

VAN DE AUTEUR VAN **DE CYCLUS STRATEGIE**

Maisie Hill

Powerful.

Zet jezelf op één



LIFESTYLE

INLEIDING

Powerful zijn, macht hebben – hoe voel je je daarbij? Is het iets waar je je gemakkelijk onder voelt, is het iets waar je naar snakt, iets wat je gemakkelijk omarmt, of wat je juist uit de weg gaat? Veel van mijn cliënten willen zich powerful voelen, maar tegelijkertijd voelen ze zich ongemakkelijk bij het idee. En dat is geen wonder. Want vanwege bedenkelijke uitingen van macht – zoals autoritair gedrag en mensen die over anderen willen heersen, dominantie en manipulatie – is macht een vies woord geworden.

Maar echte macht gaat niet over uitbuiting; het gaat over betekenisvol te werk gaan. Het gaat niet om heersen over anderen, maar om jezelf heel goed leren kennen. Powerful zijn draait om een stille vastberadenheid die ons vooruit drijft in ons dagelijks leven; de intrinsieke motivatie die ons voortstuwt, zelfs als onze kansen niet zo groot lijken. Het is de bron waaruit we kunnen tappen om voor onszelf op te komen. Het is de innerlijke kracht die ons in staat stelt om ons met moed en overtuiging door de onzekerheden van het leven te slaan, de veerkracht als we met tegenslag worden geconfronteerd en het zelfvertrouwen dat we vinden op momenten van twijfel.

Persoonlijke power gaat niet over het onder controle houden van externe omstandigheden of andere mensen, maar over hoe we onze reacties daarop kunnen beheersen. Het verbindt ons met ons diepere doel en helpt ons te begrijpen dat we ons eigen verhaal schrijven.

Powerful zijn vereist dat je de expert bent in je eigen leven. In plaats van anderen om hun mening en toestem-

ming te vragen, leer je te vertrouwen op je eigen intuïtie en oordeel en te luisteren naar die innerlijke stem die weet wat het beste voor je is, in plaats van je te laten beïnvloeden door externe druk of verwachtingen. Met persoonlijke power erken je je eigen waarde en ben je niet bang om op te komen voor je behoeften, verlangens en grenzen.

Maar dat wil niet zeggen dat je je altijd geweldig zult voelen. Ik weet hoe ik mezelf moet coachen en ik ben daar heel goed in; ik weet hoe ik met mijn zenuwstelsel moet omgaan; ik weet precies hoe mijn menstruatiecyclus loopt; ik voel me op mijn gemak met een heel scala aan emoties, én ik heb ook weleens een inzinking... Daarbij heb ik ook dagen waarop ik me verdrietig voel, het echt zwaar heb en dagen waarop ik twijfel aan mezelf en alles wat ik heb neergezet. Natuurlijk. Ik ben een mens. Dat soort dingen verdwijnen niet zomaar omdat je er een expert in wordt.

Maar wat wel verandert, is je vermogen om deze ervaringen te ondergaan. Dit boek helpt je om dat vermogen te vergroten en veerkracht op te bouwen door manieren te vinden om in de uitdaging en het ongemak te gaan staan en tegelijkertijd compassie te hebben met jezelf.

Ik ben de oprichter van Powerful, een lifecoaching-platform waar vrouwen en non-binaire mensen van over de hele wereld samenkomen om te leren hoe ze hun innerlijke criticus het zwijgen kunnen opleggen, overweldigende gevoelens kunnen temmen en een leven van helderheid en zelfvertrouwen kunnen leiden. Als je mijn eerdere boek, *De Cyclus Strategie*, hebt gelezen, heb je geleerd hoe je je hormonen kunt benutten en je cyclus voor je kunt laten werken, maar misschien heb je toch nog ondersteuning nodig bij het managen van je mindset en stressreacties. En dat is precies waar dit boek je bij helpt.

Als ik met cliënten aan het werk ben, zie ik vaak dat mensen óf afzien van dingen die ze moeilijk vinden, óf zichzelf door een uitdaging heen pushen door zichzelf te bekritisieren. Hoewel ze het aankunnen, zijn ze tijdens het hele proces wel vrij onaardig tegen zichzelf geweest. En hoewel het soms echt nodig is om dingen niet te doen die lastig zijn als je even moet bijkomen of jezelf in bescherming moet nemen, kan het ook uitmonden in vermijdingsgedrag. In plaats van je veerkracht en capaciteiten te vergroten, vermindert het ze juist.

Het leven zal nooit lekker overzichtelijk zijn. Het zal je voor verrassingen stellen en obstakels opwerpen, van moeilijke beslissingen tot onverwachte emoties en lastige gesprekken. Maar zoals je in dit boek zult ontdekken, gaat het er niet om die uitdagingen uit de weg te gaan, maar om ze te begrijpen en er met barmhartigheid, compassie en veerkracht mee om te gaan, en te beseffen dat hoe je reageert geen teken van falen is. In plaats daarvan is het een teken dat je door een wereld vol uitdagingen laveert met behulp van de tools die duizenden jaren van evolutie je hebben nagelaten en het hele pakket aan ervaringen die je hebben gevormd.

Maar je hebt er nu een nieuwe toolkit bij. De hoofdstukken van dit boek zijn geen normatieve oplossingen – het zijn inzichten die je kunt combineren met die van jezelf. Inzichten die, naar ik hoop, een duidelijker lens bieden om jezelf verder te helpen, een lens die minder veroordelend is en meer accepterend omdat je geen probleem bent dat opgelost moet worden. En stuk ben je ook niet. Je bent een mens en mensen zijn van nature rommelige, gecompliceerde wezens. Als je iets meeneemt uit dit boek, dan is dat hoop ik het idee dat ‘perfect’ een mythe is.

Mijn verhaal

Het grootste deel van mijn leven worstelde ik met mijn emoties. Ik schommelde tussen het gevoel dat ik zou ontploffen door al mijn emoties en totale verdoving en ont-hechting van de rest van de wereld. Dit is het boek dat ik graag had willen hebben om me door die tijden heen te helpen, want tussen mijn tiende en mijn dertigste had ik last van depressies en jarenlang was zelfbeschadiging mijn manier om met mijn gevoelens om te gaan als die te heftig werden.

Maar het was niet allemaal ellende, want deze perioden werden afgewisseld met heerlijke hoogtepunten die zich voordeden als ik in de fase van mijn menstruatiecyclus zat waarin mijn hormonen voor de verandering aan mijn kant leken te staan. Natuurlijk had ik toen geen idee dat mijn menstruatiecyclus zo'n grote invloed op me had, want dat werd ons toen niet geleerd. (Ik hoop dat dat is veranderd sinds mijn eerste boek, *De Cyclus Strategie*.)

Maar me bewust zijn van mijn menstruatiecyclus was niet het enige wat ontbrak binnen wat ik leerde en hoe ik grootgebracht ben. Niemand vertelde me hoe ik mijn emoties moest voelen. Niemand vertelde me dat gedachten geen feiten zijn en dat je ze daarom in twijfel mag trekken. En niemand legde me uit dat de stressreacties van mijn zenuwstelsel de reden waren waarom ik me soms zo geïrriteerd en hyper voelde, of totaal overweldigd was en klem zat. Of waarom ik het zo moeilijk vond om grenzen te stellen en te stoppen met mijn neiging om iedereen te willen pleasen.

Dit zijn *life skills* die jij waarschijnlijk ook niet hebt aangeleerd, maar zoals ik in mijn persoonlijke en professionele leven heb ontdekt: het is nooit te laat om jezelf op

deze manier te leren kennen. Ik ga je de informatie geven die je nodig hebt om jezelf beter te begrijpen, om je leven te snappen door de lens van je zenuwstelsel, stressreacties en hormonen, en om in te zien hoe je mindset en emoties beïnvloeden hoe je je leven ervaart.

Het gaat er niet om toe te werken naar een perfect leven, of zelfs maar een gelukkig leven. Het hele punt van dit boek is juist om je te laten zien dat het leven rommelig is – en dat dat oké is. Door vriendschap te sluiten met je zenuwstelsel, je bewust te worden van je mindset en mogelijke denkpatronen die je niet helpen en vaak zelfs zelfdestructief zijn, en te leren hoe je je emoties kunt ondergaan zodat je er niet meer bang voor bent, kun je de behoefte om de wereld om je heen te controleren gaan loslaten. Dat betekent dat je beter in staat zult zijn om de ups en downs van het leven te ervaren.

Jouw verhaal

Terwijl je je dagelijks leven leidt en reageert op situaties, andere mensen en je omgeving, word je soms overvallen door een wervelwind van emoties en gedachten. Misschien merk je zelfs dat je in een spiraal van schaamte terechtkomt, waarbij je je elke negatieve opmerking herinnert die je ooit te horen hebt gekregen en jezelf bekritiseert voor elke misstap, elke vergissing. Voor je het weet is al je zelfvertrouwen verdwenen, sla je aan het doomscrollen om jezelf af te leiden en voel je je heel erg rot.

Ik wil graag dat je leert begrijpen waarom je reageert zoals je reageert, want zonder dat bewustzijn en inzicht zal het onvermijdelijke gebeuren. In plaats van de ervaringen te nemen voor wat ze zijn, geef je er betekenis aan en in plaats van te zien hoe je stressreacties je gedrag sturen,

vertel je jezelf dat je incapabel ben en andermans liefde niet waard.

Ik ga je helpen om daarmee te stoppen, want het is niet alleen dodelijk vermoeiend, het houdt je ook tegen. Als je je overweldigd voelt door stress, verlamd bent door perfectionisme en angst voor hoe anderen zullen reageren, of als je gevangen zit in een eindeloze cyclus van mensen willen pleasen, dan ben je niet de enige. Dit soort reacties zijn geen tekortkomingen of mislukkingen, ze zijn een inherent onderdeel van onze menselijke aard, gevormd door duizenden jaren van evolutie en de ingewikkelde dans van neuronen en hormonen.

In dit boek geef ik je de wetenschappelijke verklaring voor wat je dagelijks meemaakt. Die kennis helpt je te begrijpen waarom je je gedraagt zoals je je gedraagt, zodat je met barmhartigheid, veerkracht en zelfliefde door het leven kunt laveren. Wat je hier gaat vinden is een compassievolle verkenning van de moeilijkheden waar iedereen linksom of rechtsom mee te maken krijgt, én de tools om die te overwinnen. We gaan de fysiologie van stress en de natuurlijke afweermechanismen van je zenuwstelsel onder de loep nemen en ik neem je mee naar begrip, in plaats van oordeel en schaamte.

We zullen ook de impact van vrouwelijke socialisatie onderzoeken en hoe je de controle over je emoties en beslissingen kunt terugpakken. Je leert om op jezelf te vertrouwen in plaats van jezelf op je kop te geven. Ik zal je er vriendelijk aan herinneren dat je goed genoeg bent en ik zal je aanmoedigen om een meer compassievolle en respectvolle relatie met jezelf op te bouwen; een relatie die geworteld is in zelfacceptatie in plaats van zelfverbetering.

Dit is geen boek dat is bedoeld om je te helpen een leven

op te bouwen waarin alles perfect verloopt en er geen uitdagingen zijn. Zoals ik al eerder heb gezegd: het leven is rommelig. Mijn doel is om je te helpen uitdagingen te kunnen ondergaan, want in die rommeligheid schuilt onze menselijkheid, ons potentieel om te groeien, onze kans om sterk, zelfverzekerd en capabel te worden.

Dit is een liefdevolle uitnodiging om jezelf te accepteren, met al je gebreken, en een pad in te slaan naar een meer vervullend en zelfcompassievol bestaan. Je hoeft niet gerepareerd te worden, want je bent niet kapot. Je hebt alleen de tools nodig die we allemaal al vroeg in ons leven aangereikt zouden moeten krijgen; vind ik. Daarom zal ik je ook geen normatieve, rigide set van regels geven waar je je aan moet houden.

Aan de hand van casestudy's van cliënten en praktische inzichten zal elk hoofdstuk je doen inzien dat er heel begrijpelijke redenen zijn waarom we allemaal worstelen met deze dingen. Je zult opgelucht ademhalen, je menselijkheid omarmen en eenvoudige en effectieve manieren ontdekken om dingen te veranderen.

In elke groepssessie die ik coach, is er wel een cliënt die vindt dat er iets mis is met zichzelf wat zou moeten worden opgelost en voor elke persoon die op die punten wordt gecoacht zijn er tientallen anderen die knikken omdat ze dat zo herkennen. Deze overeenkomsten die ons verbinden in onze ervaring met mens-zijn hebben mijn manier van lesgeven, coachen en nu ook schrijven beïnvloed. Elk hoofdstuk is dan ook doordrenkt van de collectieve genezing, wijsheid en ervaringen die plaatsvinden tijdens mijn coachinggesprekken.

Ik hoop dat je tijdens het lezen voelt dat je wat soepeler wordt in je innerlijke oordeel, kritiek en schaamte. Het

gaat erom dat je meer begrip en compassie krijgt voor het complexe web van stressreacties, socialisatie, emoties en gedrag dat jou menselijk maakt. Het gaat erom dat je in staat bent om je reacties en antwoorden te begrijpen zonder jezelf naar beneden te halen tot de uitputting erop volgt.

Als je innerlijke wereld verschuift, verandert ook je ervaring van de wereld om je heen. Stel je een leven voor waarin je je thuis voelt in jezelf, waarin je de wereld tegemoet kunt treden met een onwankelbaar zelfbewustzijn, klaar om eropuit te gaan en je ding te doen. Dit boek stelt je in staat om precies dát te doen.

Leeswijzer

Er zijn verschillende manieren waarop je dit boek kunt doornemen. Als een bepaald hoofdstuk je aanspreekt, kun je gerust vooruit bladeren. Er is geen goede of foute manier om dit boek te lezen. Ik raad je wel aan om te beginnen met het verkennen van de werking van je zenuwstelsel in hoofdstuk 1. Op die manier kun je je reacties op wat er in jouw wereld gebeurt beter begrijpen. Er komt wat wetenschap bij kijken, maar dit is geen droog studieboek. Je vindt hier inspirerende verhalen van de cliënten die ik coach. Hun reis illustreert de transformerende kracht van het omarmen van deze life skills. Samen gaan we dieper in op de meest voorkomende thema's waarmee ik mijn cliënten help als lifecoach. Van uitstelgedrag en perfectionisme tot defensief gedrag, grenzen stellen en mensen pleasen: elk hoofdstuk bevat de sleutel tot het ontsluiten van je innerlijke power.

In elk hoofdstuk behandelen we ook een specifieke uitdaging waar jij en talloze anderen dagelijks mee te maken

hebben. We gaan perfectionisme en uitstelgedrag onder de loep nemen en ontcijferen de kunst van het omgaan met defensief gedrag, hoe je met kritiek kunt omgaan en hoe powerful het is om persoonlijke grenzen te stellen. Onderweg ontmoet je inspirerende mensen uit mijn coachingspraktijk die met deze uitdagingen hebben geworsteld en ingrijpende veranderingen in hun leven hebben doorgevoerd.

Uiteindelijk wil ik dat je je thuis voelt in je lichaam en geest. Dat je jezelf kunt zijn. Dat je minder kritisch bent, minder oordeelt en je minder schaamt. Dat je stopt met je overmatig te verontschuldigen en te veel uit te leggen. En dat je je zelfcompassie een gigantische boost geeft. Ik weet uit ervaring dat wanneer je dat doet, je leven zal veranderen op manieren die je je nu nog niet kunt voorstellen.

Een opmerking over de gebruikte taal

Mijn excuses aan de neurowetenschappers onder jullie. Als persoon met autisme ben ik erg gebrand op het gebruik van de juiste terminologie, maar dit is geen academisch studieboek en dus heb ik ervoor gekozen om de taal en uitleg toegankelijk en werkbaar te houden.