

WEET JE WAT

JÍJ

MOET DOEN?

*Hoe je stopt met luisteren
naar iedereen
en leert
vertrouwen op jezelf*

Jip Blijleven

ISBN: 9789403827445

© Jip Blijleven

INLEIDING

“Weet je wat jij moet doen?”

Het klinkt zo onschuldig, zo goedbedoeld. Maar nog voordat je iets kunt zeggen, volgt het advies: *“Je moet meer sparen,” “Je moet dat avontuur aangaan,”* of *“Je moet gewoon harder je best doen.”*

Voor je het weet, word je meegesleurd in een stroom van meningen over hoe jij je leven zou moeten leiden, terwijl je diep van binnen misschien nog niet eens weet waar je zelf staat.

Het is vermoeiend en verwarrend. Hoe vaak luister je écht naar jezelf? En hoe vaak neem je beslissingen die eigenlijk meer lijken op de verwachtingen van anderen dan op wat jij echt wilt?

Dit boek gaat over precies dat: hoe je leert luisteren naar je eigen stem, hoe je keuzes maakt die bij jou passen en hoe je zelfvertrouwen opbouwt om bij jezelf te blijven ook wanneer iedereen een mening heeft over wat jij zou moeten doen.

Door middel van helder uitleg, praktische handvatten en toegankelijke oefeningen helpt dit boek je stap voor stap je eigen pad te vinden.

Niet op een zwaar-wetenschappelijke of belerende manier maar licht, nuchter en vol respect voor jou, de lezer.

Aan het einde van dit boek zul je merken: diep van binnen weet jij eigenlijk best goed wat jij moet doen.

Jip Blijleven

Leeswijzer

Dit boek is opgebouwd als een reis: van het begrijpen van waarom je zoveel advies krijgt, naar het versterken van je eigen stem en het maken van keuzes die echt bij jou passen. Elk deel bouwt voort op het vorige en helpt je een stap dichterbij autonomie en bij vertrouwen te komen.

Deel 1 – Waarom geven mensen advies?

We starten bij de bron. Je ontdekt waarom mensen zo graag vertellen wat jij moet doen en waarom jij daar ontvankelijk voor bent.

Deel 2 – De invloed van sociale druk en verwachtingen

Vervolgens kijken we breder: hoe beïnvloeden familie, vrienden, werk en maatschappij jouw keuzes, vaak zonder dat je het doorhebt?

Deel 3 – De kunst van het stellen van grenzen

Nu je ziet waar de druk vandaan komt, leer je ruimte maken voor jezelf. Grenzen stellen wordt een sleutel om vrijer te leven.

Deel 4 – Hoe omgaan met ongewenst advies

Wat doe je als mensen toch blijven zeggen wat jij moet doen? Hier vind je praktische manieren om advies luchtig, duidelijk of creatief te pareren.

Deel 5 – Het opbouwen van zelfvertrouwen in je beslissingen

Met meer rust van buitenaf komt de focus naar binnen: hoe bouw je vertrouwen in je eigen keuzes, inclusief de fouten die daarbij horen?

Deel 6 – Vergelijken met anderen: de valkuil van het “moeten”

Een grote valkuil is jezelf spiegelen aan anderen. In dit deel ontdek je hoe je dat loslaat en je eigen maatstaven gaat hanteren.

Deel 7 – Zelfzorg als kompas voor je keuzes

Goede keuzes beginnen bij goed voor jezelf zorgen. Hier leer je hoe zelfzorg je richting en houvast geeft.

Deel 8 – Praktische oefeningen en technieken

Tot slot maak je de inzichten concreet. Met oefeningen en tools kun je alles wat je gelezen hebt direct toepassen in je dagelijks leven.

Inhoud

INLEIDING	3
DEEL I: Waarom geven mensen advies? (De psychologie van moeten)	8
1 – Waarom geven mensen advies?	9
2 – Waarom nemen we advies zo serieus?	13
3 – De stem van buiten versus de stem van binnen	17
DEEL II: De invloed van sociale druk en verwachtingen	21
4 – Het ontvangen van advies	22
5 – Wat zijn de externe verwachtingen?	26
6 – Waarom is het zo moeilijk om je eigen pad te vinden?	30
7 – Sociale media en digitale druk	34
DEEL III: De kunst van het stellen van grenzen	38
8 – Grenzen stellen met anderen	39
9 – Assertieve communicatie	43
10 – Advies van geliefden	48
DEEL IV: Hoe omgaan met ongewenst advies	52
11 – Wat te doen als mensen blijven zeggen wat jij moet doen	53
12 – De kracht van het negeren	57
13 – Advies ombuigen naar zelfreflectie	61

DEEL V: Het opbouwen van zelfvertrouwen in je beslissingen 65

14 – Zelfvertrouwen ontwikkelen in je keuzes.....	66
15 – Van onzekerheid naar zelfverzekerdheid	70
16 – Fouten maken mag	74
17 – Intuïtie en innerlijke wijsheid	78

**DEEL VI: Vergelijken met anderen: de valkuil van het “moeten”
..... 82**

18 – Waarom vergelijken ons tegenhoudt	83
19 – Het loslaten van de meetlat	87
20 – Het omarmen van je eigen weg	91

DEEL VII: Zelfzorg als kompas voor je keuzes 95

21 – Keuzes maken vanuit zelfzorg.....	96
22 – Prioriteit geven aan je eigen behoeften.....	100
23 – Richting vinden: wat wil jij eigenlijk?.....	104

DEEL VIII: Praktische oefeningen en technieken 108

24 – Oefeningen voor zelfreflectie	109
25 – Mindfulness en besluitvorming	114
26 – Een persoonlijke besluitvormingsstijl ontwikkelen	118

EINDE – Jij weet wat jij moet doen..... 122

Eerder verschenen van Jip Blijleven	126
---	-----

DEEL I: Waarom geven mensen advies? (De psychologie van moeten)

Voordat je leert vertrouwen op jezelf, is het belangrijk te begrijpen waarom advies zo'n grote rol speelt in ons leven.

In dit deel onderzoeken we waarom mensen advies geven, waarom we het vaak serieus nemen en hoe externe stemmen ons denken en handelen beïnvloeden.

Door te zien welke motieven en patronen erachter zitten, leer je het verschil te herkennen tussen goedbedoeld advies en ongevraagd oordeel. Dit bewustzijn vormt de eerste stap naar autonomie: je krijgt inzicht in hoe je je eigen stem kunt vinden en serieus nemen.

Deel I bestaat uit:

H1. Waarom geven mensen advies?

Over controle, liefde, projectie, angst en het idee dat anderen denken het beter te weten.

H2. Waarom nemen we advies zo serieus?

De behoefte aan bevestiging, de angst om fouten te maken en de neiging om externe stemmen boven onze eigen intuïtie te plaatsen.

H3. De stem van buiten versus de stem van binnen

Hoe je onderscheid maakt tussen je eigen innerlijke stem en de verwachtingen/meningen van anderen.

1 – Waarom geven mensen advies?

Over controle, liefde, projectie, angst en het idee dat anderen denken het beter te weten.

Iedereen heeft het weleens meegemaakt: je vertelt iets over je leven, je plannen of je twijfels en nog voordat je bent uitgepraat, hoor je: “*Weet je wat jij moet doen?*”

Advies vliegt je om de oren, vaak met de beste bedoelingen. Je omgeving wil helpen, geruststellen of richting geven. Toch voelt het niet altijd zo. Soms raak je juist verward, alsof de ander beter weet wat goed voor je is dan jijzelf.

Waarom geven mensen eigenlijk zo graag advies? Het lijkt soms een reflex: je deelt iets en *hop!* er rolt meteen een mening uit. Achter dat advies zit vaak meer dan alleen zorgzaamheid. Er kunnen allerlei drijfveren spelen, van liefde tot angst, van een verlangen naar controle tot het onbewust projecteren van iemands eigen verhaal op jouw situatie.

In dit hoofdstuk onderzoeken we die verschillende redenen.

Niet om mensen te veroordelen maar om je bewust te maken van de dynamiek die speelt. Want hoe beter jij begrijpt waarom anderen doen wat ze doen, hoe makkelijker jij hun woorden kunt plaatsen. En hoe duidelijker het wordt dat hun advies niet automatisch jouw pad hoeft te zijn.

Advies als vorm van liefde

Veel advies komt voort uit zorg. Als iemand van je houdt, wil diegene je beschermen tegen pijn of teleurstelling. Je ouders die zeggen dat je “een veilige baan moet kiezen,” doen dat meestal niet om je te beperken maar omdat ze hopen dat je zekerheid en rust vindt. Een vriend die je aanraadt om “het gewoon te proberen” wil je vaak juist aanmoedigen om te groeien.

Liefdevol advies kan warm en steunend voelen. Toch kan het ook druk geven.

De ander bedoelt het goed maar hun idee van veiligheid of succes hoeft niet hetzelfde te zijn als dat van jou. Wat voor hen werkt, hoeft jou niet gelukkig te maken.

Juist in de warmte van die liefde kan het lastig zijn om je eigen pad te volgen want wie wil er nou tegen iemand ingaan die het goed met je voor heeft?

De sleutel ligt in het zien van de intentie: achter het advies zit vaak zorg.

Dat erkennen kan helpen om de woorden minder zwaar te laten wegen. Je mag de liefde aannemen zonder dat je verplicht bent om de route te volgen die erbij hoort.

Advies als controle

Soms wordt advies niet zozeer gegeven uit liefde maar uit de behoefte om grip te houden.

Mensen kunnen het moeilijk vinden om los te laten, zeker als het gaat om iemand die dicht bij hen staat. Denk aan ouders die zich bemoeien met de keuzes van hun volwassen kinderen of een leidinggevende die je niet alleen tips geeft maar eigenlijk jouw manier van werken wil bepalen.

Advies als controle voelt vaak zwaarder.

Het klinkt niet als een suggestie maar als een regel. Er zit een ondertoon in van: *“Ik weet hoe het moet en jij niet.”*

Dit kan je onzeker maken maar ook rebels. Je merkt dat er eigenlijk geen ruimte is voor jouw stem en dat maakt de dynamiek ongemakkelijk.

Belangrijk is om te beseffen dat dit vaak meer zegt over de ander dan over jou.

Hun behoefte aan controle kan voortkomen uit angst of uit

onzekerheid. Het is hun manier om zichzelf gerust te stellen. Dat inzicht kan het makkelijker maken om afstand te nemen: het advies raakt je minder als je begrijpt dat het eigenlijk niet over jou gaat.

Projectie: jouw leven, hun verhaal

We dragen allemaal onze eigen ervaringen, teleurstellingen en successen met ons mee. Vaak sluipen die onbewust in het advies dat we geven.

Iemand die ooit spijt had van een gemiste kans, zegt tegen jou: *“Je moet het doen, anders krijg je er spijt van.”* Iemand die zelf gekwetst is in de liefde, waarschuwt je misschien om “voorzichtig te zijn.”

Dit noemen we projectie: de ander ziet jouw situatie door de lens van zijn of haar eigen verhaal. Hun advies gaat dan minder over jou en meer over wat zij ooit meemaakten of missen. Het is een manier voor hen om hun eigen keuzes te verwerken of goed te praten.

Als je dit doorhebt, kun je advies anders gaan beluisteren.

In plaats van het direct op jezelf te betrekken, kun je denken: *“Interessant, dit zegt iets over hun leven.”*

Het advies wordt dan een spiegel voor de ander, niet automatisch een richting voor jou. Zo behoud je ruimte om je eigen ervaring centraal te zetten.

Goedbedoeld maar niet altijd passend

Het merendeel van het advies dat we krijgen, is goedbedoeld.

Mensen willen helpen, ondersteunen of meedenken.

Toch betekent dat niet dat het advies ook daadwerkelijk past bij jou of bij het moment waarin je je bevindt. Iemand kan je vertellen dat je “nu je kans moet grijpen,” terwijl jij juist voelt dat je eerst rust nodig hebt.

Het lastige is dat goedbedoeld advies soms schuldgevoel kan

oproepen. Je denkt: *“Ze doen zo hun best om me te helpen, ik moet er toch iets mee?”*

Maar dat hoeft niet. Het feit dat iets met goede intenties wordt gezegd, maakt het nog niet juist voor jouw situatie.

De kunst is om de intentie te waarderen zonder de inhoud klakkeloos over te nemen. Je kunt iemand bedanken voor het meedenken en toch je eigen weg kiezen.

Dat voelt misschien in het begin ongemakkelijk maar het is een belangrijke stap in het leren vertrouwen op jezelf.

Reflectie/kernboodschap

Advies is zelden neutraal: er zit altijd een bedoeling, een ervaring of een emotie achter. Soms is het liefdevol, soms controlerend, soms een spiegel van andermans verhaal.

Door te begrijpen waar advies vandaan komt, kun je het loskoppelen van jezelf. Je hoeft het niet af te wijzen maar je hoeft het ook niet over te nemen.

Het belangrijkste inzicht is: achter elk advies zit een ander leven maar jij leeft dat van jou.

2 - Waarom nemen we advies zo serieus?

De behoefte aan bevestiging, de angst om fouten te maken en de neiging om externe stemmen boven onze eigen intuïtie te plaatsen.

Waarom is het zo lastig om advies van anderen los te laten?

Je zou denken dat we allemaal wel weten dat niemand ons écht beter kent dan wijzelf. En toch is het vaak alsof de mening van een ander meer gewicht krijgt dan onze eigen intuïtie. Iemand zegt: “Ik zou het zo doen” en ineens twijfel je aan wat je eigenlijk al voelde.

Dit gebeurt niet omdat we zwak zijn maar omdat er diepgewortelde mechanismen in ons meespelen. We verlangen naar bevestiging, we zijn bang om fouten te maken en we hebben van jongs af aan geleerd om te luisteren naar anderen.

Het lijkt veilig om het advies van buiten te volgen, alsof je daarmee risico's verkleint. Maar vaak betaal je er een prijs voor: je raakt het contact kwijt met je eigen stem.

In dit hoofdstuk onderzoeken we waarom we advies zo serieus nemen. We kijken naar de behoefte aan bevestiging, de rol van angst, hoe gehoorzamen bijna een reflex is geworden en wat er gebeurt als we te afhankelijk worden van adviezen.

Het gaat er niet om dat je advies moet negeren maar dat je leert begrijpen waarom het zo'n sterke invloed op je heeft.

Alleen dan kun je bewust kiezen: luister je naar de stem van buiten of volg je die van binnen?

De drang naar bevestiging

Mensen zijn sociale wezens.

Vanaf het moment dat we leren praten, zoeken we goedkeuring: van ouders, leraren, vrienden. Een glimlach of een compliment