

# Voorwoord

Als assessmentpsycholoog spreek ik regelmatig met mensen over hun aandachtspunten. De context van een assessmentonderzoek geeft daar aanleiding toe: na een hele dag tests, rollenspelen, interviews en praktijkopdrachten wil je niet alleen weten waar je staat, maar ook hoe je jezelf kunt verbeteren. Deze gesprekken inspireerden me om iets nieuws te ontwikkelen, want de traditionele manieren van coaching en training bleken minder goed te bekliven.

In het licht van recente wetenschappelijke ontdekkingen is dit niet zo vreemd. Zo weten we inmiddels vanuit de neurowetenschap dat onze volwassen hersenen nog kunnen veranderen, en onze reactie- en gedragspatronen dus ook, maar dat kost wel behoorlijk wat tijd. Een training van een dag of een aantal losse dagen met grote tussenpozen is dus eigenlijk verloren moeite, tenzij het puur om kennisoverdracht gaat. Verder ligt de focus bij traditionele coaching vaak op het ‘probleem’, het ongewenste gedrag, het aandachtspunt: dat wordt geanalyseerd, uitgediept en centraal gesteld. Echter, ‘alles wat je aandacht geeft groeit’, zei Aristoteles, en dat blijkt ook in onze hersenen het geval te zijn. Het is effectiever en meer in lijn met de nieuwste inzichten uit de neurowetenschap om de nadruk te leggen op het gewenste gedrag.

Verder is er in het algemeen een toenemende belangstelling voor zaken die met bewustzijn te maken hebben, zoals mindfulness, yoga, ademhalingstechnieken en meditatie. Veel mensen hebben baat bij (eeuwenoude) methoden om rustiger te worden, aandachtiger te zijn, meer in het moment te leven en emoties in goede banen te leiden. Men richt steeds meer de blik naar binnen voor wijsheid, in plaats van naar buiten. De positieve effecten worden inmiddels ook door de wetenschap erkend. Niettemin worden in veel trainingen op het gebied van persoonlijke effectiviteit nog steeds handigheidjes, standaardreacties en trucs aangeleerd die de cursist zouden moeten helpen, maar die, omdat het onnatuurlijke gedragingen zijn, in werkelijkheid de cursist van zichzelf en anderen vervreemdt.

Onzekerheid, rusteloosheid, stressgevoeligheid, somberheid, prikkelbaarheid, gebrek aan voldoening: het zijn thema's die bij de moderne mens steeds vaker terug lijken te komen. Ze vereisen dan ook een effectieve aanpak, een doeltreffende methodiek waarbij de nieuwste wetenschappelijke ontdekkingen en eeuwenoude wijsheden samenkomen.

In dit boek vind je deze methodiek. Het is een nieuwe, maar bovenal eenvoudige en natuurlijke manier om het beste uit jezelf te halen, een vanzelfsprekende methode om dat wat je hindert in je persoonlijke ontwikkeling voorgoed achter je te laten.

Ik neem je graag mee op ontdekkingstocht naar jouw persoonlijke kracht!

Linda van den Driessche  
Den Haag, 2016

# Inleiding

Succes, geluk, voldoening: we zijn er allemaal naar op zoek. We willen ons potentieel verwezenlijken, onze dromen waarmaken, avonturen beleven en mooie herinneringen creëren. Tegelijkertijd willen we rust: minder 'moeten', onszelf 'goed genoeg' vinden, genieten van kleine dingen en waarderen wat we hebben. Deze tegenstrijdigheid is alom aanwezig. De technologie stelt ons in staat in een duizelingwekkend tempo te leven en te werken. We zijn altijd en overal bereikbaar en in een flits kunnen we van alles regelen: een reis, een andere baan, een complete garderobe, zelfs nieuwe vrienden. Maar de trend is ook om te vertragen: gewoon even nietsdoen, mediteren, een goed boek lezen, een retraite.

Het is niet zo vreemd dat we in deze tijd soms even het spoor bijster zijn. Waar doen we nu eigenlijk goed aan, gas geven of op de rem, loslaten of volhouden, ons gevoel volgen of verstandig zijn, naar anderen luisteren of ons eigen pad volgen, tevreden zijn met wat we hebben of alles uit het leven halen?

We worden minder dan vroeger gehinderd door tradities, plichten en grenzen, en daardoor kunnen we gaan en staan waar we willen en worden wie we willen zijn. Aan de andere kant zijn we meer dan ooit op onszelf teruggeworpen. Niets is meer zeker. Hierdoor kunnen we

gaan twijfelen – aan onze beslissingen, maar ook aan onszelf. ‘Vastigheid’ is een woord uit een ver verleden: het wordt ons niet meer geboden, hooguit onder voorbehoud, en we zijn er zelf ook niet meer zo op gebrand. ‘Vrij en afwisselend’ geniet de voorkeur boven ‘saai en voorspelbaar’.

Toch zou het fijn zijn als we af en toe de bevestiging zouden krijgen dat we op de goede weg zijn, dat al onze inspanningen niet voor niets zijn, dat het ergens toe leidt, dat we toewerken naar een hoger doel, wat dat ook moge zijn. Anders kijken we voortdurend om ons heen. Doe ik het wel goed? Wat doen anderen? Wat vinden zij belangrijk? Wat heb ik laten liggen in het verleden? Waar steven ik op af? En wil ik dat eigenlijk wel? Maar hoe meer we op zoek gaan naar bevestiging, hoe minder grond we onder onze voeten lijken te voelen. Er zijn genoeg maatstaven, daar ligt het niet aan. Op welk gebied we ook standaards zoeken, ze zijn er. En uiteraard nemen we direct de hoogste standaard waaraan we onszelf afmeten. Of het nu sport, ouderschap, uiterlijkheden of onze loopbaan betreft: we leggen de lat hoog. Bovengemiddeld is de norm. Maar dat maakt eerder dat we minder tevreden zijn met onszelf en ons leven, dan dat we bevestiging krijgen dat we ‘goed bezig’ zijn. Het knagende gevoel blijft.

Daarom zoeken veel mensen tegenwoordig hun heil bij een coach, therapeut of psycholoog. Op zoek naar handvatten richten we de blik naar binnen met behulp van een professional. Maar ook daar worden niet altijd duurzame oplossingen gevonden. Misschien krijgen we het advies rustiger aan te doen, los te laten en mindfulness te beoefenen. Dat lijkt dan even te helpen, maar na verloop van tijd vallen we vaak weer terug in oude patronen. En pas als we daarvan de terugslag ervaren, beseffen we dat we weer over grenzen zijn gegaan en van onszelf zijn afgedreven.

Dit proces van hollen en stilstaan is buitengewoon vermoeiend. Dat is een ander punt van aandacht in onze samenleving: energie. We hebben vaak het gevoel dat we leeggezogen zijn. Eigenlijk is dat logisch: al die drukte, al die inspanningen, voortdurend vergelijken,

presteren en produceren, en alle kopzorgen die daarmee gepaard gaan, maar bevestiging? Ho maar.

We worden ook gevoelig voor kritiek. Want als de bevestiging uitblijft, komt kritiek des te harder aan. Mensen reageren nijdig tegen elkaar, in het verkeer, thuis, op de werkvloer en op internetplatforms. We beoordelen en veroordelen uit angst zelf beoordeeld en veroordeeld te worden. En we wijzen liever met de vinger naar anderen dan dat we onze eigen kwetsbaarheid onder ogen komen. Op zoek naar bevestiging is vijandigheid ons deel.

Het antwoord op onze onrustige zoektocht vinden we wellicht dichterbij huis dan we zelf denken. Het gaat erom dat we de kracht en de wijsheid die we van nature bezitten (leren) benutten. En daarvoor hoeven we ons leven niet rigoureuus om te gooien of te vluchten naar een prikkelarm oord; het is een kwestie van de juiste focus. Het wordt tijd onszelf te bevestigen. Er zijn namelijk geen objectieve maatstaven, alles is subjectief. Er is dan ook maar één persoon die kan beoordelen of wij met onze unieke set eigenschappen, gevoelens, kenmerken en kwaliteiten ‘goed bezig’ zijn, en dat zijn wij zelf.

Natuurlijk helpt het als we daarbij wat criteria aangeboden krijgen, maar dan geen criteria in de zin van prestaties of resultaten, maar criteria die weerspiegelen in hoeverre we gebruik hebben gemaakt van onze innerlijke wijsheid. We moeten terug naar de basis. Als je zorgt voor een goed fundament, hervind je je persoonlijke kracht en liggen geluk, voldoening en succes binnen je bereik. In dit boek kun je lezen hoe je je persoonlijke kracht kunt ontsluiten aan de hand van tien gedragsprincipes.

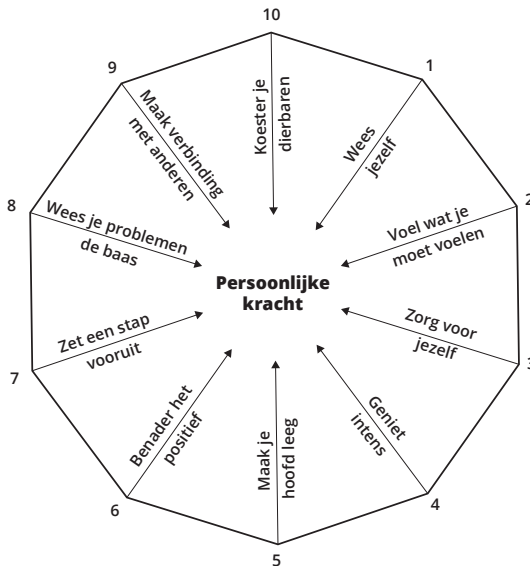
## De tien gedragsprincipes

De tien gedragsprincipes die je helpen in jouw persoonlijke kracht te komen, zijn niet nieuw. Het zijn eeuwenoude waarden, welbekende uitdrukkingen en gangbare adviezen. Het zijn principes die we alle-

maal kennen en waarvan de waarde door iedereen onderschreven wordt: door psychologen, lifecoaches, onze grootouders, de groenteman en de minister-president. Desondanks is de focus op deze basiswaarden wel vernieuwend te noemen. We zijn er zo aan gewend geraakt om onszelf naar allerlei maatstaven te meten, dat we in het dagelijks leven vaak het zicht kwijt zijn op wat er werkelijk toe doet. We laten ons leiden door de waan van de dag in plaats van gedegen basiswaarden als uitgangspunt voor ons gedrag te nemen.

Met de tien gedragsprincipes als leidraad voel je je weer rustig en zelfverzekerd; ze helpen je om de juiste keuzes te maken. Op wat voor manier je ook invulling geeft aan je leven, door aandacht te geven aan de gedragsprincipes drijf je nooit te ver van jezelf af. Je zit jezelf niet langer in de weg en bent niet meer ‘zoekende’. Sterker nog, je wordt de persoon die je voorbestemd was te zijn, met het leven dat daarbij hoort.

Ik geef alvast een schematische weergave van de tien gedragsprincipes.



De diamant van persoonlijke kracht

Hoe meer aandacht je aan de gedragsprincipes besteedt, hoe sterker je staat. Daarom zijn de gedragsprincipes weergegeven in de vorm van een diamant, het hardste materiaal dat in de natuur voorkomt. Maar een diamant is niet alleen sterk, een diamant is ook transparant, veelzijdig en mooi.

Elk gedragsprincipe wordt in dit boek in een apart hoofdstuk uitgediept. Bij de eerste zes principes staat je ‘interne organisatie’ centraal: je gevoelens, je gedachten, je zintuiglijke gewaarwordingen, je lichaam, je bewustzijn en het samenspel tussen deze ‘afdelingen’. De overige vier principes gaan over jou in relatie tot de buitenwereld: hoe je effectief omgaat met problemen, uitdagingen en andere mensen – mensen in het algemeen en je dierbaren in het bijzonder.

- **Gedragsprincipe 1: wees jezelf**

Wie ben jij eigenlijk? Je bent een uniek persoon, maar waarin schuilt precies jouw uniciteit? Wat zijn de eigenschappen en kenmerken waarin jij je in positieve dan wel negatieve zin onderscheidt van anderen? Aan de andere kant: hoe positief is positief eigenlijk, en hoe negatief is negatief? Wie bepaalt dat? En al dat onderscheiden en vergelijken dat we veelvuldig en dwangmatig doen, is dat eigenlijk wel zo nuttig? En is het gezond? In het eerste hoofdstuk zal ik je stimuleren om, in een wereld van diversiteit en dynamiek, jezelf te zijn en je eigen uniciteit te omarmen.

- **Gedragsprincipe 2: voel wat je moet voelen**

Dit hoofdstuk gaat over gevoelens. Gevoelens kunnen eng, lastig en overweldigend zijn. Af en toe lijkt het wel of ze de controle overnemen wanneer ze ons aanzetten tot de meest irrationele gedachten en de vreemdste manoeuvres. En soms hebben we ze juist zo diep weggestopt dat we ons afvragen wat we eigenlijk voelen (en dus willen) in ons hart. Het onderdrukken van emoties of impulsief ontladen zijn geen effectieve strategieën om met ons gevoel om te gaan. Gevoelens hebben aandacht en ruimte nodig, niet te veel en niet te

weinig, dan kun je er je voordeel mee doen. In dit hoofdstuk reik ik je technieken aan om te voelen wat je moet voelen.

- **Gedragsprincipe 3: zorg voor jezelf**

In dit hoofdstuk ligt de nadruk op ons lichaam en onze fysieke behoeftes. Door gezond te eten, voldoende te bewegen, geregeld in de buitenlucht te vertoeven en onszelf op tal van andere manieren goed te verzorgen versterken we ons immuunsysteem, op fysiek en mentaal niveau. Aandacht voor ons lichaam betekent namelijk aandacht voor onszelf. En daarmee geven we ons brein het signaal, we zijn de moeite waard. Hoe je (goed) voor jezelf moet zorgen, daarover gaat het derde hoofdstuk.

- **Gedragsprincipe 4: geniet intens**

Genieten gaat hand in hand met gewaarwordingen: onze zintuigen vertellen ons dat iets mooi, fijn, lekker of anderszins prikkelend is. Maar soms gaan allerlei zintuiglijke ervaringen aan ons voorbij of worden we ze maar half gewaar. Dat is bijvoorbeeld het geval als we gejaagd zijn, of geërgerd, of als we toegeven aan onze perfectionistische neigingen. En dat is zonde, want genieten maakt gelukkig en is gezond. Wanneer we genieten, worden er gelukshormonen aangemaakt waardoor we een goed gevoel krijgen en beter bestand zijn tegen stress. Hoofdstuk 4 is een introductie in de kunst van het intens genieten!

- **Gedragsprincipe 5: maak je hoofd leeg**

Hoewel wij mensen profijt hebben van onze sterk ontwikkelde hersenen – bijna geen analytisch vraagstuk is te groot voor ons brein – denken we over het algemeen te veel. We malen, piekeren, peinzelen, speculeren, wikken en wegen de hele dag door. We denken met name in problemen, zelfs als deze er niet zijn. En als er wel echte problemen zijn, dan denken we meteen in worstcasescenario's. Vrolijk worden we er niet van. Het is daarom zaak niet ons denkvermogen, maar ons bewustzijn aan het roer te krijgen: dan zien we



zaken weer in perspectief en zijn we ‘onself’, in plaats van een zorgelijk en doemdenkend aftreksel. In dit hoofdstuk leer je technieken om je bewustzijn te vergroten door je hoofd leeg te maken.

- **Gedragprincipe 6: benader het positief**

Positief denken is een populaire stroming. Echter, als positief denken betekent dat we ons blind en doof moeten houden voor wat er mogelijk niet positief is, dan wordt het eerder een frustrerende, onself misleidende exercitie dan dat we er beter van worden. Het alternatief is een ‘positieve interne en externe dialoog’: we richten ons bewust op positieve aspecten van een situatie (omdat we nu eenmaal vaak de keuze hebben een glas halfleeg of halfvol te zien), zonder ons gevoel te negeren, de realiteit uit het oog te verliezen of ons beter voor te doen dan we zijn. In dit hoofdstuk laat ik je zien hoe je door een positieve benadering sterker en optimistischer in het leven kunt staan.

- **Gedragprincipe 7: zet een stap vooruit**

We zijn drukker dan ooit: aan grote en kleine uitdagingen geen gebrek. Maar hoe zuiver zijn eigenlijk onze doelen en prioriteiten? Komen we wel toe aan wat echt belangrijk is, wat ons werkelijk verder helpt op het pad van zelfverwezenlijking? Misschien functioneren we als een goed geoliede machine, maar missen we onze bestemming. Of zijn we juist volop bezig onze dromen en idealen te realiseren, maar stapelen de rekeningen en de achterstallige klusjes zich op. Onrust en frustratie kunnen ons deel zijn als we onvoldoende toekomen aan wat urgent of wat werkelijk belangrijk is. In dit hoofdstuk help ik je overzicht te creëren, zodat je stappen vooruit zet op je persoonlijke levenspad.

- **Gedragprincipe 8: wees je problemen de baas**

Problemen hebben we allemaal, al is dat niet leuk. Ze komen zo nu en dan op ons pad en dan hebben we ermee te leven of dan moeten we er iets aan doen. Bij problemen is er sprake van een onwenselijk-