TONY ABHA · IKRESET

DE VRAGEN DIE JE JEZELF NOOIT STELT

30 momenten om stil te staan bij jezelf
je gedrag en je leven

STA EVEN STIL. KIJK NAAR BINNEN.

Ontdek wat er verandert als je eerlijk naar jezelf kijkt.

Hoe gebruik je dit boekje?

Lees rustig. Schrijf eerlijk. Je hoeft niet alles in één keer te doen.

Dit is geen toets en er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat niet om wat mooi klinkt, maar om wat voor jou waar voelt.

Kies een rustige plek. Lees één pagina tegelijk. Blijf even bij een vraag die je raakt. Schrijf kort als dat genoeg is, of schrijf langer als je merkt dat er meer in je zit.

Je hoeft geen vraag te beantwoorden waar je nu niet aan toe bent. Sla die over en kom later terug. Als een onderwerp veel spanning oproept, praat er dan met iemand over die je vertrouwt of zoek passende professionele hulp.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke afspraak wil ik met mezelf maken terwijl ik dit boekje lees?
2. Wat heb ik nodig om eerlijk en rustig te kunnen nadenken?
3. Hoe merk ik dat ik even pauze moet nemen?

Mijn afspraak met mezelf:

Voordat je begint

Je hoeft jezelf niet te veroordelen. Je mag wel eerlijk kijken.

Misschien heb je dit boekje gekocht omdat je ergens tegenaan loopt. Misschien zit je niet lekker in je vel. Misschien wil je begrijpen waarom je steeds in dezelfde situaties terechtkomt.

Wat jouw reden ook is: neem even de tijd. Dit boekje vertelt je niet hoe je moet leven. Het stelt vragen die je misschien te weinig aan jezelf stelt.

We zijn vaak streng voor onszelf. Of we leggen uit waarom we doen wat we doen. We kijken naar wat een ander verkeerd doet, maar vergeten soms naar ons eigen aandeel te kijken.

Tussen jezelf veroordelen en jezelf alles goedpraten, ligt iets belangrijks: eerlijk naar jezelf kijken. Schrijf op wat je echt denkt. Niet wat je denkt dat je zou moeten denken.

Je hoeft niet alles vandaag te begrijpen. Soms begint verandering met één vraag die blijft hangen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat hoop ik in dit boekje te ontdekken?
2. Waar loop ik op dit moment tegenaan?
3. Ben ik bereid eerlijk naar mezelf te kijken, ook als dat ongemakkelijk voelt?

Wat ik voor mezelf wil onderzoeken:

Wie ben ik eigenlijk?

Niet wie je moet zijn. Niet wie anderen verwachten. Jij.

We vragen ons af wat we willen bereiken, hoe we meer kunnen verdienen en hoe anderen ons zien. Maar hoe vaak vragen we: wie ben ik eigenlijk?

Niet de persoon die je op je werk laat zien. Niet de rol die je thuis hebt. Maar wie ben je als je niets hoeft te bewijzen?

Misschien pas je je vaak aan. Misschien ben je zo bezig met anderen dat je niet meer goed weet wat jij zelf nodig hebt. Dat maakt je niet zwak. Het is een reden om opnieuw bij jezelf stil te staan.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wie ben ik als ik niemand iets hoef te bewijzen?
2. Wanneer voel ik mij echt mezelf?
3. Welke eigenschappen waardeer ik in mezelf?
4. Wat laat ik aan anderen zien dat niet altijd past bij hoe ik mij voel?
5. Wat wil ik over mezelf ontdekken?

Dit is wat ik over mezelf begin te begrijpen:

Leef ik mijn eigen leven?

Je kunt voor iedereen klaarstaan en jezelf toch vergeten.

We willen een goede partner zijn, een goede ouder, een goede collega of een goede vriend. Daar is niets mis mee. Maar soms wordt het leven vooral een lijst van verwachtingen.

Je zegt ja terwijl je nee voelt. Je blijft ergens omdat je bang bent iemand teleur te stellen. Je kiest voor zekerheid terwijl je verlangt naar verandering.

Je hoeft niet alles om te gooien. Maar je mag wel onderzoeken of jouw keuzes nog bij jou passen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke keuzes maak ik vooral voor anderen?
2. Waar zeg ik ja terwijl ik nee wil zeggen?
3. Ben ik bang om mensen teleur te stellen?
4. Wat zou ik anders doen als niemand er een mening over had?
5. Welke kleine keuze past beter bij mij?

Een keuze die ik meer vanuit mezelf wil maken:

Wat verberg ik voor anderen?

Je hoeft niet alles te delen. Maar wees wel eerlijk tegen jezelf.

We hebben allemaal kanten die we niet makkelijk laten zien. Misschien verberg je onzekerheid achter humor. Misschien doe je alsof alles goed gaat terwijl je hoofd overloopt. Misschien word je boos terwijl je eigenlijk verdrietig bent.

Soms hebben we geleerd gevoelens binnen te houden. We willen niet zwak lijken of zijn bang dat anderen ons niet begrijpen.

Je hoeft niet iedereen binnen te laten. Maar je mag zelf wel erkennen wat er in je leeft.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welk gevoel vind ik moeilijk om te laten zien?
2. Wanneer zeg ik dat het goed gaat terwijl dat niet zo is?
3. Wat denk ik dat er gebeurt als ik eerlijk ben?
4. Bij wie kan ik mezelf zijn?
5. Wat zou veranderen als ik minder hoefde te verbergen?

Wat ik moeilijk vind om te laten zien:

Waarom ben ik zo streng voor mezelf?

Verantwoordelijkheid nemen is iets anders dan jezelf blijven straffen.

Sommige mensen kunnen een ander makkelijk vergeven, maar zichzelf niet. Ze blijven terugdenken aan fouten en verwijten zichzelf dat ze iets niet eerder zagen.

Je kunt erkennen dat je een verkeerde keuze maakte zonder te besluiten dat je als mens niet goed genoeg bent. Je kunt leren van gisteren zonder jezelf iedere dag opnieuw te straffen.

Misschien handelde je toen met de kennis en mogelijkheden die je op dat moment had. Dat maakt niet iedere keuze goed. Het geeft je wel ruimte om te leren.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke fout blijf ik mezelf verwijten?
2. Wat begrijp ik nu dat ik toen nog niet begreep?
3. Zou ik iemand van wie ik houd net zo hard beoordelen?
4. Wat is het verschil tussen leren en mezelf straffen?
5. Wat kan ik vandaag doen om verder te gaan?

Wat ik hiervan wil leren:

Wat zit er achter mijn boosheid?

Je mag boos zijn. Je blijft verantwoordelijk voor wat je ermee doet.

Boosheid kan ontstaan wanneer je je niet gehoord, gekwetst, bedreigd of machteloos voelt. Soms reageer je sterker dan de situatie lijkt te verklaren.

Sta dan even stil. Wat raakte je? Wat dacht je dat de ander bedoelde? Wat had je nodig? En wat deed je vervolgens met dat gevoel?

Een gevoel hebben is niet hetzelfde als ernaar handelen. Je kunt een grens aangeven zonder iemand te vernederen of pijn te doen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat gebeurt er vlak voordat ik boos word?
2. Welk gevoel zit er misschien onder mijn boosheid?
3. Reageer ik op nu, of raakt dit ook iets uit mijn verleden?
4. Wat gebeurt er met mijn woorden als mijn boosheid groeit?
5. Hoe kan ik mijn grens duidelijk maken zonder iemand pijn te doen?

Wat mijn boosheid mij probeert te vertellen:

Waarom blijf ik piekeren?

Niet iedere gedachte vraagt om een oplossing.

Je ligt in bed en je hoofd begint. Had ik dat anders moeten zeggen? Wat als het misgaat? Waarom reageerde die persoon zo?

Piekeren kan voelen alsof je hard werkt aan een oplossing. Maar er is verschil tussen nadenken en steeds dezelfde zorgen opnieuw afspelen.

Soms proberen we met denken controle te krijgen over iets wat we niet helemaal kunnen controleren. Kijk welke zorg om actie vraagt en welke gedachte je vooral uitput.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Waar maak ik mij het meeste zorgen over?
2. Wat kan ik vandaag echt doen?
3. Welk deel kan ik niet controleren?
4. Wat vertel ik mezelf dat er allemaal mis kan gaan?
5. Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen in deze situatie?

Eén kleine stap die ik kan zetten:

Ben ik goed genoeg?

Je vergelijkt vaak jouw binnenwereld met de buitenkant van een ander.

Je ziet wat anderen bereiken, hoe ze eruitzien of hoe gelukkig ze lijken. Zonder het te merken gebruik je hun leven om jouw eigen leven te beoordelen.

Je kent niet hun hele verhaal. Toch kun je jezelf het gevoel geven dat je achterloopt.

Zelfvertrouwen betekent niet dat je nooit twijfelt. Het betekent dat je jezelf leert waarderen zonder voortdurend bewijs te hoeven leveren.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Op welk gebied voel ik mij minderwaardig?
2. Met wie vergelijk ik mezelf vaak?
3. Welke maatstaf gebruik ik om te bepalen of ik goed genoeg ben?
4. Welke kwaliteiten van mezelf zie ik te weinig?
5. Wat zou ik durven doen als ik minder bang was om tekort te schieten?

Dit waardeer ik aan mezelf:

Durf ik nee te zeggen?

Nee zeggen tegen een ander kan betekenen dat je ja zegt tegen jezelf.

Nee zeggen lijkt soms maar een klein woord. Toch kan het voelen alsof je iemand afwijst of teleurstelt. Dus zeg je ja. Je helpt terwijl je moe bent. Je neemt verantwoordelijkheid die niet van jou is.

Achteraf voel je irritatie. Maar wist de ander dat je eigenlijk niet wilde?

Nee zeggen is niet automatisch egoïstisch. Het betekent dat je ook rekening houdt met je eigen tijd, energie en behoeften.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Bij wie vind ik nee zeggen moeilijk?
2. Waar ben ik bang voor als ik een grens aangeef?
3. Zeg ik ja uit vrije keuze of uit schuldgevoel?
4. Wat kost het mij als ik mijn grenzen negeer?
5. Welke zin kan ik gebruiken om vriendelijk en duidelijk nee te zeggen?

Een grens die ik wil oefenen:

Ben ik aardig of people-pleaser?

Aardig zijn is mooi. Jezelf vergeten is iets anders.

Er is niets mis met helpen en rekening houden met anderen. Maar er is verschil tussen iets geven omdat je dat wilt en iets geven omdat je bang bent dat iemand je anders niet aardig vindt.

Soms noemen we onszelf behulpzaam, terwijl we eigenlijk bang zijn voor afwijzing. We slikken onze mening in en hopen dat iedereen tevreden blijft.

Echte vriendelijkheid hoeft niet te betekenen dat je jezelf vergeet.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Help ik omdat ik het wil of omdat ik bang ben voor een reactie?
2. Verwacht ik stiekem waardering voor wat ik geef?
3. Wat voel ik als mijn hulp niet wordt gewaardeerd?
4. Kan ik aardig zijn én een duidelijke grens hebben?
5. Wat zou ik doen als ik niet bang was om egoïstisch gevonden te worden?

Hier wil ik minder pleasen:

Welke mensen heb ik om mij heen?

Kijk niet alleen naar wat mensen zeggen. Kijk ook naar gedrag.

Bij sommige mensen kun je ontspannen. Je hoeft niet ieder woord te wegen. Bij andere mensen ben je voortdurend op je hoede en vraag je je af of je iets verkeerd hebt gedaan.

Het is niet altijd makkelijk om te zien wat een relatie met je doet. Zeker niet wanneer er liefde, familie of een lange geschiedenis bij betrokken is.

Iemand begrijpen betekent niet dat je alles moet accepteren. Van iemand houden betekent niet dat je jezelf moet verliezen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Bij wie kan ik mezelf zijn?
2. Bij wie voel ik mij vaak onzeker of uitgeput?
3. Kan ik mijn mening geven zonder bang te zijn?
4. Zijn geven en ontvangen in balans?
5. Welke grens zou deze relatie gezonder kunnen maken?

Een relatie waar ik bewuster naar wil kijken:

Wat verwacht ik van anderen?

Sommige verwachtingen spreken we uit. Andere bestaan alleen in ons hoofd.

We hopen dat iemand ons begrijpt, ziet hoeveel moeite we doen of uit zichzelf vraagt hoe het gaat. Wanneer dat niet gebeurt, voelen we ons niet gezien.

Dat gevoel kan pijnlijk zijn. Toch helpt het om te onderzoeken wat we hebben uitgesproken en wat we alleen maar hoopten.

Je hoeft je behoeften niet op te geven. Je kunt wel leren ze duidelijker te vertellen, met ruimte voor de ander om ook eigen grenzen te hebben.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat verwacht ik van de mensen die belangrijk voor mij zijn?
2. Heb ik duidelijk verteld wat ik nodig heb?
3. Raak ik teleurgesteld als iemand niet doet wat ik zelf zou doen?
4. Verwacht ik iets terug omdat ik veel heb gegeven?
5. Welke verwachting moet ik bespreken, bijstellen of loslaten?

Dit wil ik duidelijker uitspreken:

Durf ik eerlijk te zijn over mijn fouten?

Jouw aandeel zien betekent niet dat alles jouw schuld is.

Het is makkelijk om uit te leggen wat een ander verkeerd deed. Moeilijker is de vraag: wat was mijn eigen aandeel?

Misschien zei je iets onnodig hard. Misschien luisterde je niet. Misschien bleef je een discussie voeren terwijl je wist dat die nergens meer naartoe ging.

Iemand kan jou verkeerd behandelen én jij kunt verantwoordelijkheid nemen voor jouw reactie. Dat is geen nederlaag. Het is een kans om iets te leren.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat doe ik wanneer iemand mij aanspreekt op mijn gedrag?
2. Verdedig ik mezelf meteen of probeer ik eerst te begrijpen?
3. Wanneer bood ik voor het laatst oprecht mijn excuses aan?
4. Welke reactie van mij maakte een situatie erger?
5. Wat kan ik de volgende keer anders doen?

Dit had ik anders kunnen aanpakken:

Wil ik gelijk hebben of verder komen?

Je kunt een discussie winnen en toch iets belangrijks verliezen.

Soms gaat een gesprek niet meer over het probleem. Het gaat erom wie gelijk heeft. We halen oude situaties erbij en proberen te bewijzen dat de ander fout zit.

En ondertussen luisteren we steeds minder. Misschien win je de discussie, maar is het vertrouwen kleiner geworden.

Niet iedere discussie hoeft gewonnen te worden. Soms moet je iets uitpraten. Soms een grens stellen. Soms erkennen dat jullie het niet eens worden.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat gebeurt er als iemand het niet met mij eens is?
2. Kan ik luisteren zonder meteen mijn gelijk te verdedigen?
3. Wil ik begrijpen of vooral bewijzen dat ik gelijk heb?
4. Wat kost het mij als ik een discussie niet loslaat?
5. Wanneer is stoppen met discussiëren verstandig?

In een volgend conflict wil ik proberen:

Welke patronen blijf ik herhalen?

Wat steeds terugkomt, verdient het om onderzocht te worden.

Misschien krijg je regelmatig conflicten. Misschien stel je beslissingen uit tot problemen groter worden. Misschien neem je steeds te veel verantwoordelijkheid en raak je uitgeput.

Niet alles wat je overkomt, heb je zelf veroorzaakt. Andere mensen maken hun eigen keuzes. Omstandigheden kunnen buiten jouw macht liggen.

Toch kan het helpen te onderzoeken of er iets terugkomt in jouw reactie. Een patroon herkennen betekent niet dat alles jouw schuld is. Het kan laten zien waar je invloed hebt.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke problemen komen vaker terug?
2. Wat hebben die situaties met elkaar gemeen?
3. Hoe reageer ik meestal wanneer ze ontstaan?
4. Welke signalen negeer ik in het begin?
5. Wat kan ik de volgende keer eerder of anders doen?

Een patroon dat ik herken:

Wat heb ik meegenomen uit mijn verleden?

Je verleden kan je vormen, maar hoeft niet alles voor je te bepalen.

Misschien heb je geleerd dat je altijd sterk moet zijn. Misschien heb je ervaren dat je niemand kunt vertrouwen. Misschien hield je je gevoelens binnen omdat dat vroeger veiliger voelde.

Ervaringen kunnen invloed hebben op hoe je vandaag naar de wereld kijkt. Dat betekent niet dat je alles wat je is overkomen goed moet praten.

Je mag erkennen dat iets moeilijk was en tegelijk onderzoeken wat je nu nodig hebt. Sommige ervaringen vragen om tijd, steun en professionele begeleiding.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke ervaringen hebben mijn kijk op mensen veranderd?
2. Wat heb ik geleerd over vertrouwen, liefde en veiligheid?
3. Welke oude overtuiging gebruik ik nog steeds?
4. Helpt die overtuiging mij vandaag of houdt ze mij tegen?
5. Welke steun zou mij helpen verder te gaan?

Dit wil ik over mijn verleden beter begrijpen:

Waar ben ik bang voor?

Soms noemen we angst voorzichtigheid. Soms noemen we het realisme.

We stellen beslissingen uit, beginnen niet aan iets nieuws of spreken ons niet uit. We blijven soms in een situatie die niet goed voelt, omdat we tenminste weten wat we kunnen verwachten.

Angst kan ons beschermen. Maar het is waardevol om te onderzoeken of je een keuze maakt omdat die bij je past, of omdat je vooral wilt voorkomen dat er iets misgaat.

Je hoeft niet roekeloos te worden. Je kunt wel leren om kleine stappen te zetten terwijl je onzekerheid voelt.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Waar ben ik op dit moment het meest bang voor?
2. Wat denk ik dat er gebeurt als mijn angst werkelijkheid wordt?
3. Wat weet ik zeker en wat vul ik zelf in?
4. Wat kost het mij om uit angst niets te veranderen?
5. Welke kleine, veilige stap kan ik zetten?

Een kleine stap ondanks mijn angst:

Wat betekent geluk voor mij?

Als geluk altijd later begint, wanneer mag je dan tevreden zijn?

We zeggen vaak dat we gelukkig willen zijn. Maar wat betekent dat eigenlijk? Geld, gezondheid, een relatie, rust in je hoofd, succes?

Natuurlijk zijn omstandigheden belangrijk. Geldzorgen, ziekte en conflicten kunnen veel van je vragen. Toch kan geluk steeds worden uitgesteld: als dit probleem voorbij is, als ik meer heb, als iemand verandert.

Je hoeft niet tevreden te doen wanneer het moeilijk is. Je mag wel onderzoeken wat vandaag al waardevol is.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Op welke momenten voel ik mij echt goed?
2. Wat betekent een goed leven voor mij?
3. Welke dingen stel ik steeds uit tot later?
4. Welke verwachtingen maken het moeilijk tevreden te zijn?
5. Wat kan ik deze week doen om mijn leven iets prettiger te maken?

Voor mij betekent geluk:

Waar geef ik mijn energie aan?

Niet alles verdient dezelfde hoeveelheid aandacht.

We geven soms veel energie aan dingen die ons uitputten. We herhalen een gesprek in ons hoofd, proberen iemand te overtuigen die niet wil luisteren of maken ons zorgen over iets waar we geen invloed op hebben.

Dat betekent niet dat je problemen moet negeren. Het betekent dat je mag onderzoeken waar jouw aandacht naartoe gaat.

Soms helpt het om iets op te lossen. Soms moet je iets accepteren. Soms is afstand nemen nodig om jezelf te beschermen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat kost mij op dit moment de meeste energie?
2. Wat kan ik daadwerkelijk beïnvloeden?
3. Waar blijf ik energie aan besteden zonder resultaat?
4. Welke mensen of activiteiten geven mij energie?
5. Waar wil ik deze week bewuster tijd aan geven?

Hier wil ik mijn energie meer aan besteden:

Wat betekent verantwoordelijkheid?

Niet alles is jouw schuld. Er is wel vaak iets waar je invloed op hebt.

Verantwoordelijkheid nemen betekent niet dat alles jouw schuld is. Het betekent dat je onderscheid leert maken tussen wat je niet hebt gekozen en wat je vanaf nu wel kunt doen.

Je kunt niet bepalen wat een ander denkt. Je kunt niet terug naar gisteren. Maar misschien kun je wel bepalen hoe je een gesprek voert, welke hulp je vraagt of welke stap je vandaag zet.

Verantwoordelijkheid betekent niet dat je alles alleen moet doen. Het betekent eerlijk kijken naar je mogelijkheden én je grenzen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Voor welke problemen voel ik mij verantwoordelijk?
2. Welke problemen probeer ik op te lossen die niet van mij zijn?
3. Waar wacht ik op een ander voordat ik zelf iets doe?
4. Welke hulp of ondersteuning heb ik nodig?
5. Wat is één ding waarvoor ik vandaag verantwoordelijkheid kan nemen?

Dit ligt binnen mijn invloed:

Wat wil ik niet meer meedragen?

Loslaten betekent niet dat iets onbelangrijk was.

Sommige dingen dragen we jarenlang mee. Een opmerking, een teleurstelling, een fout of een relatie waarin we onszelf zijn kwijtgeraakt.

Soms beleven we situaties steeds opnieuw in ons hoofd, alsof we er alsnog een ander einde aan kunnen geven. Maar het verleden verandert niet doordat we onszelf blijven straffen.

Loslaten betekent niet dat je moet vergeven of contact moet herstellen. Soms betekent het dat je erkent wat er is gebeurd en stap voor stap ruimte maakt voor het heden.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke gebeurtenis of teleurstelling draag ik nog mee?
2. Wat heeft deze ervaring mij gekost?
3. Wat hoop ik nog steeds dat er zal veranderen?
4. Wat kan ik niet meer terugdraaien of controleren?
5. Wat zou mij helpen om meer ruimte te maken voor vandaag?

Wat ik mezelf gun om verder te kunnen:

Wat betekent respect voor mij?

Je kunt stevig zijn zonder iemand te vernederen.

Iedereen wil met respect behandeld worden. We willen dat mensen luisteren, rekening met ons houden en onze grenzen serieus nemen.

Respect zie je juist wanneer iemand het niet met je eens is, wanneer je boos bent of wanneer een ander nee zegt.

Je hoeft niet alles te accepteren. Je mag het oneens zijn en afstand nemen. Maar hoe je dat doet, zegt ook iets over jouw gedrag.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wanneer voel ik mij gerespecteerd?
2. Hoe reageer ik als iemand mij tegenspreekt?
3. Respecteer ik de grenzen van anderen als ik teleurgesteld ben?
4. Verwacht ik iets van anderen wat ik zelf niet altijd geef?
5. Hoe kan ik duidelijker en respectvoller communiceren?

Voor mij betekent respect:

Waarom vind ik veranderen moeilijk?

Weten wat goed voor je is, maakt het nog niet meteen makkelijk.

We kunnen precies weten wat ons niet goed doet en het toch blijven doen. We weten dat we rust nodig hebben, maar gaan door. We weten dat een gesprek nodig is, maar stellen het uit.

Een gewoonte kan vertrouwd voelen, zelfs als ze problemen veroorzaakt. Verandering kost energie. Soms proberen we te veel tegelijk te veranderen en raken we teleurgesteld.

Echte verandering begint vaak kleiner. Niet met de belofte dat je nooit meer dezelfde fout maakt, maar met het herkennen van het moment waarop je iets anders kunt proberen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat wil ik al langer veranderen?
2. Wat levert mijn huidige gedrag mij op, ondanks de nadelen?
3. Wat maakt veranderen moeilijk?
4. Welke kleine stap is haalbaar in plaats van perfect?
5. Hoe kan ik na een terugval opnieuw beginnen?

Mijn eerste haalbare stap:

Wat betekent succes voor mij?

Jouw belangrijkste overwinning hoeft niemand anders te zien.

Succes lijkt vaak zichtbaar te moeten zijn: geld, een goede baan, een mooi huis of erkenning. Maar wat als je veel bereikt en ondertussen ongelukkig bent?

Misschien is succes voor jou dat je rustiger leert reageren. Dat je hulp durft te vragen. Dat je een relatie gezonder maakt of na een moeilijke periode weer vertrouwen krijgt.

Je mag ambities hebben. Maar het is goed om te weten waarom je iets wilt bereiken.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wanneer vind ik mezelf succesvol?
2. Van wie heb ik geleerd wat succes zou moeten zijn?
3. Doe ik dingen omdat ik ze belangrijk vind of omdat ik erkenning zoek?
4. Welke vooruitgang waardeer ik te weinig?
5. Hoe zou succes eruitzien als ik het zelf mocht definiëren?

Voor mij betekent succes:

Durf ik hulp te vragen?

Je hoeft niet te wachten tot je niet meer verder kunt.

Sommige mensen lossen alles zelf op. Ze willen niemand tot last zijn of denken dat ze sterk moeten blijven. Daardoor wachten ze soms lang voordat ze hulp vragen.

Hulp vragen betekent niet dat je hebt gefaald. Het betekent dat je erkent dat je iets niet alleen hoeft te dragen.

Misschien heb je iemand nodig die luistert. Misschien wil je praktisch advies of professionele begeleiding. Je mag klein beginnen: 'Ik zit ergens mee en wil daar graag over praten.'

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat probeer ik op dit moment alleen op te lossen?
2. Waarom vind ik het moeilijk om hulp te vragen?
3. Ben ik bang voor oordeel of afwijzing?
4. Wie zou geschikt kunnen zijn om mij te ondersteunen?
5. Welke eerste stap kan ik zetten om hulp te krijgen?

Hier kan ik ondersteuning bij gebruiken:

Wat wil ik anders in mijn relaties?

Een gezonde relatie vraagt eerlijkheid, grenzen en herstel.

Relaties vragen aandacht, ook wanneer het goed gaat. We kunnen zo druk zijn met onze eigen zorgen dat we vergeten werkelijk te luisteren.

Een gezonde relatie betekent niet dat je het altijd eens bent. Er moet ruimte zijn voor verschillen, eerlijkheid en herstel wanneer iets verkeerd gaat.

Je kunt een ander niet dwingen te veranderen. Je kunt wel onderzoeken wat jij wilt bijdragen en wat je niet langer wilt accepteren.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat gaat goed in mijn relaties?
2. Waar ontstaan steeds dezelfde misverstanden?
3. Luister ik om te begrijpen of vooral om te reageren?
4. Welke behoefte of grens spreek ik onvoldoende uit?
5. Wat kan ik zelf doen om een relatie gezonder te maken?

Dit wil ik in mijn relaties verbeteren:

Wie wil ik worden?

Niet alleen: wat wil ik hebben? Maar ook: wat voor mens wil ik zijn?

We denken vaak na over wat we willen hebben: meer geld, meer tijd, een fijne relatie of een betere baan. Maar er is een andere vraag die minstens zo belangrijk is.

Hoe wil je reageren wanneer je boos bent? Hoe wil je omgaan met iemand die je teleurstelt? Welke waarden wil je vasthouden wanneer het moeilijk wordt?

Je hoeft geen perfect mens te worden. Je mag fouten maken en opnieuw kiezen. Het gaat erom dat je bewuster leert handelen.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke eigenschappen wil ik verder ontwikkelen?
2. Hoe wil ik dat mensen zich voelen wanneer ze met mij omgaan?
3. Welke waarden wil ik niet uit het oog verliezen?
4. Wat wil ik niet langer automatisch doen?
5. Welke kleine verandering past bij de persoon die ik wil worden?

De persoon die ik wil worden:

Mijn persoonlijke reset

Je hoeft niet je hele leven vandaag te veranderen.

Je hebt stilgestaan bij gevoelens, relaties, verantwoordelijkheid, grenzen en verandering. Misschien heb je antwoorden gevonden. Misschien heb je vooral nieuwe vragen gekregen.

Dat is niet erg. Je hoeft niet alles tegelijk aan te pakken. Maar misschien is er één ding dat je nu duidelijker ziet: een patroon dat je wilt doorbreken, een grens die je wilt aangeven of een gesprek dat je wilt voeren.

Maak het concreet. Kleine stappen zijn niet minder waard omdat ze klein zijn.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Wat heb ik over mezelf ontdekt?
2. Welk gedrag wil ik veranderen?
3. Wat wil ik vaker doen en wat minder vaak?
4. Welke eerste stap zet ik binnen zeven dagen?
5. Wie kan mij ondersteunen als het moeilijk wordt?

Mijn afspraak met mezelf:

Je hoeft niet perfect te zijn

Je mag leren, veranderen en opnieuw beginnen.

Misschien heb je antwoorden gevonden. Misschien zijn er vragen blijven hangen. Dat is prima. Zelfinzicht betekent niet dat je ineens alles begrijpt. Het betekent dat je bereid bent verder te kijken dan je eerste reactie en vaste overtuigingen.

We kunnen anderen niet veranderen zoals wij dat willen. We kunnen het verleden niet terugdraaien. Maar we kunnen blijven leren. We kunnen eerder herkennen wanneer we boos worden, oefenen met nee zeggen en hulp vragen wanneer iets te zwaar wordt.

Bij IkReset geloven we dat stilstaan bij jezelf een begin kan zijn. Niet omdat ieder probleem meteen verdwijnt, maar omdat je soms pas een andere richting kunt kiezen wanneer je begrijpt waar je staat.

Je hoeft morgen geen ander mens te zijn. Je mag vandaag beginnen met één eerlijk antwoord en één kleine stap.

STEL JEZELF DEZE VRAGEN

1. Welke vraag uit dit boekje blijft bij mij hangen?
2. Wat wil ik niet vergeten?
3. Wat is mijn eerstvolgende kleine stap?

Mijn belangrijkste inzicht:

IKRESET

Soms heb je geen advies nodig.

Soms heb je de juiste vragen nodig.

IkReset is er voor mensen die vastlopen, zichzelf beter willen begrijpen of opnieuw richting willen geven aan hun leven.

Dit boekje nodigt je uit om stil te staan. Niet om jezelf te veroordelen, maar om eerlijk te kijken naar je gedachten, gedrag en keuzes.

Je hoeft niet alles vandaag op te lossen. Maar je mag vandaag wel beginnen.

TONY ABHA · IKRESET

Van stilstaan naar inzicht. Van inzicht naar verandering.

ikreset.nl