

Gewoon jezelf

*Over grenzen stellen, zelfvertrouwen
en durven zeggen wat je bedoelt*

Hoelang blijf jij je nog aanpassen?

Gebaseerd op persoonlijke ervaring

Ruud Verbruggen

Titel: Gewoon jezelf

Ondertitel: Over grenzen stellen, zelfvertrouwen en durven zeggen wat je bedoelt

Auteur: Ruud Verbruggen

© 2026 Ruud Verbruggen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Omslagontwerp: Probook

Foto auteur: Ruud Verbruggen

Vormgeving binnenwerk: Ruud Verbruggen

Uitgever: Probook B.V.

Plaats van uitgave: Utrecht

ISBN: 978-94-6532-045-8

NUR: 770 Psychologie algemeen

Druk Probook

Editie: Eerste druk, 2026

Voorwoord

Al op jonge leeftijd raakte ik er aan gewend mijn gevoelens weg te stoppen. Mijn eigen grenzen voelde ik nauwelijks en wist niet goed hoe ik ze moest aangeven. Ik probeerde vooral aardig te zijn, zodat ik erbij hoorde. Niet omdat ik dat wilde, maar omdat het veiliger voelde.

Aan de buitenkant leek alles goed te gaan. Maar vanbinnen voelde ik me onzeker, moe en niet mezelf. Jarenlang dacht ik dat dit normaal was. Dat ik gewoon harder mijn best moest doen. Beter moest functioneren. Sterker moest zijn. Ik wilde mezelf bewijzen. Vooral aan anderen. Langzaam maar zeker raakte ik steeds meer mezelf kwijt.

Tot mijn lichaam begon te protesteren. Eerst waren het kleine signalen. Vermoeidheid. Spanning. Onrust. Maar ik ging gewoon door. Uiteindelijk trapte mijn lichaam trapte op de rem en ik belandde in het ziekenhuis. Daar kon ik niet meer doorrennen en werd ik gedwongen om stil te worden.

Tussen de stiltes door stelde ik mezelf steeds dezelfde vraag: Is dit echt hoe ik wil leven? Het antwoord kwam recht uit mijn hart. Hoe toepasselijk ook, gezien de afdeling waar ik lag.

Dat moment werd een keerpunt. Ik begon naar mezelf te kijken. Naar mijn gedrag, mijn overtuigingen en mijn patronen. Ik ontdekte hoe vaak ik mezelf had weggecijferd. Hoe weinig ruimte ik nam voor mezelf. En hoe streng ik was geworden voor mezelf. Ik besepte dat ik mezelf jarenlang mentaal had verwaarloosd.

Veranderen bleek geen makkelijke weg. Het was confronterend. Soms pijnlijk. En vaak verwarrend. Veel van mijn patronen had ik immers in jaren opgebouwd. Maar door mezelf beter te leren

begrijpen en door de trainingen die ik volgde, kon ik mijn patronen doorbreken. En langzaam veranderde er iets.

Voor het eerst in lange tijd voelde ik weer rust. Ik kreeg meer vertrouwen in mezelf. En misschien wel het belangrijkste: ik voelde weer verbinding met wie ik werkelijk ben.

Dit boek is ontstaan vanuit mijn eigen zoektocht. Niet bedoeld als handleiding om het beter te doen. Maar als uitnodiging. Een uitnodiging om jezelf beter te leren kennen. Om eerlijk te kijken naar wat voor jou klopt en wat niet. Om stap voor stap dichterbij jezelf te komen. Niet om iemand anders te worden. Maar om jezelf weer te durven zijn. En te leven in plaats van overleven.

En als je tijdens het lezen ergens denkt: dit gaat over mij, dan is het boek precies waar het moet zijn.

Inhoud

Inhoud

HOOFDSTUK 1 – Luisteren zonder jezelf te verliezen.....	6
HOOFDSTUK 2 – Waarom ik moest veranderen	14
HOOFDSTUK 3 – Als gedrag je in de weg zit	20
HOOFDSTUK 4 – De verhalen die je bent gaan geloven	32
HOOFDSTUK 5 – Milder worden voor jezelf	42
HOOFDSTUK 6 – Stevig staan in wie je bent.....	50
HOOFDSTUK 7 – Zeggen wat je bedoelt	56
HOOFDSTUK 8 – Grenzen stellen zonder hard te worden	62
HOOFDSTUK 9 – Omgaan met reacties van anderen	70
HOOFDSTUK 10 – Waarom lachen kracht geeft.....	76
HOOFDSTUK 11 – Ontspannen spreken voor of in de groep	82
HOOFDSTUK 12 – Even niets	88
Slotwoord.....	90