

## Vitaliteits-tijd (nr.2) Ik wil het iedereen altijd naar de zin maken

*In deze tijd wil ik graag aandacht geven aan (geestelijke) vitaliteit. Elke dag een advies tot 20 mei. Een serie met raadgevingen en oppeppers die je kunt verzamelen. In deze tweede column aandacht voor als je het iedereen altijd naar de zin wilt maken. Je bent een pleaser. Als je besloten hebt om het iedereen altijd maar naar de zin te maken, kom je niet veel verder. Je laat daarmee een positieve intentie voor jezelf zien, maar tegelijkertijd ga jij jezelf ook wegcijferen voor anderen. Achter jouw gedrag zit altijd een pijn of verlangen dat je opgevuld probeert te krijgen door het bij een ander te halen. Wat kun je eraan doen?*

### **Zelfverzekerd**

Het beste advies is de confrontatie aan te gaan met je eigen overtuigingen, besef je dat deze wereld is wat je ervan maakt, en dat dat tevens maakt wat je kiest. Het is mogelijk een authentiek leven te leiden als jij je woorden en daden in overeenstemming brengt met je persoonlijke overtuigingen. Je gaat heel veel voordelen ervaren als je dapper genoeg bent om volgens je eigen waarden te leven. Dat begint bij zelfverzekerdheid. Die wordt veel groter. Immers, hoe meer jij je beseft dat het niet jouw taak is om andere mensen gelukkig te maken, hoe onafhankelijker en zelfverzekerder je zult worden.

### **Toename wilskracht, minder stress**

In The Journal of Experimental Psychology verscheen een onderzoek waaruit bleek dat je meer wilskracht hebt wanneer je je eigen keuzes maakt dan wanneer je een keuze maakt op basis van wat andere mensen willen. Je zult altijd moeite hebben om je eigen doel te bereiken als je alleen maar iets doet om iemand anders tot vriend te houden. Je zult (nog meer) gemotiveerd zijn om op de ingeslagen weg verder te gaan als je ervan overtuigd bent dat je de juiste keuze hebt gemaakt. Bovendien ervaar je, en dat is mooi meegenomen, minder stress. Dat komt omdat je beperkingen en gezonde grenzen trekt waardoor je het gevoel krijgt meer controle te krijgen over je eigen leven.



### **Leren 'nee' te zeggen**

Vaak is het je schuldgevoel of angst om de confrontatie aan te gaan waardoor je (te) vaak 'ja' zegt tegen de prioriteiten van andere mensen. Onnadenkend ja zeggen tegen wat anderen van je verlangen, betekent vaak dat je geld, tijd en energie steekt in dingen die niet altijd je prioriteit hebben. 'Ja' zeggen tegen mensen die je nauwelijks kent, gaat vaak ten koste van tijd die je kunt doorbrengen met de mensen die je het meest dierbaar zijn. Nee zeggen geeft je tijd voor jezelf. Als je vaker nee zegt, heb je tijd om 'ja' te zeggen tegen de dingen die er echt toe doen. 'Nee' zeggen kun je leren. Te beginnen door het te doen. Het maakt duidelijk waar je grenzen liggen. Dat is niet alleen fijn voor jezelf, maar ook duidelijk voor anderen.

### **Respect krijgen**

Andere mensen zullen meer respect voor je hebben als jij je assertiever gaat gedragen. Oefen jezelf vooral in een betere communicatie. Communicatie is het cement tussen de stenen. Als je communicatie verbetert kun je voorkomen dat je wrok en woede opbouwt jegens bepaalde mensen. Als je jezelf bovendien voor 100% verantwoordelijk maakt voor je eigen communicatie zul je merken dat contacten soepeler verlopen, je minder stress hebt en je sneller je doelen zult bereiken.

**Rutger Boelsma is personal development consultant bij RBC-Consultants in Leeuwarden**