprekend en soms onmogelijk. Het zal je niet elke dag even goed lukken. Het is oefenen. De prikkels blijven komen en net als je denkt dat je iets onder de knie hebt, krijg je met iets te maken waardoor je je weer zwakker voelt. Jezelf herpakken gaat echter steeds gemakkelijker, steeds sneller. Je krijgt van mij een aantal tips hoe jij in je kracht blijft. Als jij al de helft toepast, kom je al een heel eind.

Ga snel aan de slag met stap 1!

STAP 3

**Maak je rugzak
leeg**



'Maak Vandaag niet kapot door een slechte Gisteren.'

Maggie Csap

Wat zit in je emotionele rugzak?

Iedereen sleurt een rugzak mee. Dat is normaal. Maar... wat zit daar precies in? Hoelang draag je het met jou mee en hoe zwaar is hij? Jouw emotionele rugzak zit vol gebeurtenissen uit jouw verleden. Een deel heeft te maken met jouw voorouders, de plaats waar je geboren bent, de cultuur waarin je opgegroeid bent en de daarbij horende gewoonten en overtuigingen die heel jouw leven bepalen. Denk maar aan mannen-/vrouwentaken, wat je draagt op een huwelijk of tijdens een begrafenis, wat de typische gerechten zijn, maar ook aan culturele gebruiken zoals: eerst wordt het bord van de mannen vol geschept, dan dat van de kinderen en daarna pas mogen de vrouwen eten.

Een ander deel heeft te maken met negatieve gebeurtenissen, die vaak traumatisch zijn. Denk maar aan de scheiding van je ouders, onvriendelijke klasgenoten, liefdesverdriet, een auto-ongeval, bedrog van je partner, verlies van een dierbare, lastige werkomgeving, opvoedingsproblemen bij je kinderen, chronische ziekte enz.

Mieke is een kind van gescheiden ouders. Ze was 6 toen haar vader van de ene dag op de andere er niet meer was. Jaren vraagt ze zich af, wat ze fout gedaan heeft. Haar ouders zijn gescheiden omdat haar vader vreemdgegaan was en haar moeder dat onvergeeflijk vond. Mieke heeft hier nulaandeel aan. Maar haar kind-brein neemt dit anders waar. Bijna 30 jaar later, beïnvloedt deze gebeurtenis haar leven nog steeds. Ze heeft immers verlatingsangst. Ze heeft 3 relaties achter de rug en in alle relaties heeft ze alles van zichzelf gegeven. Ze denkt immers: 'als ik hard genoeg mijn best doe, blijft hij bij mij'. Niets is minder waar. Ondanks al haar inspanningen, lopen de relaties op de klippen. Ze begrijpt er niets van.

Kan je zien wat in de rugzak van Mieke zit? Wat gelooft ze? Denk aan een kind van 6 dat haar ouders ziet ruziën en vervolgens zonder degelijke toelichting een plotse, giftige scheiding mag aanschouwen. Mogelijke geloofsovertuigingen zijn:

- Ik ben niet goed genoeg, zelfs mijn vader wil me niet.
- Ik moet beter mijn best doen, anders word ik achtergelaten.
- Ik zal maar mijn mond houden, anders komt er ruzie en van ruzie komt een scheiding.
- Ben ik wel mooi/slim/lief/vrouwelijk genoeg om gewild te zijn?
- ...

Hoe emotionele conflicten oplossen?

Emotionele conflicten los je eenvoudig op door de geloofsovertuigingen die jou blokkeren/saboteren te ontcrachten. Hiervoor moet je natuurlijk je eigen bullshit kennen. 'Bullshit?', denk je nu. Jawel, de geloofsovertuigingen die ons blokkeren/saboteren zijn meestal onwaarheden die we onszelf wijsmaken. Ontcracht jouw negatieve geloofsovertuigingen, dan ben je van je eigen bullshit af. Dit is je eerste en belangrijkste stap in de verwerking van je trauma. In de situatie van Mieke: is het helder voor je hoe Mieke haar eigen geloofsovertuigingen kan ontcrachten? Door als een volwassene naar de situatie te kijken en andere conclusies te trekken. Haar vader is immers niet door haar vertrokken. Hij heeft niet Mieke verlaten, zij heeft hier geen aandeel aan. Maar dat ziet de 6-jarige Mieke anders.

Je eigen geloofsovertuigingen ontcrachten is bijzonder moeilijk, als je je niet bewust bent van de oorzaak van je probleem. Hoeveel mensen ken je die zich heel hun leven lang afvragen: waarom trek ik in godsnaam steeds hetzelfde type partner aan? Dit heeft te maken met de wet van vibratie en de wet van aantrekking. Wat je uitzendt, komt naar je toe. Ben je een onzeker type, dan zal je een partner aantrekken die jouw onzekerheden voedt, op een onbewust niveau. Waarom? Omdat jullie op dezelfde frequentie vibreren en zoals je weet: 'soort zoekt soort'. Op die manier geeft het universum jou de kans om te evolueren, om persoonlijk te groeien. Om een geloofsovertuiging (die jou niet meer dient) met een patroon van

gewoonte te kunnen veranderen naar een geloofsovertuiging die voor jou wél werkt.

Onthoud voor nu: zolang jij aan dezelfde frequentie blijft, trek je vergelijkbare gebeurtenissen aan. Die maken dan telkens een litteken op je ziel, breken je hart en brengen je in emotionele instabiliteit. Het is lastig om ze te verwerken. Het lijkt onmogelijk om ze los te laten, dus je stopt ze in je rugzak. Je identificeert je met je verleden en bedenkt: 'als ik dit loslaat, wie ben ik dan? Ik kan toch niet mijn verleden vergeten, dat hoort bij mij.' Na een aantal jaren weegt je rugzak ongelooflijk veel. Alsof je plezier zou hebben aan het verzamelen van negatieve ervaringen en aan ze steeds opnieuw te beleven. Geef jezelf niet de schuld. Je weet wellicht niet hoe je uit die vicieuze cirkel moet stappen.

Maak je nu nog geen zorgen over de 'hoe'. Kijk wel in je rugzak en maak een lijst van gewoonten en geloofsovertuigingen die jou niet dienen. Bedenk alvast je top 5 die je kwijt wilt.

Hoeveel sleur je dagelijks mee?

Meten is weten. Doe je best om een uitgebreide lijst te maken. Welke slechte gewoonten kan jij beter laten? Welke kan je gemakkelijk aanpassen, welke zijn de lastigere? Hoe langer je het maken van die lijst uitstelt, hoe moeilijker het wordt om schoon schip te maken. Het cumuleert. Het is handig om je rugzak per levensgebied te bekijken. Ik help je in de oefening op het einde van dit hoofdstuk. Ken je de 5 levensgebieden nog?



Hoe leegmaken?

Je hebt nu een lijst van wat je beter kwijt zou zijn. Deze ervaringen hebben natuurlijk niet allemaal een even groot effect op jou. Maar een effect is er heel zeker. Ben je er klaar voor om ze los te laten? Als je hierop een 'nee' moet zeggen, vraag ik jou: 'Zou het goed zijn voor je, als je ze los zou laten?' Als je hier 'ja' op gezegd hebt, dan weet je wat jou te doen staat.

'Oké, maar hoe moet dat dan, dat leegmaken? Ik ben immers wie ik ben door al die ervaringen. Mijn verleden heeft me gemaakt tot wie ik ben vandaag. Dat kan ik toch niet loslaten? Dan ben ik niemand meer', denk je nu misschien. Ik snap wat je bedoelt. Ik vraag je ook niet om je verleden noch jezelf los te laten. Ik stel alleen voor om jouw versie van het verhaal te herschrijven.

De wet van polariteit zegt: alles heeft 2 kanten, een positieve en een negatieve. Jij bent nu jaren 1 kant van het verhaal aan het vertellen. Maar er is altijd iets positiefs in het negatieve dat jou 'overkomen' is. Ja, het is soms dondersmoeilijk om het positieve te vinden in iets vreselijks, daar kan ik van meespreken.

Ik heb in 2010 mijn zoontje verloren. Ik ben op dat moment al 32 en voor het eerst zwanger. Ik verlangde al 10 jaar naar een baby. De zwangerschap verloopt super, ik voel me fit en energiek. Geen dag ziek noch misselijk. Tot die bewuste dag waarop blijkt dat de baby een ernstige verstopping heeft in één van de hersenkamers. Hij heeft een waterhoofdje en zou een plant worden. Het is verschrikkelijk, maar de zwangerschap moet afgebroken worden. Op 18 september 2010 wordt het levenloze lichaam van Dimitri-Alexander geboren. Zijn grafje ontwerp ik met evenveel zorg en liefde alsof dat zijn kinderkamer is. Geld noch tijd spaar ik. Het is immers het allerlaatste wat ik voor hem kan doen. Daarna heeft niets nog zin. Ik wil zelf dood. Maar er is iets dat mij stuurt. Ik zoek hulp. Nu kan ik er neutraal over praten. Nu zie ik helder wat mijn les in dit verhaal is. Op het eerste zicht is het wellicht voor jou ook moeilijk om de keerzijde van de medaille te zien. Je kind verliezen, dat is door de hel gaan. Toch heeft ook deze ervaring een positieve kant.

Wat mijn les is? Loslaten. Een gruwelijke manier van lessen leren, maar ik ben dan blijkbaar ook de koningin van hardleers. Krijg je harde klappen van het leven? Bekijk het met humor en vraag je af: wat zie ik niet, wat is mijn les hieruit? Want hoe harder de klappen zijn, hoe slechter je de achterliggende boodschappen ziet. Je hebt gelijk: dat is moeilijk. Het positieve aan het verliezen van mijn kind? De carrièreswitch die ik daardoor maak. Na de dood van mijn zoon ben ik te depressief om dit zelf te verwerken. Door de hulp die ik krijg, via een opleiding om trauma's te verwerken, ontdek ik hoe goed dit mij ligt. Nadat ik zelf ondervind hoe snel de aangeleerde technieken werken, volg ik een specialisatie om

zelf coach te worden. Was mijn zoon gezond geboren, dan had ik geen idee van de capaciteiten die in mij schuilen. Door de dood van mijn zoon leer ik loslaten en ben ik ervaringsdeskundige in 'vlot uit een depressie te geraken'. En als bonus leer ik hoe ik anderen het efficiëntst uit hun emotionele achtbaan kan helpen.

Het leegmaken van je rugzak doe je voornamelijk door je verhaal te veranderen. Stop met het herhalen van de negatieve kant. Daardoor geraak je alleen maar in een neerwaartse spiraal. Herschrijf je verhaal, zie het positieve, leer je les. Dit is één van de allermoeilijkste oefeningen. Kom je er zelf niet uit of heb je het gevoel dat je er niet bij kan in je ééntje, contacteer me gerust en we kijken er samen naar.



1. Schrijf minimaal 5 gewoonten en patronen op waar je absoluut vanaf wilt. Denk aan: te veel praten, niet kunnen luisteren, geen nee kunnen zeggen, geen kritiek kunnen verdragen, geen beslissingen kunnen nemen, snel geïrriteerd zijn, altijd het laatste woord willen hebben, geen sorry kunnen zeggen, geen 'ik hou van jou' kunnen zeggen, te vaak sorry zeggen, je schuldig voelen, altijd te laat komen, overdrijven, liegen, de waarheid verdraaien, snel gestrest zijn, ongeduldig zijn, snel boos worden, jaloeers zijn, telkens de beste willen zijn, te weinig zelfvertrouwen, denken dat je beter/minder bent dan de rest, bang zijn voor verantwoordelijkheden.
2. Maak een lijst van jouw negatieve ervaringen en zoek de keerzijde.
3. Wees dankbaar voor deze gebeurtenissen in je leven. Nu je de positieve kant gevonden hebt, is dankbaar zijn voor deze waardevolle les een stuk gemakkelijker. In mijn geval klinkt het zo: 'Ik ben dankbaar voor de dood van

mijn zoon, want het heeft me geleerd wat loslaten in liefde is en het heeft me op het pad van mijn zielenmissie gezet. Ik ben nu Omega Health Coach & Trance Coach en help anderen. Bovendien ben ik door deze helse ervaring een ervaringsdeskundige.'

Schrijf 3 ervaringen op waarvoor je dankbaar bent.

Ik ben dankbaar voor... want het heeft me geleerd om...

Ik ben dankbaar voor... want het heeft me geleerd om...

Ik ben dankbaar voor... want het heeft me geleerd om...

STAP 7

**Geef niet om
de mening van
iedereen**



'Als je om de mening van een ander geeft, kies dan wijs wie jij zoveel macht over jezelf schenkt.'

Dr. Roy Martina

Mensenbehager

Mensenbehagers willen door iedereen aardig gevonden worden. De waardering van anderen is cruciaal. Ben je een 'pleaser'? Iemand die graag iedereen het naar zijn zin wil maken? Dan heb je een stemmetje dat jou zegt: 'Je bent niet iemand om van te houden tenzij anderen het tegendeel beweren.' Je voelt je pas zeker van jezelf als je de 'liefde' van anderen voelt. Uiteraard wil je je goed voelen en doe je telkens opnieuw van alles om bevestiging te krijgen.

Als die bevestiging er dan niet komt, voel je je rot alsof je niets waard bent. Is deze overtuiging rationeel? Moet je altijd iets doen zodat anderen jou lief en leuk vinden? Het maakt niet zo heel veel uit wat jij precies meegemaakt hebt waardoor deze overtuiging in jou verankerd is geraakt. Het is veel belangrijker of je er klaar voor bent om dit in balans te brengen. Als er nog iets is wat jou tegenhoudt, stel jezelf de vraag: 'Voel ik me werkelijk beter als ik om de mening van iedereen geef?'

Op korte termijn zal je je beter voelen. Op lange termijn is het echter ronduit schadelijk voor jou om naar ieders pijpen te dansen. Je geraakt immers steeds verder weg van jezelf, van wie jij werkelijk bent. Tot het punt dat jij je niets waard vindt zonder die aandacht en bevestiging van de anderen.

Macht over jezelf weggeven

Dat we om de mening van anderen geven, is normaal. Het begint al als je 3 jaar bent. Een kleuter die een tekening maakt, vraagt: 'Mama, vind jij mijn tekening mooi?' Er is niets mis met geven om de mening van anderen. Als jij maar selectief bent. Niet iedereen zijn mening is even belangrijk voor jou. Dat kan jij ook toegeven, als je diep in jezelf kijkt.

Telkens als jij om anderen hun mening geeft, geef je je eigen macht uit handen. Je zegt onbewust: 'beoordeel mij maar, jouw oordeel is veel meer waard dan de mijne.' Als er dan negatieve feedback komt, sta je machteloos, verstijfd, vernederd, verdrietig... een heel scala van negatieve emoties ervaar je dan.

Kom op! Je weet wel beter dan dat. Jouw eigen oordeel is al lang gemaakt. Iedereen oordeelt, daar schijnheilig over doen is niet nodig. Wees bewust en zet jouw mening over jezelf op de eerste plaats. Diep van binnen weet je al lang, dat het minder belangrijk is wat anderen over jou denken. Wat jij over jezelf denkt, dat is wat werkelijk belangrijk is.

Melanie is een jonge mama van 3 kinderen. Ze doet haar uiterste best. Niets is belangrijker voor haar dan haar kinderen. Maar soms is het een chaos. Als buitenstaander zeg je: 'Dat is normaal, je hebt nog kleintjes rondlopen.' Maar Melanie voelt zich toch tekort geschoten, met 2 kleuters en een peuter die in het huis rondlopen. Ze weet het goed te handelen, omdat de kinderen vrolijk en gezond zijn. Tot haar schoonmoeder een keertje moet inspringen en ongeveer op alles opmerkingen begint te geven. Melanie zakt emotioneel in elkaar, nadat haar schoonmoeder vertrokken is. De misschien goedbedoelde mening van haar schoonmoeder over de rommel in huis, de ramen die vuil zijn, onvoldoende ingevroren gerechten in de diepvries en de wallen onder de ogen van Melanie, zijn te veel voor haar. Zij hoort alleen maar: 'Je schiet tekort, op alle gebieden.'

Onze onbewuste gedachten/overtuigingen horen we pas écht als anderen ze uitspreken.

Een opmerking van iemand anders komt pas hard aan, als jij daar bewust of onbewust (meestal onbewust) mee eens bent. Voel jij je gekwetst door een opmerking van iemand anders, sta er dan even bij stil en observeer met de mindset van: dit doet pijn, dat is

interessant, wat gebeurt er in mij? Als je diep in jezelf kijkt, zal jij altijd een geloofsovertuiging vinden om te veranderen. Wees dankbaar voor zulke situaties. Ja, ze doen verdomd veel pijn. Maar kijk voorbij je pijn en zie jouw les daarin. Als je daarin slaagt, maak jij een kwantsprong in je persoonlijke ontwikkeling. Je ontkracht immers een negatieve geloofsovertuiging die jou blokkeert. Maak er meteen een nieuwe waarheid van, een geloofsovertuiging die jou dient.

Kies wijs

De meningen van mensen in je nabije familie en van goede vrienden zijn uiteraard belangrijk voor jou. Die mensen staan dicht bij je hart. Toch is het beter voor je om je eigen waarheid te vinden en die voor ogen te houden. Geef niet om de mening van je hele familie, je hele schoonfamilie en je 5 beste vriendinnen. Je loopt er alleen maar leeg van, want ofwel ga jij ze willen 'pleasen' ofwel ga je een geforceerde 'f*** it'-houding aannemen terwijl je van binnen aan het etteren bent. Dat is absoluut niet wat je wilt. Het maakt je leven alleen maar moeizamer. Vind jouw eigen balans. Kies wijs om wie z'n mening je geeft.



1. Benoem de mensen die geen macht meer krijgen over jou.
2. Benoem de mensen die jij nog wel de macht geeft over jou. Om wie zijn mening geef jij nog en waarom? Welke meerwaarde haal jij daaruit?
3. Noteer hoeveel procent van je macht je weer toe-eigent aan jezelf. Motiveer je besluit.

Hulp nodig?

Je hebt zojuist 2 stappen uit het boek *In 10 stappen van moeizaam naar moeiteloos* gelezen. Wil je echt aan de slag met de stappen uit dit boek en zoek je de juiste begeleiding?

Koop dan het boek op: **www.lifecoachmaggie.be/10stappen**

Contact

www.lifecoachmaggie.be
info@lifecoachmaggie.be

Volg mij op sociale media:



<https://www.facebook.com/lifecoachmaggie>



www.linkedin.com/in/maggiecsap



www.instagram.com/maggiecsap

IN 10 STAPPEN VAN MOEIZAAM NAAR MOEITeloos

Is 'nee' zeggen lastig voor je? Lukt je grenzen aangeven alleen met schuldgevoel? Is zelfliefde voor jou hetzelfde als egoïsme en zet jij jezelf onderaan je lijst? Trek jij steeds hetzelfde type foute partners aan? Voel je je onzeker en heb je een laag zelfbeeld? Sukkel jij met allerlei kwaaltjes? Dan is dit boek voor jou.

Maggie leert jou in 10 belangrijke stappen hoe ook jij een moeizaam, ongelukkig, stressvol leven kan omtoveren tot een moeiteloos leven gevuld met rust, plezier en voldoening. Laat jouw emoties geen baas meer over jou zijn. Werk je knelpunten weg en krijg jouw leven weer in handen.

Dit boek is heel praktisch, zodat je de stappen gemakkelijk in je eigen leven kan toepassen. Elke stap is voorzien van een duidelijke uitleg, een praktijkvoorbeeld en verhelderende oefeningen. Maak na het lezen van elke stap de oefeningen en voor jij het weet, heb jij de controle over het leven waar jij altijd al van droomde!

Maggie Csap is oprichter van coachingpraktijk Life Coach Maggie. Ze is gecertificeerd als Omega Health Coach en Trance Coach. Ze is gespecialiseerd in wegwerken/verbeteren van ziekte/fysieke klachten, depressie- en traumaverwerking. Alle technieken heeft ze eerst zelf ondergaan. Ze weet dus niet alleen uit boeken maar ook uit eigen ervaring hoe je een moeizaam leven vol tegenslagen kan transformeren naar een moeiteloos leven gevuld met rust, plezier en voldoening.



'Na deze stappen en oefeningen voel ik ineens een enorme last van mijn schouders vallen. Een superleerrijk boek met doeltreffende tips die mij bij elke stap hongerig deden verder lezen! Zeer vlot en luchtig geschreven.'

Kerry Meeus



Life Coach Maggie

www.lifecoachmaggie.be

EXPERTBOEK

ISBN 978-94-93187-40-5



9 789493 187405 >