



Inger Strietman

Auteur van de bestseller  
*100 dingen die je eerder had willen weten*



# Gezond egoïsme



Kiezen voor jezelf  
in een wereld die continu  
om aandacht vraagt



Inger Strietman

# Gezond egoïsme

Kiezen voor jezelf  
in een wereld die continu  
om aandacht vraagt

**KOSM • S**

## Wat weerhoudt mensen ervan hun eigen koers te varen?

‘We denken dat iedereen veel te veel met zichzelf bezig is, maar er is een leger brave jongens en meisjes die hun hele leven bezig zijn te pleasen. Hun ouders, de onderwijzer, hun geliefde, de kinderen. Ze hebben een tegenovergesteld probleem: ze zijn te onbaatzuchtig. Ik zou wel een opleiding willen volgen, maar ja, mijn baas. Ik heb eigenlijk de behoefte vaker alleen te zijn, maar ja, mijn partner. Applaus voor je empathie. Maar hoe zit het met jouw leven? We hebben het vreemde idee dat het egoïstisch is je eigen verlangens te formuleren. Terwijl het bevrijdend kan zijn.’

**Alain de Botton** - *Het Financieele Dagblad*

# Inhoudsopgave

<b>Hoofdstuk 1 – Mag ik even mijn aandacht?</b>	<b>10</b>
1.1 Kiezen voor jezelf	12
1.2 Persoonlijke ruimte	15
<b>Hoofdstuk 2 – Gezond egoïsme</b>	<b>20</b>
2.1 Wat is gezond egoïsme?	22
2.2 Wat is het verschil met egoïsme?	24
2.3 Basingrediënten	28
<b>Hoofdstuk 3 – Het model van gezond egoïsme</b>	<b>32</b>
3.1 Zelfkennis	37
3.2 Zelfcompassie	40
3.3 Zelfzorg	43
3.4 Zelfrealisatie	45
3.5 In het kort	48
<b>Hoofdstuk 4 – Wat levert gezond egoïsme op?</b>	<b>50</b>
4.1 Verbinding met jezelf	53
4.2 Verbinding met anderen	58
4.3 Verbinding met de wereld om je heen	59
<b>Hoofdstuk 5 – Waarom is kiezen voor jezelf zo moeilijk?</b>	<b>60</b>
5.1 Innerlijke overtuigingen	63
5.2 Vluchtpatronen herkennen	69
5.3 Hoe kun je het jezelf makkelijker maken?	74
<b>Hoofdstuk 6 – Zorgen voor jezelf in het dagelijks leven</b>	<b>82</b>
6.1 Check regelmatig in	86
6.2 Kies jouw start van de dag	90
6.3 Relativeer je agenda	92

6.4	Verander van ambitie	95
6.5	Doe minder water bij de wijn	99
6.6	Wees sociaal selectief	101
6.7	Blijf in je lijf	104
6.8	Geef je kind het goede voorbeeld	107
6.9	Laat de boel vaker de boel	110
6.10	Creëer jouw oplaadplek	114
6.11	Focus op jezelf	116
6.12	Pak je regie op vakantie	120
6.13	Slaap mensen slaap	123
6.14	Erken de SOS van stress	125
6.15	Vind je eigen ritme	129
6.16	Maak een relaxlijstje	133
6.17	Begroet je joggingbroek	136
6.18	Seks met aandacht voor jezelf	139
6.19	Ontmoet je pijn	144
6.20	Zoom uit	146
6.21	Accepteer mogelijke weerstand	150
6.22	Vraag om hulp	153
6.23	Blijf bij jezelf in het zorgen voor anderen	156
6.24	Geef jezelf voldoende hersteltijd	158
6.25	In het kort	161

## **Hoofdstuk 7 – Leef je potentieel** **162**

7.1	Bevrijd jezelf van hokjesdenken	166
7.2	Ontdek wat je wilt	168
7.3	Zet jouw persoonlijke stip op de horizon	172
7.4	Doe het stap voor stap	175
7.5	Pak door, ook als het tegenzit	179
7.6	Deel je ideeën	182
7.7	Begin!	186

## **Tot slot** **190**

Hoofdstuk 1

—

# Mag ik even mijn aandacht?



## 1.1 Kiezen voor jezelf

Ken je dat gevoel dat je zoveel móét dat je je gevangen voelt? Of continu opgejaagd? Alsof het leven je achterna zit met alles wat gedaan moet worden, doelen die je wil behalen, verwachtingen waaraan je wil voldoen, beslissingen die je moet nemen, verantwoordelijkheden die je draagt, terwijl de tijd maar doortikt. Je denkt aan van alles en iedereen en ervaart geen ruimte voor jezelf. Geen moment om rustig adem te halen en je vrij te voelen. Even de tijd om te relaxen. Of te doen wat je het liefst zou willen doen. Terwijl we feitelijk in alle vrijheid leven. Ergens doen we dus iets fout. We laten ons leven. En dat is niet zo gek.

Van jongs af aan zijn we opgevoed met de boodschap dat we altijd ons best moeten doen, dat we aardig moeten zijn, dat het belangrijk is om te zorgen voor de mensen om ons heen, dat een 8 scoren beter is dan een 7 en dat hard werken en doorzetten applaus verdient.

We hebben geleerd dat je een 'goed mens' bent als je veel geeft. Al deze boodschappen zijn goed bedoeld, maar volledig eenzijdig. De verhouding tussen geven en nemen is hierdoor namelijk compleet uit balans geraakt. Niemand vertelt ons dat om te geven, nemen essentieel is. We hebben geleerd

om onze omgeving prioriteit te geven boven onszelf. Dat het aanpassen aan en zorgen voor onze omgeving belangrijker is dan het *kiezen en zorgen voor onszelf*.

En nu zitten we met de gebakken peren. De balans is zoek. We geven te veel en we nemen te weinig. We ervaren met z'n allen massaal dat het leven veel van ons vraagt; we zijn moe, ervaren stress, hebben burn-outklachten of voelen ons niet gelukkig. We zitten in een intercity die nooit stopt, zo lijkt het. En we voelen ons niet bij machte om vaart te minderen, van richting te veranderen of misschien zelfs wel uit te stappen. Dit is ook precies wat ik zie en ervaar binnen mijn coachpraktijk. We willen wel relaxter leven, maar hoe doe je dat? Waar begin je? En hoe ga je om met de reacties van anderen?

Het antwoord is simpel: we hebben onszelf meer nodig. Jij bent de basis van jouw leven. En dus is het enorm belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Jij bent hier op deze aardkloot de enige die daarvoor verantwoordelijk is. Als jij het niet doet, doet niemand het namelijk. Daar is niets hoogdravends of egoïstisch aan. Het is heel eenvoudig: als jij te weinig tijd, rust en aandacht voor jezelf neemt, val je uiteindelijk – mentaal of fysiek – om. En één ding is zeker, daar heeft écht niemand wat aan.

Tegelijkertijd is het ook aan jou om te doen wat je het liefste wilt. Om te gaan voor de activiteiten waar je energie van krijgt, te kiezen voor een omgeving waarin jij je lekker voelt en je vrij te voelen om keuzes te maken die echt bij je passen.

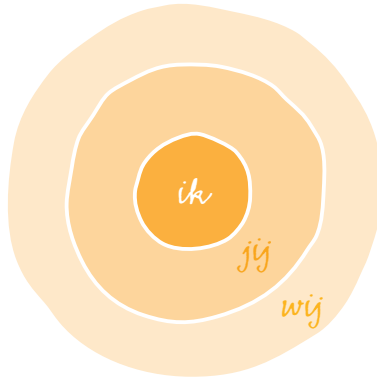
Kiezen voor jezelf gaat niet over een half uurtje *RTL Boulevard* of een aflevering Netflix aan het eind van een drukke dag. Als dat de oplossing was, dan hadden we er met z'n allen



een stuk energiever bij gezeten. Een leven waarin we goed voor onszelf zorgen vraagt om een meer grondige, duurzame aanpak. Een aanpak die alle aspecten van ons dagelijks leven betreft. Dat is dus nogal wat en dat doe je niet zomaar even.

Ik help je om het simpel te maken en stap voor stap aan de slag te gaan. Ik geef je inzicht in wat gezond egoïsme is en waarom het zo ontzettend belangrijk is. Vervolgens laat ik je zien hoe je gezond egoïsme structureel in je leven in de praktijk kunt brengen.

Ben je er klaar voor? Laten we beginnen.



Figuur 1. Persoonlijke ruimte

## 1.2 Persoonlijke ruimte

Hoe het werkt is in theorie niet zo ingewikkeld. Wij zijn de basis van ons leven. Onze adem, ons lijf, ons hart, onze gevoelens, onze energie is ons vertrekpunt van waaruit we alles doen. Het is de bron van alle activiteiten die we kunnen ondernemen. Het kromme is echter dat we aan onze basis vaak nauwelijks aandacht besteden. Omdat we ons verliezen in ons hoofd, in het bedenken van alles wat moet, in het voldoen aan de verwachtingen van onze omgeving, in het 'goed willen doen'. Hiermee zijn we dus heel erg naar buiten gericht.

Het bovenstaande model laat zien op welke manier wij onze ruimte in ons leven op een gezonde manier innemen ten opzichte van onze omgeving (zie [figuur 1](#)). De binnenste cirkel zijn wijzelf. Ons hart, onze passies, gevoelens, verlangens en angsten, ons lichaam, de gedachten die we hebben; alles wat ons 'ons' maakt bevindt zich daar.

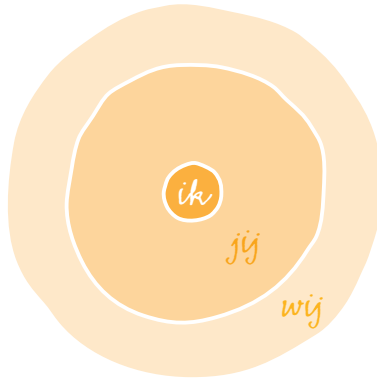
De tweede cirkel is onze sociale omgeving. Dit zijn de mensen met wie wij in ons dagelijks leven in contact staan; vrienden, collega's, burens, familie, je partner, kinderen, sportmaatjes, et cetera.

De buitenste cirkel is de samenleving waar we deel van uitmaken. Hierin bevinden zich de geldende normen en waarden van onze maatschappij, onze cultuur, de politiek, de economie en – niet onbelangrijk – de (sociale) media.

Onder al die invloeden  
bij jezelf blijven is een  
behoorlijke uitdaging.

Als individu bevindt ieder van ons zich dus in de kern van zijn of haar sociale omgeving en de samenleving. In ons dagelijks leven staan wij continu in contact met onze omgeving. Onze gedachten en gevoelens worden hier dus ook voortdurend door gevoed. We willen er graag bij horen. We willen een goed mens zijn. We willen een liefdevolle partner, ouder, kind en vriend(in) zijn. We willen succesvol zijn. We willen mooi zijn. En we willen gelukkig zijn.

Onze omgeving beïnvloedt ons dus enorm. Onder al die invloeden bij jezelf blijven is een behoorlijke uitdaging. Terwijl we om ons heen kijken om aan al die wensen te voldoen, passen we onszelf steeds meer aan. En geven we aan onze eigen gevoelens en behoeften steeds minder de ruimte, waardoor een disbalans ontstaat (zie figuur 2).

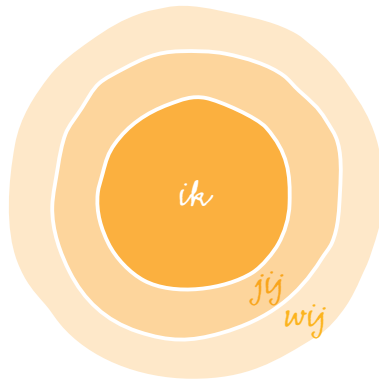


Figuur 2. Disbalans

Triest gezicht is dit hè? Voor velen van ons is dit de dagelijkse realiteit. Het is dus helemaal niet gek dat we ons gevangen voelen in alles wat moet, dat we behoefte hebben aan vrijheid, aan tijd voor onszelf, aan ontspanning. We beperken onze eigen leefruimte veel te veel. Met alle stress, vermoeidheid, lichamelijke en mentale klachten tot gevolg. En dat is zo zonde!

En dat geldt niet alleen voor jouzelf, jouw gezondheid en geluk, maar uiteindelijk ook voor je omgeving. Niemand is immers gebaat bij jouw ongezondheid, slechte humeur of chronische vermoeidheid. Als je je eigen ruimte gedurende lange tijd steeds weggeeft aan dat wat 'moet' of 'hoort' en te weinig aandacht en tijd aan jezelf besteedt, blijft er steeds minder te geven over.

Het is dus essentieel om goed voor jezelf te zorgen en uiting te geven aan wat jij wilt en nodig hebt. Dat is geen luxe, dat is een must! Pas dan kun je er werkelijk voor anderen zijn. Op een manier die bij jou past.



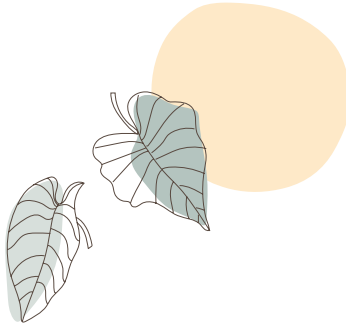
Figuur 3. Disbalans 2

En ken je het tegenovergestelde type mensen ook? De ervaring leert dat jij waarschijnlijk een hekel hebt aan dit soort types. Zij nemen namelijk graag en veel ruimte in, iedereen weet het als zij ergens binnen zijn, ze praten graag over zichzelf en laten geen mogelijkheid onbenut om te doen waar zij zelf zin in hebben (zie figuur 3). Hoe irritant en asociaal deze mensen ook lijken, wij kunnen wel degelijk iets van ze leren. Niet omdat we hetzelfde willen worden als zij, maar door iets over te nemen van wat zij in overvloed hebben: egoïsme. Een manier van aan jezelf denken, op een weloverwogen, gezonde manier. We hebben het dan over 'gezonder egoïsme'.

Hoofdstuk 2

—

# Gezond egoïsme



## 2.1 Wat is gezond egoïsme?

Gezond egoïsme betekent zorgen voor jezelf in een wereld die continu om aandacht vraagt. Gezond egoïsme is van grote waarde voor mensen die van nature veel aan anderen denken, vaak ten koste van zichzelf.

Meestal zonder dat we het doorhebben geven we dagelijks prioriteit aan anderen, aan dingen die moeten, aan het waarmaken van verwachtingen. En die verwachtingen zijn niet alleen gesteld door anderen. Wij mensen zijn er heel goed in om onszelf te willen perfectioneren, om de lat altijd hoog te leggen. We willen zorgzaam zijn, grappig, sterk, intelligent, loyaal, attent, knap, liefdevol, succesvol, stoer, sexy, *you name it*. En dan ook nog in alle verschillende rollen die we hebben.

Ik noem dit 'de gevangenis van moetjes'. Omdat het letterlijk zo kan voelen als je je persoonlijke ruimte steeds weggeeft ten behoeve van anderen, als je continu naar je omgeving kijkt, als je al je aandacht besteedt aan de mensen om je heen en aan het 'goed doen' in dit leven.

Het is tijd om onze prioriteiten te veranderen en onszelf te bevrijden van alles wat 'moet' of 'zou moeten'. Om onze persoonlijke ruimte in te nemen en onze vleugels te spreiden. Om te focussen op onszelf, op onze gezondheid, op wat ons

blij maakt. Om de verwachtingen van onszelf en van anderen los te laten en te ontdekken wat goed voor óns is. Waar we écht blij van worden. Wat ons ontspant. Inspireert. Wat vol-doening geeft. Wat ons dichterbij onszelf brengt. Wat energie geeft.

**Gezond egoïsme  
houdt in dat je  
tegelijktijd om anderen  
én om jezelf geeft.**

Het integreren van gezond egoïsme in je leven brengt meer balans. Gezond egoïsme houdt in dat je tegelijktijd om anderen én om jezelf geeft. Het betekent dat je van kiezen voor jezelf bewust een prioriteit maakt.

Gezond egoïsme heeft consequenties. Je kunt niet én aan alle verwachtingen voldoen én ontspannen zijn en gelukkig zijn met hoe jij je leven leeft. Dat is onmogelijk! Je kunt niet iedereen om je heen tevreden houden én je eigen pad volgen. Je kunt niet voor jezelf kiezen én tegelijk voor de ander. Dit is een belangrijk inzicht. Dat je het misschien spannend vindt, is helemaal oké en logisch. Dit boek gaat je hierbij helpen. Dit is jóúw leven. Een leven om zelf vorm te geven, om in te richten zoals bij jou past. Om energie te geven én te ontvangen.

De wereld heeft behoefte aan jouw innerlijke kracht, aan jouw eigenheid, aan jouw oorspronkelijkheid en ideeën. Wees jezelf, de wereld heeft je nodig zoals je bent.





## 2.2 Wat is het verschil met egoïsme?

Egoïsme heeft betrekking op mensen die alleen aan zichzelf denken en geen rekening houden met de gevoelens van een ander. Een egoïst komt enkel in actie wanneer hij of zij hier zelf beter van wordt.



Figuur 4. Ruimte voor gezond egoïsme

Zoals je hierboven ziet kan jouw ambitie om een ‘goed mens’ te zijn makkelijk doorschieten naar onbaatzuchtigheid (zie figuur 4). Je bent dan het type pleaser, gever, zorgger, loyalist en hebt een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Dat klinkt wel nobel en mooi, maar betekent feitelijk dat je weinig tot geen ruimte voor jezelf inneemt. Voor wat jou energie en voldoening geeft. Zoals het woord onbaatzuchtig ook zegt: het baat jou niet. Je voedt jezelf er niet mee. Gezond egoïsme betekent goed voor jezelf zorgen en kiezen voor datgene waar jij blij van wordt: een goede gezondheid en levenskwaliteit.

Hoofdstuk 3

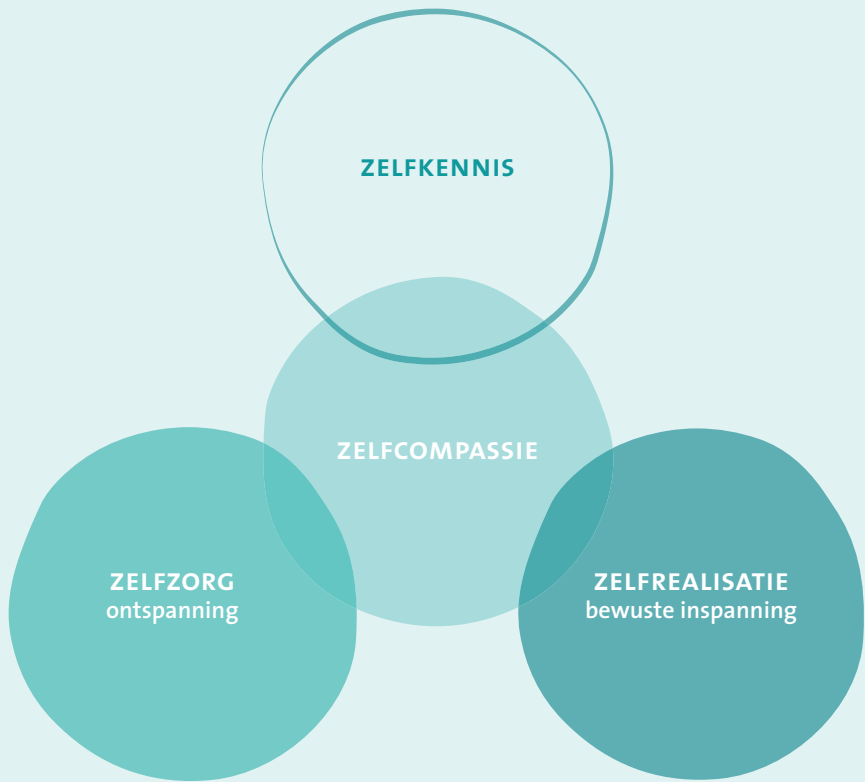
–

**Het  
model  
van  
gezond  
egoïsme**

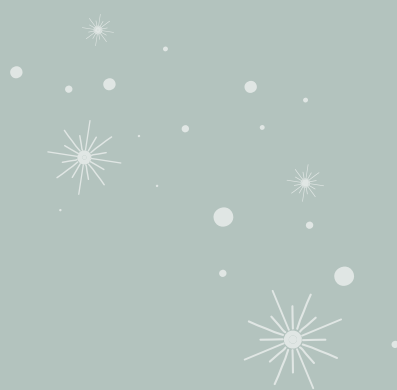
**K**iezen voor wat je wilt en nodig hebt lijkt misschien een mindset-dingetje. Iets dat je ‘even anders’ wilt doen. Het is echter behoorlijk veelomvattend. Gezond egoïsme betekent dat je je bewust bent van je eigen belang en behoeften. En dat je hiervoor ruimte wilt maken. Gezond egoïsme doorvertalen naar jouw dagelijks leven is dus duidelijk meer dan een half uurtje me-time met je favoriete koffie en tijdschrift. Het betreft alle keuzes die je maakt, elke dag opnieuw. En dat is dus niet zomaar even gepiept.

### Gezond egoïsme bestaat uit zelfzorg en zelfrealisatie.

Om je leven vorm te geven op een manier die bij jou past en te kiezen voor wat jij nodig hebt, is het belangrijk om het grotere plaatje van gezond egoïsme te zien. Want hoe kun je bewust kiezen voor jezelf als je niet weet wat je eigenlijk wilt? En hoe kun je aan zelfzorg doen als je niet accepteert hoe jij in elkaar zit of weet wat je werkelijk nodig hebt? Gezond egoïsme bestaat uit zelfzorg en zelfrealisatie. Daarnaast is het volledige model van gezond egoïsme weergegeven (zie [figuur 5](#)). Hierin kun je zien dat alles met elkaar samenhangt. En dat zelfkennis en zelfcompassie de basis vormen van gezond egoïsme.



Figuur 5. Gezond egoïsme - © Inger Strietman, 2021



Zelfliefde  
is niet zelfzuchtig.

‘Goed voor jezelf zorgen is broodnodig, zeker nu. Inger Strietman legt uit hoe je een leuker mens wordt als je jezelf centraal stelt.’

– *Algemeen Dagblad*

In de wereld van vandaag moeten we veel. We zijn voortdurend lijstjes aan het afvinken, willen voldoen aan de verwachtingen en denken aan alles en iedereen. Behalve aan onszelf.

Het resultaat? We zijn moe, gestrest of voelen ons niet gelukkig. Dat kan anders. Heel simpel, door jezelf centraal te stellen. Dat klinkt misschien egoïstisch, maar dat is het niet. Dit is jouw leven. *Als jij niet voor jezelf kiest, wie moet het dan doen?*

Gezond egoïsme betekent dat je om jezelf geeft én om anderen tegelijkertijd. En dat zorgen voor jezelf en kiezen voor wat jij graag wilt prioriteit heeft. Niet ten koste van anderen, maar ten gunste van jezelf. Zo creëer je het leven dat écht bij je past.

Deze krachtige boodschap en de vele praktische tips maken dit boek onmisbaar voor iedereen die veel aan anderen denkt.

‘Dit is echt een aanrader  
(en dat zeggen we niet altijd!).’ – *BEDROCK*



**Inger Strietman** (1979) is coach, spreker en schrijver. Zij is gespecialiseerd in gezond egoïsme en hoogsensitiviteit (inger.nl). In 2019 verscheen haar boek *100 dingen die je eerder had willen weten*.

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

