

INTERNATIONALE BESTSELLER

STOP LETTING EVERY THING AFFECT YOU

BEVRIJD JEZELF VAN PIEKERGEDRAG,
EMOTIONELE CHAOS EN ZELFSABOTAGE



DANIEL CHIDIAC

Dit boek is opgedragen aan jouw groei.

Daniel Chidiac

INHOUD

Inleiding	11
-----------	----

DEEL 1

Waarom je je door alles laat beïnvloeden	15
---	----

Hoofdstuk 1: De wortel van het probleem: waarom je alles zo intens voelt	17
---	----

Hoofdstuk 2: Niet alleen mensen zijn het probleem – alles is een probleem	23
--	----

Hoofdstuk 3: De gedachtegevangenis: hoe je geest mentale loops vormt	28
---	----

Hoofdstuk 4: Het bredere perspectief	36
--------------------------------------	----

Deel 1: Oplossingen	41
---------------------	----

DEEL 2

Je laat je door je leven beheersen	57
---	----

Hoofdstuk 5: De illusie van controle	59
--------------------------------------	----

Hoofdstuk 6: Het verband tussen controle, afwijzing en het verlangen te ‘winnen’	62
---	----

Deel 2: Oplossingen	70
De kracht van reflectie: herken je sterke punten	76

DEEL 3

De last die je draagt – grenzen en afstand nemen	79
Hoofdstuk 7: Als je ieders last draagt: de verborgen kosten	81
Hoofdstuk 8: De kracht van schuldgevoelens en hoe moeilijk het is grenzen te stellen	90
Hoofdstuk 9: De valkuil van te veel uitleggen en loslaten	95
Deel 3: Oplossingen	99

DEEL 4

Het breekpunt: herkenning en besef	111
Hoofdstuk 10: Verborgen manipulatie: herken het wanneer anderen van jou het probleem maken	113
Hoofdstuk 11: De laatste keer dat ze jou dit gevoel geven: weten wanneer je weg moet lopen	123
Hoofdstuk 12: Het verdriet van groei: rouwen om relaties die je achter je hebt gelaten	127
Hoofdstuk 13: De ontplooiing van je authentieke zelf	131
Hoofdstuk 14: De lege ruimte: de dood en wedergeboorte van identiteit	135
Deel 4: Oplossingen	140

DEEL 5

**Onder het oppervlak – andere
ideeën die net zo belangrijk zijn** 151

Hoofdstuk 15: Je kunt het! 153

Hoofdstuk 16: Het stille bedrog van het ego:
hoe je geest jou klein houdt 157

DEEL 6

Wegen naar vrijheid 161

Hoofdstuk 17: Wat niemand je heeft verteld over vergeving 163

Hoofdstuk 18: Meer dan geluk: innerlijke rust 168

DEEL 7

Het licht 173

Hoofdstuk 19: Licht vinden op je levensreis 175

Hoofdstuk 20: Ga leven! 181

INLEIDING

Er komt een moment waarop je beseft dat je niet zo kunt blijven leven – voortdurend uitgeput en aangedaan door dingen die niet zoveel macht over je zouden moeten hebben. Misschien heb je al jaren het gevoel dat je geen controle hebt over je eigen emoties, alsof alle kleinigheden – dingen die iemand zegt of doet, dingen die niet gaan zoals je zou willen – bepalen hoe jij je voelt. Misschien draag je al je leven lang onzichtbare lasten met je mee, terwijl die om te beginnen al nooit bij jou thuishoorden.

Je wordt wakker en bent al gespannen, verwacht al stress. Je herkaut oude gesprekken, blijft hangen in dingen die je niet kunt veranderen en voelt hoe je telkens in dezelfde cycli terechtkomt – te veel nadenken, je te veel zorgen maken, te heftig reageren – en vaker dan nodig is loopt het uit de hand. Soms is het hooguit een gevoel dat niet echt weggaat. Een onderstroom van onrust die niet volledig vat op je krijgt en ook niet volledig verdwijnt, maar wel genoeg blijft hangen om je als het ware te gijzelen. Op andere momenten is het zo erg dat je alleen nog maar weg wilt rennen. **Je wilt gewoon weg!** Je denkt letterlijk dat je gek wordt, dat geen ‘normaal’ mens zich zo gemakkelijk of zo sterk laat beïnvloeden. Ook al is het moeilijk toe te geven, je merkt constant dat je emotioneel en mentaal labiel bent. En je blijft in die vicieuze cirkel hangen waar maar geen eind aan komt. Je denkt dat alles weer in orde is en je gaat lekker, maar meteen daarna heb je het gevoel alsof de wereld om je heen instort. En diep vanbinnen weet je dat het niet

alleen te maken heeft met andere mensen. Het gaat er niet alleen om wie je kwetst, wie je teleurstelt, wie je niet waardeert. Het gaat om jezelf. Het gaat erom dat je alles en iedereen toegang geeft tot je rust, je geest, je emoties. **Het gaat erom hoe hard jij bent voor jezelf.**

De tol van deze emotionele achtbaan is enorm hoog! Hij heeft invloed op je relaties omdat mensen nooit weten welke versie van jou ze tegen zullen komen. Hij heeft invloed op je werk omdat je concentratie verdwijnt onder de last van innerlijke chaos. Hij holt je zelfvertrouwen uit omdat je je afvraagt of je om stabiel te blijven wel op jezelf kunt vertrouwen. Maar het allerergste is dat hij je berooft van je vermogen in het moment te leven, je leven ten volle te ervaren zoals het zich ontvouwt, in plaats van gevangen te zitten in mentale projecties van wat er zou kunnen gebeuren of in gepieker over wat al is gebeurd.

Je hebt het op verschillende manieren geprobeerd. Misschien heb je geprobeerd je emoties te onderdrukken, maar kwamen die later nog veel heviger terug. Misschien heb je waardering gezocht bij anderen in de hoop dat hun bevestiging de storm binnen in je zou laten luwen. Of heb je geprobeerd elke situatie te controleren in de veronderstelling dat je, als je elke uitkomst maar kon voorspellen en beheersen, eindelijk rust zou vinden. Maar deze strategieën hebben je keer op keer in de steek gelaten, omdat die de symptomen aanpakken in plaats van de oorzaak.

Wat je je nog niet hebt gerealiseerd is dat deze hyperreactiviteit geen karakterfout is en ook geen onveranderlijk aspect van je persoonlijkheid. Het is een aangeleerd patroon, een mentale gewoonte die in de loop van de tijd door herhaling sterker is geworden. En net zoals elke gewoonte kun je deze afleren en vervangen door gezon-

dere reacties. Die reactieve geest is niet wie jij bent, maar gewoon wat jij hebt geoefend en daardoor bent geworden.

Maar dit is de waarheid: je hoeft niet zo te leven. Je kunt veranderen.

Deze reis zal niet altijd gemakkelijk zijn. Groei gaat niet lineair, groei ontstaat door een reeks ontwikkelingen en beperkingen, doorbraken en tegenslagen. Maar door consistent te oefenen en de tools die je in dit boek worden aangereikt, zul je een stabiliteit ontwikkelen die ook onder chaotische omstandigheden onwankelbaar zal blijken.

Het doel van dit boek is niet dat je emotioneel wordt. Het is dat je leert te beheersen waar je energie in steekt. Het is dat je begrijpt dat niet alles een reactie verdient, niet iedereen toegang tot jou verdient en niet elke gedachte het waard is erin te geloven. Het doel is dat je grenzen stelt en je rust beschermt – zonder schuldgevoelens.

Dit boek leert je:

- niet je hele dag te laten bederven door kleinigheden;
- te stoppen met zelsabotage;
- gezonde grenzen te stellen zonder je schuldig te voelen;
- het onderscheid te herkennen tussen echte schuld en manipulatie;
- de cyclus van te veel denken te doorbreken voordat het uit de hand loopt;
- op te houden alles zo persoonlijk op te vatten en jezelf te bevrijden van emotionele reactiviteit;
- toxische patronen in relaties te herkennen en er zonder spijt van weg te lopen;

- meer controle te hebben en je elke dag beter te voelen;
- de slachtofferrol in te ruilen voor zelfempowerment;
- de kunst van emotioneel afstand nemen, of hoe je je niet druk hoeft te maken zonder kil te worden;
- zonder excuses verder te gaan, zonder dat je de behoefte voelt je groei uit te leggen.

Onthoud dat je niet zwak bent als je dingen intens voelt of te veel nadenkt. Maar je moet er wel mee ophouden je erdoor te laten beheersen. Je bent niet egoïstisch als je voor jezelf kiest, maar moet er wel mee ophouden je daarvoor te excuseren. Je bent niet harteloos wanneer je wegloopt van wat je niet langer dient, maar je moet er wel mee ophouden je gedrag uit te leggen aan mensen die het nooit zullen begrijpen.

Dit is jouw keerpunt. Laten we beginnen te ontdekken waarom alles je zo intens raakt – en daarna hoe je daarvan eindelijk los kunt komen...

DEEL 1

WAAROM JE JE DOOR ALLES LAAT BEÏNVLOEDEN

HOOFDSTUK 1

De wortel van het probleem: waarom je alles zo intens voelt

Heb je je ooit afgevraagd waarom bepaalde dingen jou meer lijken te raken dan anderen? Waarom een eenvoudige opmerking, een bepaalde blik of zelfs de toon van iemands stem je uren en soms zelfs dagen kan bijblijven? Waarom je emoties zo intens kunnen voelen dat ze volledig de dienst uitmaken en je uitgeput raakt, het je allemaal te veel wordt en je gaat piekeren? In dat geval ben je niet de enige. Sommige mensen voelen alles gewoon intenser. Dat is geen zwakte en het maakt je niet 'te gevoelig'; dat is gewoon de manier waarop jij de wereld ervaart. Maar wanneer het voelt alsof emoties te veel controle over je leven hebben, kun je dat ervaren als een vloek.

Voor intens voelende mensen is het leven niet iets waar ze zomaar doorheen gaan: ze absorberen het. Ze voelen elk gesprek, elke interactie, elk moment, hoe klein ook, op een dieper niveau. Dat kan prachtig zijn, want daardoor kun je wezenlijk contact met anderen maken, het kleine waarderen en emoties ervaren op een manier die anderen misschien nooit helemaal begrijpen. Maar het kan je ook

uitputten. Wanneer je alles zo intens voelt, zijn moeilijke momenten niet alleen maar moeilijk: ze zijn allesoverheersend. Een klein misverstand kun je dan ervaren als een afwijzing. Door een kleine fout kun je steeds meer aan jezelf gaan twijfelen. Een terloopse opmerking van iemand kan je nog lang bijblijven, terwijl die ander al lang is vergeten wat hij of zij heeft gezegd.

De reden waarom sommige mensen intenser voelen dan andere komt neer op een combinatie van genetica, persoonlijkheid en levenservaringen. Sommige mensen zijn van nature meer afgestemd op emoties: zij pikken kleine details op die anderen misschien missen, merken veranderingen op in toon of lichaamstaal en verwerken ervaringen op zo'n manier dat die veel groter lijken. Onderzoek naar hoogsensitieve personen (hsp'ers) door dr. Elaine Aron (1997) suggereert dat ongeveer 20 procent van de bevolking wordt geboren met een reactiever zenuwstelsel. Dat wil zeggen dat hun brein zintuiglijke input en emotionele triggers intenser verwerkt dan dat van anderen. Bovendien spelen jeugdervaringen een grote rol. Als je bent opgegroeid in een omgeving waarin emoties niet erkend werden, kun je hebben geleerd om ze overmatig te analyseren, als manier om dingen te begrijpen. Als je bent opgegroeid in een omgeving waarin je extra op de stemming van anderen moest letten, heb je misschien een verhoogde gevoeligheid ontwikkeld voor alles om je heen.

Het probleem is niet alleen dat je intens voelt, maar dat je niet weet hoe je dat uit kunt zetten. Je ervaart niet alleen je eigen emoties heel intens, maar absorbeert ook die van anderen. Je loopt een kamer binnen en voelt meteen de energie. Is iemand van streek, dan voel je dat. Gedraagt iemand zich anders dan anders, dan merk je dat. Het is alsof je een emotionele radar met je meeneemt die altijd aanstaat, altijd signalen oppikt, altijd dingen verwerkt. Hoewel dat

je empathisch en begripvol kan maken, kan het je ook leegzuigen omdat je de last draagt van emoties die niet eens van jou zijn.

*Het probleem van empathisch zijn is dat je zelfs
medelijden hebt met mensen die je pijn doen.*

Door die enorme gevoeligheid kun je over alles gaan piekeren. Je hersenen blijven constant gesprekken herhalen, op zoek naar verborgen betekenissen. Je twijfelt aan dingen die je hebt gezegd, bang dat het misschien verkeerd is overgekomen. Als iemand stil is, neem je aan dat dit met jou te maken heeft. Deze overanalyse houdt je niet alleen mentaal bezig, maar zorgt ook dat je vast komt te zitten. Je raakt verstrikt in eindeloze twijfel aan jezelf en maakt je zorgen om dingen die er in feite minder toe doen dan je denkt.

Een van de grootste worstelingen voor intens voelende mensen is het gevoel van schuld dat erbij komt kijken. Je voelt je schuldig omdat je je dingen te veel aantrekt. Je voelt je schuldig omdat je dingen te persoonlijk opvat. Je voelt je schuldig omdat je dingen niet 'los kunt laten' zoals iedereen zegt dat je zou moeten doen. En omdat je je emoties zo sterk voelt, voel je je er misschien ook verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen. Je overbelast jezelf, zet anderen op de eerste plaats en doet alles wat je kunt om de vrede te bewaren, zelfs als dat ten koste gaat van je eigen welzijn.

De uitputting die ontstaat wanneer je alles zo sterk voelt, is niet alleen mentaal maar ook fysiek. Wanneer je emoties constant versterkt zijn, staat je zenuwstelsel altijd op scherp. Je lichaam lijdt onder stress op manieren die je niet eens beseft. Dit is de reden waarom sommige mensen die intens voelen ook kampen met angsten, spanning, hoofdpijn of zelfs uitputting, gewoon al door in de buurt van anderen te zijn. Je lichaam reageert niet alleen op je eigen

emoties, het reageert op de emotionele last van alles en iedereen om je heen. Maar alles zo intens voelen put je niet alleen emotioneel uit; je kunt je dingen ook te veel gaan aantrekken en jezelf overbelasten zonder dat zelf in de gaten te hebben...

DE EMOTIONELE PRIJS VAN TE VEEL OM ANDEREN GEVEN

Betrokkenheid wordt geacht goed te zijn, ze is wat ons menselijk maakt. Ze helpt ons verbinding te ervaren, lief te hebben en zinvolle relaties op te bouwen. Maar wat gebeurt er wanneer betrokkenheid je leegzuigt in plaats van je voldoening te geven? Wanneer ze begint te voelen als een emotionele last die je niet van je af kunt zetten? Wanneer alles zo belangrijk voor je is – wat mensen denken, hoe ze zich voelen, wat ze nodig hebben – dat je je er **leeg, uitgeput en ondergewaardeerd** door gaat voelen?

Voor heel betrokken mensen voelt het leven vaak als een nooit aflatende emotionele investering. Je legt je hart en ziel in alles: je relaties, je vriendschappen en zelfs de geringste interacties met vreemden. Zonder aarzelen schenk je je tijd, energie en emoties. En toch voel je je daardoor niet vervuld maar wel vaak uitgeput, voor lief genomen of zelfs wrokkig. Niet dat je niet betrokken wilt zijn, maar je weet niet hoe je daarmee moet ophouden, zelfs niet als het jezelf schaadt.

Al te betrokken zijn heeft een prijs en die prijs is vaak je eigen innerlijk welzijn. Wanneer je constant anderen vooropstelt, blijft er weinig ruimte over voor jezelf. Je eigen behoeften, gevoelens en verlangens worden dan naar de achtergrond geduwd. Je houdt jezelf voor dat dit oké is, dat anderen gelukkig maken het waard is,

maar diep vanbinnen zuigt het je leeg. Na verloop van tijd raak je door deze onbalans emotioneel uitgeput, alsof je constant geeft maar nooit ontvangt.

Als je te betrokken bent is een van de grootste problemen de last van emotionele verantwoordelijkheid. Het voelt als jouw verantwoordelijkheid dat het goed gaat met anderen. Je voelt je schuldig als je hun problemen niet kunt oplossen. Je neemt hun emoties over alsof ze van jezelf zijn en wanneer zij het moeilijk hebben, is het alsof het jouw taak is daar iets aan te doen. Maar de waarheid is dat je niet iedereen kunt redden. Je kunt niet de emotionele lasten van de mensen om je heen dragen en dan verwachten dat je zelf emotioneel intact blijft. Hoeveel je ook om anderen geeft, het geluk van andere mensen is niet jouw verantwoordelijkheid – en als je gelooft dat dit wel zo is, dan stel je jezelf bloot aan uitputting en teleurstelling.

*Ik dacht altijd dat ik iedereen kon redden,
totdat ik besepte dat ik door hen verdronk.*

Een andere verborgen prijs voor te veel betrokkenheid is dat die er gemakkelijk toe kan leiden dat je te veel van jezelf vraagt. Je zegt ‘ja’ terwijl je ‘nee’ wilt zeggen. Je komt in actie voor mensen die dat niet voor jou zouden doen. Je verlegt je eigen grenzen omdat je niemand wilt teleurstellen. Maar wat gebeurt er wanneer je blijft geven terwijl je zelf al leeg bent? Dan raak je mentaal uitgeput, emotioneel kwetsbaar en soms zelfs ook fysiek afgemat. En het ergste daarvan? Soms hebben de mensen voor wie jij je in allerlei bochten wringt niet eens door welke offers jij brengt.

Al te grote betrokkenheid kan er ook toe leiden dat er misbruik van je wordt gemaakt. Wanneer mensen zien dat je altijd komt opdagen, altijd ‘ja’ zegt, altijd betrokken bent, dan zullen sommige dat

gaan verwachten, zonder het te waarderen. Ze nemen dan aan dat je er altijd voor hen zult zijn, hoe ze je ook behandelen. En omdat je zo betrokken bent, tolereer je dingen die je niet zou moeten accepteren. Je vergoelijkt gedrag dat jou kwetst. Je zult blijven hangen in eenzijdige relaties, vriendschappen en situaties waarin jij je niet gezien en niet gewaardeerd voelt.

Maar de harde waarheid is deze: **om anderen geven wil niet perse zeggen dat zij evenveel geven om jou.** En dat besef is pijnlijk. Het leidt tot stille wrok, burn-out en emotionele uitputting. Het kan je het gevoel geven dat de relaties die je ooit koesterde, je nu leegzuigen. Wanneer je te veel en zonder grenzen om anderen geeft, dan zul je uiteindelijk de emotionele last van ieder ander gaan dragen terwijl je zelf moeite moet doen om overeind te blijven.

HOOFDSTUK 2

Niet alleen mensen zijn het probleem – alles is een probleem

HOE JE JE DOOR HET LEVEN LAAT OVERWELDIGEN

Ik herinner me een specifieke dag waarop alles me te veel werd. Er was niets catastrofaals aan de hand, het was een doodnormale ochtend die uiteindelijk taaier werd dan ik aankon.

Ik werd uitgeput wakker, ook al had ik geslapen. Het eerste wat ik zag was mijn telefoon: de ene na de andere melding, reminders van dingen die ik niet had gedaan, berichtjes die ik moest beantwoorden, maar waarvoor me de energie ontbrak. Ik hield me voor dat ik dit later zou doen, maar schuldgevoel drukte al op me nog voordat ik mijn bed uit was. Toen ik gehaast aan mijn ochtend begon, liep ik al achter op schema. Toen gooide ik mijn koffie om. Niet zo'n punt, toch? Maar op dat moment leek dat de druppel die de emmer deed overlopen. Alsof het universum bewees dat hoe ik ook mijn best deed, ik zelfs de eenvoudigste dingen niet kon.

LAAT EXTERNE FACTOREN NIET LANGER JOUW DAG BEPALEN

Ben je het zat om constant te piekeren, jezelf onbewust tegen te werken of je gedachten te laten gijzelen door de buitenwereld? In *Stop Letting Everything Affect You* laat Daniel Chidiac zien hoe je de controle over je leven terugpakt. Met een verfrissende dosis eerlijkheid en praktische inzichten legt hij uit waarom gebeurtenissen je hele dag kunnen verpesten en hoe je daarvan loskomt.

Dit boek helpt je om:

- overmatig piekeren te stoppen voordat het de overhand krijgt;
- dingen minder persoonlijk te nemen;
- giftige patronen te herkennen en zonder spijt afstand te nemen;
- je mindset te verschuiven van slachtofferschap naar zelfregie en empowerment.

Stop Letting Everything Affect You leidt je stap voor stap naar een leven waarin jij de regie houdt.



DANIEL CHIDIAC is bestsellerauteur en inspireert mensen wereldwijd met zijn motiverende boodschappen over persoonlijke ontwikkeling en levensstijl.



9 789043 944489

**KOS
MOS**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL