

ESMÉE VAN DER HAGEN

GOED GENOEG

~~Weg met je onzekerheid~~

THEMA.

Inhoud

Inleiding	6
1. Motivatie	14
2. Mindset	32
3. Maakbaarheid	48
4. Meningen	66
5. Moed	80
6. Kom in actie!	92
Literatuurlijst	104
Bijlagen	
1. Belemmerende overtuigingen	108
2. Persoonlijke waarden	110

Inleiding

Dit boek is speciaal geschreven voor alle mensen die zich in het verleden dom, onzeker of minderwaardig hebben gevoeld of zich op dit moment zo voelen. Ik put hierbij uit mijn eigen ervaringen. Omdat ik er op een gegeven moment zo klaar mee was, maakte ik van mijn frustratie mijn fascinatie. Hoe fantastisch zou het zijn als niemand zich ooit nog zo zou hoeven voelen? Ik ben op onderzoek uitgegaan en heb de meest waardevolle inzichten gebundeld. Deze kennis wil ik met zoveel mogelijk mensen delen.

Tijdens het schrijven van dit boek word ik overvallen door een vervelend gevoel. Ik ben bang dat ik helemaal geen boek kan schrijven, dat ik fouten maak in mijn zinsopbouw, mijn schrijfwijze niet goed is of dat het niet klopt wat ik schrijf. Ik ben bang dat ik niet over genoeg kennis beschik, te weinig opleidingen heb gevolgd en dat mijn inzichten of adviezen niet aansluiten bij de behoeften van de lezer. Als er überhaupt al mensen zullen zijn die mijn boek willen lezen. Dit gaat nog even door, want ik ben opeens ook bang dat mijn coachingsvaardigheden tekortschieten, dat ik te jong ben om hier een boek over te schrijven en dat er vast mensen zijn die het veel beter kunnen dan ik (of is het 'als ik'? Dat zoek ik nog even op).

Door deze gedachten voel ik me nog onzekerder, dommer en minderwaardiger. Ook al weet ik dat ze mij niet verder helpen en ze funest zijn voor mijn schrijfproces, het lukt me maar niet om me hier overheen te zetten. Ik ben bang dat ik de enige ben die zich wel eens zo voelt, want ik hoor hier nooit iemand over praten. Daarom begin ik allerlei smoesjes te verzinnen om maar niet met mijn boek aan de slag te hoeven. Dat is namelijk veel makkelijker dan de confrontatie met mijn eigen onzekerheid aan te gaan.

Ben ik de enige?

Ik baal ervan dat ik me niet over deze onzekerheid heen kan zetten. Ik wil dit gevoel heel graag veranderen, want ik weet dat het mij ontzettend in de weg zit. Maar waar moet ik beginnen? En ben ik echt de enige die dit gevoel heeft of herkennen anderen zich hier ook in? Om hierachter te komen besluit ik mensen in mijn omgeving te vragen of zij zich wel eens onzeker of dom voelen. Al snel blijkt dat 'dom' een beladen begrip is, en dat bijna iedereen geregeld onzeker is.

Ik krijg de volgende reacties:

Ik voel mij geregeld dom of onzeker. Vooral in situaties waar anderen mijn fout of verkeerde antwoord ook kunnen zien en horen.

Ik word onzeker en voel me naïef als ik iets doe wat niet veel anderen doen, zoals met mijn droom bezig zijn om een eigen huis te bouwen.

Ik voel mij dom als ik een woord niet ken dat anderen wel kennen.

Ik voel me onzeker over mijn lichaam omdat ik te zwaar ben.

Als ik een vraag krijg waar ik geen antwoord op weet en waarvan ik vind dat ik het wel moet weten, voel ik me dom.

Het maakt me onzeker als ik iets niet kan of ergens niet van op de hoogte ben waar ik wel interesse in heb. Dan ben ik bang dat anderen mij dom vinden.

Ik voel me dom als ik het gevoel krijg dat anderen het sneller snappen dan ik en minder hulp nodig hebben, alles lijken te weten.

Ik ben onzeker op het moment dat ik een nieuwe sport uitprobeer en anderen kunnen zien dat ik het voor het eerst doe en veel fouten maak.

Ik voel me dom en onzeker als het mij niet lukt om een verslag te schrijven, als ik niet weet hoe ik mijn onderzoek moet beginnen of als ik Engelse woorden niet ken en moet opzoeken.

Het maakt me onzeker als ik een keuze moet maken waar veel vanaf hangt, zoals wisselen van baan of mijn huis verkopen.

Wat mij vooral opvalt is dat onzekerheid vaak te maken heeft met gebreken kennis, het niet (voldoende) beheersen van bepaalde vaardigheden of dat iemand zich zichtbaar 'verkeerd' of anders gedraagt. Mensen zijn onzeker over gedrag dat opvalt en waarvan ze niet zeker weten of ze het wel kunnen. Het is eigenlijk heel subjectief en per situatie en per persoon verschillend. Wat ik vooral merk is dat het

gevoel overweldigend kan zijn en het je belemmert, omdat je geen vragen meer stelt of situaties uit de weg gaat. Een van mijn vrienden gaf heel mooi aan hoe intens dit gevoel kan zijn: 'Ik zou nog liever dom of incapabel willen zijn dan dat ik me dom en onzeker voel. Want dat is gewoon heel kut.' Het is voor mij heel fijn om te horen dat iedereen zich wel eens dom of onzeker voelt. Ik ben dus niet raar; het is een heel gebruikelijk gevoel. Maar wat mij heel erg verbaast is dat ik hier nooit iemand over hoor. Omdat ik de vraag stel en mezelf kwetsbaar opstel, krijg ik pas het eerlijke verhaal. Waarom zouden we hier niet veel meer bij stilstaan en dit taboe rondom onzekerheid en minderwaardigheidsgevoel doorbreken? Want als zoveel mensen hier last van hebben en het ze – net als mij – belemmert om verder te komen in het leven, waarom zouden we dit dan onbesproken laten?

'Ik zou nog liever dom of incapabel willen zijn dan dat ik me dom en onzeker voel.'

Misschien komt dat ook omdat wij zelf ook oordelen over anderen. Want op mijn vraag wat anderen verstaan onder 'dom', krijg ik reacties als: 'Als iemand iets doet waar hij van tevoren niet goed over heeft nagedacht, of je ziet al vanaf een afstand dat iets helemaal misgaat.' Tenzij het toch goed afloopt, dan vinden we het gaaf dat iemand het lef heeft gehad om het wel te proberen. Mensen worden ook dom gevonden als ze weinig kennis hebben of geen moeite doen om zich ergens in te verdiepen. Of als ze alleen vanuit hun eigen perspectief kijken en geen rekening houden met anderen. Andere woorden die we gebruiken als we het over iets 'doms' hebben, zijn achterlijkheid, blunder, dwaze streek, ezelachtigheid, flater, fout, leeghoofdigheid, misgreep, onbenulligheid, onkunde, onnozelheid, onverstandigheid en onwetendheid.

Nu ik dit zo opschrijf begrijp ik wel waarom we terughoudend zijn met onszelf kwetsbaar opstellen. Het is niet fijn als mensen zo oordelend over je zijn en jou als dom bestempelen, dat maakt je onzeker. Dus kun je maar beter in je comfortzone blijven, niet die vragen stellen en blijven doen wat je altijd deed, toch? Maar ik vraag me af of het haalbaar is om altijd maar voor de veilige weg te kiezen en het

niet veel meer oplevert als we wel over dit vervelende gevoel heen stappen. Want als je hard valt, leer je hier (hopelijk) van en doe je het de volgende keer net iets anders. Waarom zou je je er dus voor generen? Ik wil erachter komen wat onzekerheid precies is, op welke manier die mij belemmert en hoe ik hier voor eens en voor altijd vanaf kan komen.

Geruststelling

Voor wie zich in mijn gevoelens van onzekerheid en minderwaardigheid herkent, wil ik graag benadrukken dat ze ook een voordeel hebben. Mensen die zichzelf geregeld afvragen of ze niet 'dom' geweest zijn, blijken namelijk een goed zelfinzicht te hebben. Ze snappen beter hoe ze zelf in elkaar zitten dan anderen en durven waarschijnlijk ook sneller om feedback te vragen. Ze weten namelijk heel goed wat ze wel en niet kunnen en zijn beter in staat om zichzelf te ontwikkelen dan mensen die nooit aan zichzelf twijfelen. Want als je niet aan jezelf twijfelt, ga je ook niet zo snel iets veranderen.

Mocht dit je nog niet voldoende hebben gerustgesteld, dan is er nog een ander inzicht dat je hopelijk helpt. Want misschien herken je wel die mensen die overal een uitgesproken mening over hebben. Die van elk onderwerp wel iets weten en dit ook heel erg laten blijken. Deze mensen zijn niet per se slimmer omdat ze overal een mening over hebben, ook al lijkt dat misschien wel zo. Sterker nog, de mensen met heel veel kennis over een onderwerp hebben zich heel goed ingelezen en zijn tot de ontdekking gekomen dat er nog heel veel is wat ze niet weten. Er is een oneindige hoeveelheid informatie beschikbaar, dus het is simpelweg niet haalbaar om altijd alles te weten. De mensen die wij beschouwen als slimme mensen, de wetenschappers of ervaringsdeskundigen, zullen eerder toegeven dat ze iets niet weten en hebben vaak een minder uitgesproken mening. Want het zou zomaar kunnen zijn dat een ander informatie heeft die zij zelf niet hebben. Als je net als zij inziet dat er heel veel dingen zijn die je niet weet en dit accepteert, ben je al een stap verder dan de mensen die geloven dat ze alles weten.

Het kan zijn dat dit je wel een beetje geruststelt, maar dat je nog een laatste duwtje in de rug nodig hebt om verder te lezen. Je ge-

looft waarschijnlijk niet dat je, na het lezen van dit boek, meer zelfvertrouwen zult krijgen en je minder onzeker gaat voelen. Je bent misschien bang dat ik allemaal trucjes en moeilijke dingen ga bespreken in dit boek om dit obstakel uit je leven weg te nemen. De werkelijkheid is heel anders en ik zal je het geheim van dit boek vertellen: alles wat jij nodig hebt, zit allang in je. Ik ga geen moeilijke theorieën bespreken, of je onmogelijke opdrachten geven. Iedereen gaat iets aan dit boek hebben omdat de dingen die je gaat doen, heel laagdrempelig en makkelijk zijn. De meeste mensen zijn geneigd zichzelf te onderschatten en anderen te overschatten. Je bent je tot nu toe waarschijnlijk nog niet heel erg bewust geweest van wat jij allemaal in je mars hebt. Na het lezen van dit boek ben je beter in staat om dit in te zien en daar wat mee te doen. Het wordt tijd dat jij jouw onzekerheid onder ogen ziet en ervoor gaat zorgen dat dit vóór je gaat werken in plaats van tegen je.

Opdracht: Onzekerheid

Schrijf het antwoord op de volgende vragen voor jezelf op:

- 1. Waar ben jij onzeker over? Heb je een voorbeeld van een situatie waarin jij iets niet durfde of deed omdat je onzeker was?*

.....

.....

- 2. Beschrijf een situatie waarin jij je onzeker voelde. Wat gebeurde er, wat deed jij en hoe voelde jij je?*

.....

.....

Voorbeelden van antwoorden:

1. *Ik ben onzeker over mijn lichaam en daarom durf ik niet in een bikini naar het strand. Of: Ik ben bang om fouten te maken en daarom probeer ik geen nieuwe sport uit. Of: Ik ben bang om dom gevonden te worden en daarom stel ik geen vragen. Of: Ik ben bang dat anderen mij/mijn idee niet leuk vinden en dus vertel ik maar niks.*
2. *Toen iemand laatst vroeg naar mijn werk, vertelde ik dat ik het niet meer leuk vind en ontslag wil nemen. Ik gaf aan dat ik een boek wil schrijven, waarop de ander zei dat dit lastig is en je nooit in een keer een bestseller kunt schrijven. Dit maakte me onzeker en boos. Ik twijfelde of dit wel een goede beslissing was en ik had het gevoel naïef te zijn.*

Gewoon geluk gehad

Toen ik op onderzoek uitging naar het gevoel van onzekerheid, kwam ik al snel de term *impostor syndrome* tegen, ook wel 'bedriegersyndroom' genoemd. Mensen met dit syndroom, het klinkt gelijk zo heftig, zijn ervan overtuigd dat ze een bedrieger zijn en vroeg of laat ontmaskerd zullen worden. Ze zijn bang dat anderen erachter zullen komen dat ze helemaal niet geschikt zijn voor een functie of taak. Ze twijfelen aan hun eigen kwaliteiten en denken dat ze gewoon geluk hebben gehad. Het kan namelijk nooit zo zijn dat zij het aan zichzelf te danken hebben dat ze het zover hebben geschopt in het leven.

Dit fenomeen is voor mij heel herkenbaar. Ik heb altijd gezegd dat ik de makkelijkste masteropleiding heb gedaan en dat iedereen die had kunnen doen. Ook had ik geluk dat ik werd uitgekozen om voor een project op reis te gaan naar Afrika, dat had zeker niks met mijn kwaliteiten te maken. Bij elke prestatie die ik leverde, gaf ik geen credits aan mezelf, maar waren het de gunstige omstandigheden waardoor het mij lukte. Ik zie nu in dat dit samenhangt met geen geloof in jezelf hebben, faalangst en een hoge mate van perfectio-

nisme. En op het moment dat je de lat zo hoog legt voor jezelf, is dat ook niet bepaald bevorderlijk voor je zelfvertrouwen. Inmiddels ben ik een aantal jaar verder en heb ik een hele ontdekkingsreis achter de rug. Ik heb een paar jaar geleden een coachopleiding gedaan om erachter te komen hoe ik zelf in elkaar zit. Per ongeluk kwam ik er toen achter dat ik coachen heel leuk vind en nu begeleid ik, als coach, anderen bij hun hulpvragen. En natuurlijk vind ik nog steeds wel eens iets spannend of lastig en ben ik soms nog onzeker. Maar ik heb geleerd om hiermee om te gaan en me niet langer door dit gevoel te laten belemmeren.

Misschien ben jij ook zo iemand die vaak jouw prestaties afdoet met uitspraken als: 'Ik moet het eerst nog laten zien', 'Er waren geen betere kandidaten' of: 'Het was toevallig'. In dat geval zou het je kunnen helpen om dit boek te lezen. Als je de uitdaging wilt aangaan en niet langer belemmerd wilt worden door jouw onzekerheid, zou ik zeggen: laten we beginnen! De eerste stap heeft alles te maken met de juiste **motivatie**.

Motivatie

Hoofdstuk 1

Het is zomer 2017 en als 21-jarige 'young professional' ligt de wereld aan mijn voeten. Ik heb net mijn afstudeeronderzoek over politiek Den Haag afgerond, heb mijn masterdiploma in de communicatiewetenschap op zak en kom net terug van een rondreis door Afrika. Daarnaast heb ik een duidelijke ambitie: ik wil de wereld mooier maken. Ik kan niet wachten om mijn talenten in te zetten en écht iets te verbeteren.

Als typische millennial was ik er echt van overtuigd dat ik de wereld kon veranderen. Uiteraard wel met wat hulp van anderen, maar ik wilde liever zoveel mogelijk zelf doen. Toen ik eenmaal zover was dat ik iets kon betekenen, klapte ik dicht. Ik had niet genoeg ervaring, ik wist te weinig, er waren overal slimmere mensen en wie was ik om over dingen wat te vinden? Ik zag elke afwijzing, tegenslag of kritische feedback als persoonlijk falen en werd doodongelukkig. Misschien kwam dat omdat ik tot op dat moment nog weinig tegenslag had gekend. Hoe dan ook viel dit mij zwaar en voelde ik me heel dom, onzeker en minderwaardig.

Misschien is dit een herkenbaar verhaal. Je bent helemaal klaar om je talenten en vaardigheden in te zetten voor een groter doel, dat project waar je al die tijd op hebt gewacht komt voorbij of die baan waarvan je hebt gedroomd ligt voor het oprapen. Maar als het zover is, deins je terug en verzin je redenen om het niet te doen, bijvoorbeeld dat er slimmere mensen met meer lef, kennis en charisma zijn die deze taak veel beter kunnen uitvoeren. En die mensen zullen er inderdaad altijd zijn, maar misschien ben jij wel een van die mensen?

In dit hoofdstuk gaat het over motivatie. Want als je iets wilt veranderen in je leven, kost dat tijd en energie. En omdat verandering vaak een langdurig proces is, is het handig om te weten waar je het voor doet. Wat maakt dat je dit wilt veranderen en waarom zou je volhouden op de momenten dat het tegenzit? Daar gaan we in dit hoofdstuk mee aan de slag.

Vinden van de 'juiste' motivatie

Vaak wordt er gesproken over de 'juiste motivatie' hebben en gewoon doorzetten, want dan komt alles goed. Maar wat betekent

motivatie eigenlijk en hoe weet je of het de 'juiste' is? Motivatie is de wens om iets dat je wilt ook daadwerkelijk te doen. Met andere woorden: je motivatie is de aanjager, je drive of datgene wat je energie geeft om in actie te komen. Met de juiste motivatie ben je bereid om tijd of energie te steken in iets wat je wilt doen of veranderen.

Mensen gaan vaak 'aan' op het moment dat er een externe of interne beloning tegenover staat. Als je getriggerd wordt door een beloning die buiten jezelf ligt, is dit een extrinsieke motivatie. Hierbij kun je denken aan loonsverhoging, een medaille, cadeaus of een mooi compliment. Dit zijn dus alle beloningen die je krijgt van anderen waardoor jij gemotiveerd raakt om iets te gaan doen.

Daarnaast is het ook mogelijk om intrinsiek gemotiveerd te raken. In dat geval zoek je de beloning binnen jezelf. Je hebt jezelf gemotiveerd om ergens mee aan de slag te gaan en je hebt geen bevestiging van anderen nodig om hiermee door te gaan. Je put uit je eigen bron van energie en bent gedreven om jouw doel te bereiken. Intrinsieke motivatie herken je bijvoorbeeld aan de manier waarop je uit bed stapt. Is dat vol energie? Heb je zin om aan de dag te beginnen? Kijk je uit naar wat je mag gaan doen? Dan ben je intrinsiek gemotiveerd en heb je geen externe stimulans nodig om jezelf in beweging te zetten.

Waarom is dit belangrijk om te weten? Het is fijn om voor jezelf te kunnen vaststellen wat maakt dat je (al dan niet) met je gevoel van onzekerheid aan de slag wilt. Het is iets wat niet zomaar verdwijnt; dat kan energie kosten. Daarom is het fijn om te weten of je externe middelen nodig hebt om door te zetten of dat je alle motivatie uit jezelf kunt halen. Ik denk zelf dat een combinatie van beide het meeste effect kan hebben.

Intrinsieke motivatie is een goede basis om dit proces mee te beginnen. Diep vanbinnen heb je het gevoel dom te zijn, niet goed genoeg te zijn of je bent onzeker. Wat maakt dat je hier (nu) mee aan de slag wilt? En hoe ziet je leven eruit als je straks niet meer dit gevoel hebt? Wat is er anders, beter, fijner? Zodra je weet waar je het voor doet, is de basis gelegd. Vervolgens is het fijn om te weten wat jou nog meer

kan motiveren om door te zetten. Zeker op momenten dat het tegenvalt of lastig wordt, is het fijn om mensen en middelen in de buurt te hebben die je hier doorheen slepen. Geef jezelf een complimentje, beloon jezelf met een leuk cadeau of trakteer jezelf op een etentje. Zolang je het maar doet op het moment dat je hebt doorgezet en je het als het ware als een 'viering' ziet.

Opdracht: Wat is jouw extrinsieke motivatie?

Ga voor jezelf na welke extrinsieke beloningen je kunt inzetten tijdens dit proces. Welke mensen en middelen kunnen jou helpen om door te zetten als het moeilijk wordt?

1. Wat heb ik nodig van de mensen om me heen?

.....

.....

2. Welke beloningen kan ik mezelf geven?

.....

.....

3. Welke beloningen kan ik van anderen vragen?

.....

.....

Het is allemaal goed, zolang dit maar beloningen zijn die voor jou werken en jou het duwtje in de rug geven om door te zetten.

Hoe raak ik intrinsiek gemotiveerd?

Om iets te kunnen veranderen aan dat domme, onzekere gevoel, is de eerste stap om te erkennen dat je dit gevoel hebt. Vervolgens is het fijn om te weten dat meer mensen hier last van hebben, maar dan ben je er nog niet. Een duidelijke motivatie is handig bij de start van dit proces, je wilt namelijk wel weten welke kant je opgaat en waar je het allemaal voor doet. Maar ook tijdens het proces is het fijn om de juiste motivatie te hebben. Omdat het vinden van externe beloningen over het algemeen wat makkelijker is dan het vinden van intrinsieke motivatie, zal ik vooral aandacht besteden aan die laatste. Autonomie, competentie en sociale verbondenheid kunnen je daarbij helpen, ook op momenten dat het moeilijk wordt.

Autonomie betekent dat jij je zelf verantwoordelijk voelt voor je eigen leven. Je hebt het gevoel dat je vrijheid hebt en zorg draagt voor wat jij doet en hoe je leeft. Mensen die geen gevoel van autonomie hebben, zeggen dingen als: de bus reed niet, mijn kind was ziek, ik heb een vervelende baas, mijn collega's zijn niet aardig. Zij leggen de regie buiten zichzelf; de dingen overkomen hen. Mensen met autonomie zien in waar ze vat op hebben en kijken naar datgene waarop ze wél invloed hebben.

Autonomie betekent dat jij je zelf verantwoordelijk voelt voor je eigen leven.

Als we dus intrinsiek gemotiveerd willen worden, is een belangrijke eerste stap om in te zien dat alleen jij iets in jouw leven kan veranderen. De mensen en omstandigheden die je een dom gevoel geven, kun je niet veranderen. Wel de manier waarop je hiermee omgaat en hoe je hiernaar kijkt. Hier gaat het dus om leren zelf de touwtjes in handen te nemen, hoe spannend, lastig en onwennig dit in het begin ook kan zijn. In hoofdstuk 2 over **mindset** ga ik dieper op dit thema in en leer ik je hoe je meer controle kunt uitoefenen op jouw leven.

We spreken van competentie als je met de juiste kennis en vaardigheden een taak kunt uitvoeren. Je bent in staat om iets te doen en je weet ook dat je hier goed in bent. Dit noemen we ook wel 'bewust

bekwaam'. En vaak werkt het zo dat je de dingen die je goed kunt, ook heel leuk vindt om te doen. Als je een taak moet uitvoeren waar je heel goed in bent, dan ben je dus sneller geneigd hiermee aan de slag te gaan. Zo niet, dan word je onzeker en gedemotiveerd. Het is dus belangrijk dat je je bewust bent van jouw competentie die nodig is om een taak uit te voeren. In hoofdstuk 3 over **maakbaarheid** ga ik in op de vaardigheden die je nodig kunt hebben om de regie te nemen over jouw eigen onzekerheden en in actie te komen zodat jij je niet meer dom of onzeker hoeft te voelen.

Sociale verbondenheid is ook behulpzaam om intrinsiek gemotiveerd te raken. Je denkt alles alleen te moeten oplossen en uitvinden. Het tegendeel is waar. We zijn groepsdieren en hebben anderen nodig om verder te komen in het leven. Steun vanuit je (directe) omgeving helpt je om vol te houden zodat je een taak, welke dan ook, tot een succesvol einde kunt brengen. In hoofdstuk 4 over **meningen** en hoofdstuk 5 over **moed** hebben we het over de invloed van jouw omgeving en hoe jij de mensen uit jouw sociale kring kunt inzetten zodat zij je gaan helpen bij jouw proces. De mensen om je heen zijn namelijk heel bepalend voor het pad dat je gaat lopen.

Autonomie, competentie en sociale verbondenheid helpen je dus om intrinsiek gemotiveerd te raken voor welk project dan ook. In de komende hoofdstukken ga je bij jezelf na in hoeverre jij de baas bent over je eigen leven, in welke mate je over de kennis en vaardigheden beschikt om jezelf nieuwe dingen aan te leren en ga je kijken op welke manier jouw sociale omgeving je helpt in de voor jou gewenste richting. Nu eerst een kleine oefening om voor jezelf inzichtelijk te maken hoe het er op dit moment voor staat met jouw intrinsieke motivatie.

Opdracht: Intrinsieke motivatie

Ga voor jezelf na in hoeverre jij intrinsiek gemotiveerd bent of wilt worden om van jouw domme, onzekere gevoel af te komen.

Beantwoord onderstaande vragen:

ja nee

- Ben ik bereid de verantwoordelijkheid te nemen voor mijn keuzes en de regie in handen te nemen? (autonomie)*
- Ben ik bereid om nieuwe vaardigheden aan te leren, ook al weet ik dat dit gaat zorgen voor de nodige frustratie? (competentie)*
- Ben ik bereid hulp te vragen aan mijn omgeving? (sociale verbondenheid)*

Heb je drie keer 'ja' geantwoord op bovenstaande vragen? Dan heb je een goede basis gelegd om aan de slag te gaan met dit proces. Je weet dat het niet altijd even makkelijk gaat zijn, maar je drive om af te komen van dit vervelende probleem is sterk genoeg om door te zetten.

Waarde(n)vol leven

Nu je voor jezelf duidelijk hebt of je aan de slag wilt met dit proces, is het tijd om na te gaan wat voor jou belangrijk is in het leven. Het is niet zonder reden dat je dit boek leest en hiermee aan de slag wilt. Waarschijnlijk wil je van je onzekerheid afkomen, zodat die je niet langer belemmert om voluit te leven. Met dit boek help ik je om dat doel te bereiken. Niet omdat ik denk dat je pas gelukkig en tevreden bent na het behalen van een doel. Maar omdat ik geloof dat je veel over jezelf leert als je jezelf uit je comfortzone schopt. Het gaat namelijk niet om de eindbestemming, het succes of behalen van een prestatie. Dat bepaalt niet jouw geluk. Het gaat om de reis die je aflegt als je naar een doel toewerkt. Tijdens deze reis leer je veel over jezelf, ga je kwaliteiten ontdekken en herken je patronen. En door je hier meer bewust van te worden en te ontdekken in welke