



“3 gouden tips om meer lak te hebben
aan wat een ander van je denkt”

Óók als je dat doodeng vindt

Janne Schuijn
Mindset mentor

Warning: dit kan je hele leven veranderen.

Wie ben ik?

Voor de mensen die mij niet van Instagram of mijn blog of coaching kennen: ik ben Janne. Janne is ondernemer, coach en schrijft graag. Vooral over haar vakgebied: allerlei onderwerpen die te maken hebben met je mindset en persoonlijke ontwikkeling. Daarom komt er ook een boek aan in 't voorjaar van 2019, maar omdat dat véél te lang duurt beginnen we hier. Overigens vind ik in de derde persoon schrijven vreselijk dus hou daar snel weer mee op.

In vogelvlucht: in **2014** zag mijn coaching-business het eerste levenslicht, faalde ik herhaaldelijk en krabbelde ik ook weer minstens zo vaak op.

Aan het begin van **2015** overleed mijn moeder, in het midden ging mijn toenmalige partner bij me weg (ja, timing hè?) en aan het eind van dat jaar behaalde ik een beker op een bikinifitnesswedstrijd (waar HEEL veel mensen wat van vonden – en niet per se positief) én besloot ik: nu is het tijd volop te gaan doen wat IK wil.

Daaropvolgend was ik in **2016** vooral aan het herontdekken wie ik nou op dat punt was en wat ik wilde terwijl mijn bedrijf aanzienlijk groeide (ja, dat kan tegelijk) en in **2017** was ik verliefd, zwanger + bevallen van een prachtige zoon.

'Als het maar gezond is' ging voor ons niet helemaal op, dus maakten we daar 'als het maar gelukkig is' van: en dat zijn we, intens.

In **2018** schreef ik -met een baby van een paar maanden oud- dit e-book, deed ik in business in m'n eentje een omzet van 50k in 4 maanden waar ik ook nog eens honderden vrouwen mee hielp een krachtigere mindset te ontwikkelen - én was ik bezig met het schrijven van mijn bestseller die in **2019** de boekwinkels en boekhitlijsten zal bestormen. 😊

Wat er voor 2014 allemaal aan de hand was, zal ik je niet mee vermoeien of deprimeren. Is ook niet belangrijk.

Samenvattend kun je wel zeggen dat ik de pro-functie van '**van shit naar geluk**', '**van niets, iets maken**' en '**omdenken**' heb uitgevogeld. En dus écht niet succes heb behaald omdat het mij nou allemaal met de paplepel is ingegoten, of omdat ik nooit uitdagingen heb gekend.

Ik ben heilig overtuigd dat ik, juist DANKZIJ alle tegenslagen en faalmomenten (die ik niet zo zie, maar dat terzijde) succes en geluk heb weten te creëren. Want ja: geluk en een krachtige mindset kun je creëren.

Dat komt je heus niet aanwaaien, net als de rest in het leven eigenlijk.

Ben jij er klaar voor om aan het eerste stukje geluk in je leven te gaan werken?

Vrijheid.

Vrijheid, door de mening van anderen los te laten en eindelijk eens te gaan leven vanuit niemand anders dan: jijzelf.

X Janne



PS. Merkte jij nu ook al bij jezelf op dat je van alles vindt van dat wat ik net heb getypt? Dat kan positief zijn, maar ook negatief en alles daar tussenin.

Dat kan gaan van ‘wat bewonderenswaardig!’ naar ‘wat een blaaskaak, die Janne!’

En merk je ook op dat wát jij ook denkt nu: het MIJ niet beïnvloedt? Ik weet immers niet eens wat jij nu denkt. Maar door aannames te doen over wat een ánder vindt van dat wat ik zeg of doe, beperk of verlam ik mezelf om door te gaan met dat wat IK wil.

En wat IK wilde, was je dit bovenstaande vertellen. Los van wat JIJ daar van vindt.

‘Ja, maar voor jou is dat makkelijk’ – zou je nu kunnen denken. En dat is gelukkig onzin. Zoals je zojuist las heb ik genoeg dingen gedaan en meegemaakt in mijn leven die niet doorsnee waren en daar hebben veel (HEEL VEEL) mensen wat van gevonden. Dat was niet altijd makkelijk. Dat was soms BIJNA de reden om iets niet te doen of om ergens mee te stoppen.

Gelukkig kan ik schrijven ‘bijna’, maar dat geldt voor een heleboel andere vrouwen niet – en jij bent daar waarschijnlijk één van (anders las je dit e-book niet).

Ik deel graag met je hoe ik daar mee om ging en hoe je een gezonde portie schijt kunt creëren (niet op de wc, maar aan de mening van een ander. Dat eerste lukt je hopelijk wel), zodat je tóch lekker verder kunt gaan met dat wat JIJ graag wilt.

Het kan immers je hele leven veranderen.

Are you ready?

Let's go.



Waarom dit e-book en voor wie?

“Ja, maar waarom DOE je dat dan niet gewoon?” is een vraag die ik ontiegelijk vaak stel. In mijn coaching, maar ook op verjaardagen. Buitengewoon irritant, dat besef ik me 🙄 en toch ben ik altijd weer flabbergasted door het antwoord dat bijna altijd volgt:

‘tja.. ja.. weet ik eigenlijk niet’.

Nou, ik weet het wél. En na dieper doorvragen is dat ook uiteindelijk altijd duidelijk. Omdat je je (of dat nu bewust is of op een dieper level, het is bijna altijd aanwezig) druk maakt om wat bijvoorbeeld je partner daar van vindt.

Omdat je je druk maakt om wat je ouders daar van vinden.

Omdat je je druk maakt om wat je vriendinnen daar van vinden.

Omdat je je druk maakt om wat je achternichtje daar van vindt.

Omdat je je druk maakt om wat je vroegere buurmeisje daar van vindt.

Omdat je je druk maakt om wat je collega's daar van vinden.

Omdat je je druk maakt om wat je werkgever daar van vindt.

Omdat je je druk maakt om wat de hond van de broer van je oudtante daar van vindt.

En tot slot: omdat je je druk maakt om wat tientallen, honderden, duizenden of misschien wel miljoenen onbekenden op sociale media daar van vinden.

Je bent bang dat mensen het gek vinden, dat wat jij wilt doen/zeggen/whatever. (so what?)

Of dat je 'faalt' en anderen dat zien. (so what?)

Misschien ben je vooral bang dat anderen je zullen veroordelen. (so what?)

Of dat mensen je met een andere blik gaan bekijken. (so what?)

En ik kan wel doodleuk 'so what?' achter elk bezwaar zetten, maar je vindt het RETE moeilijk om daar zomaar schijt aan te hebben. En dat snap ik, want soms vind ik dat ook. (ja, nog steeds!)

Ik laat dat me echter nooit meer tegenhouden om alsnog te doen wat ik wil. MIJN leven. MIJN keuzes. MIJN dromen.

Omdat het leven te kort is om je daar continu door te laten tegenhouden en ik dat gezien heb bij o.a. mijn moeder die maar 52 mocht worden. Mijn moeder die ZO VEEL meer potentie had dan waar ze naar leefde.

En ik jou gun dat je je dat nú beseft.... niet pas wanneer het te laat is.

Disclaimer:

-> Het kan zijn dat je dit e-book gedownload hebt omdat je graag tips en handvatten wilt om te stoppen met te leven naar ándermans mening. (top: let's do this!)

-> Het kan ook zijn dat je dit boek leest omdat je denkt dat als je dit boek leest, je leven dan vanzelf magischerwijs verandert. En net als met alle andere 'magic pills' bestaat ook deze niet. Je zult zelf aan de slag moeten gaan en moeten gaan oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Pas dán zal het werkelijk makkelijker gaan worden en een verschil voor je gaan betekenen. Niet eerder en zéker niet vanzelf.



Nog steeds niet afgehaakt? Je bent op de goede weg! Snel naar gouden tip #1:

Gouden tip #1 - Neem niet zomaar alles aan: zeker niet van jezelf!

Iedereen heeft 'm: een interne wereld. De wereld waar jouw eigen perceptie gecreëerd is, vol met emoties, herinneringen en vooral: **gedachten**.

Gelukkig maar, want het is dat wat ons onderscheidt van robots. 😊 Maar weet je wat het meest gevaarlijke is aan het hebben van zo'n interne wereld en in het bijzonder je gedachten?

Dat je ze aanneemt voor **waarheid**.

Dat je ze verwacht met **feiten**.

En ze daarna ook nog eens klakkeloos opvolgt!

Het gekke is, we denken vaak juist dat dat wat in ONS hoofd zit, de waarheid is en dat wat een ánder denkt, voelt, vindt of ziet raar of onwaar is. We zijn vaak sceptisch tegenover anderen, want onze interne wereld voelt héél sterk als dé waarheid. Maar een gezonde dosis scepsis is niet verkeerd wanneer het gaat om alles wat er in je eigen hoofdje omgaat: het kan maar zo zijn dat die gedachtenbubbel uit niets meer dan aannames en angsten bestaat.

En ik hoef je vast niet te vertellen dat angst niet de beste raadgever is als het gaat om de keuzes die je maakt in het leven. De keuzes die er uiteindelijk voor gaan zorgen dat jij je leven op een bepaalde manier leidt: of NIET.

Zodra je iets onderneemt (of alleen nog maar WIL gaan ondernemen) is er gelijk een heel koor in je hoofd dat roept dat persoon X dat misschien niet leuk gaat vinden, persoon Y je voor gek zal verklaren en persoon Z je misschien wel onteigenen zal.

Maar hoeveel hiervan is **de absolute waarheid**? Als in: **feiten**.

Als je eens terugdenkt aan eerdere dingen die je eng of spannend vond om te doen, die je uiteindelijk toch hebt gedaan: viel het achteraf niet bijna altijd reuze mee?

Waren je initiële gedachten de absolute waarheid, of verzong je die eigenlijk zelf op basis van o.a. angst? Angst om te falen, om door de mand te vallen, om gek aangekeken te worden?

En zelfs al viel het achteraf níét reuze mee: heb je toen niet alsnog wat geleerd? Kan je er geen lessen uithalen voor de volgende keer, om het daarna beter te doen?

En als je om je heen kijkt en vooral naar de grote succesvolle 'sterren' en ondernemers: zie je dan niet in hoeveel ZIJ hebben moeten 'falen' voordat ze kwamen tot hun succes?



SUCCESS
BESTAAT NIET
ZONDER FALEN.

”



Ik herhaal: succes bestaat NIET, zonder falen.

Falen is dan ook eigenlijk DE weg naar succes. (mooi he, omdenken? 😊 'T is nog eens waar ook!)

Zie het zo: hoe vaker je faalt, hoe vaker je dichtbij dat stukje succes komt. Stel nou dat je van te voren WIST, ik moet eerst 9 keer falen voordat ik de tiende keer succes zal hebben.

Ben je dan bereid door die 9 keer heen te gaan? Zo niet: is je uiteindelijke doel dan wel belangrijk genoeg voor je?

Maar ik dwaal compleet af: terug naar je gedachten en onderscheid maken tussen wat waarheid is en wat niet.





Opdracht 1

Schrijf op wat je zou willen in het leven. Dat is heel breed en mag je in zijn algemeenheid opschrijven, maar kun je ook toespitsen op iets wat er op dit moment speelt in je leven. Vaak beginnen doelen en dromen die je heel graag wilt bereiken maar niet leeft (!) met het woordje “**eigenlijk**”. (daarom zeg ik altijd ‘eigenlijk is dodelijk’) 🙄

Voorbeeld:

Eigenlijk wil ik al jaren een andere richting op. Mijn baan geeft me niet meer veel voldoening en ik weet dat ik eigenlijk meer kan. Eigenlijk zou ik voor die studie/stage/andere baan willen gaan en daarna willen doorgroeien.. of misschien zelfs wel iets voor mezelf willen beginnen!

(en i know: dan beginnen gelijk al die belemmerende stemmetjes: ‘ja maar...’ - laat die even buitenwege tijdens dit deel!)

Of: eigenlijk wil ik rondreizen, eigenlijk wil ik me vrijmaken van deze langsepende ongezonde relatie, eigenlijk wil ik nieuwe vriendinnen waarmee ik meer level, eigenlijk wil ik veel gezonder leven, eigenlijk wil ik meer voor mezelf opkomen in vergaderingen, eigenlijk wil ik meer betaald krijgen, eigenlijk wil ik afvallen, eigenlijk wil ik niet élk jaar met kerst naar mijn schoonouders, eigenlijk eigenlijk eigenlijk....

Wees zo specifiek mogelijk over wat je wilt bereiken, doen, vinden, zeggen... whatever it is.

Opdracht 2:

Laat nu al die belemmerende stemmetjes op hun beloop. Let them out. Wat houdt je allemaal tegen?

Voorbeelden:

Dat kan ik toch niet.

Waarschijnlijk vindt iedereen dat gek.

Dat kan ik toch niet zomaar doen?

Wat moet m'n moeder daar wel niet van vinden.

My god, dan krijg ik vast mega veel meningen over me heen.

Dat kan ik toch niet maken tegenover m'n werkgever!

Dan word ik rood en krijg 'k het bloedheet.

Gooi alles er maar uit. Waar ben je nu écht bang voor? Welke gedachten heb je er allemaal over?

Schrijf nu áchter (of onder) al die gedachten welke waarheid zijn en welke niet. Bekijk ze kritisch en objectief. Vanuit je ratio en vanaf een afstand (da's moeilijk, I know!). Het kan helpen om te doen alsof dit bezwaren zijn van een vriendin van je. Om háár te helpen haar gedachten te onderscheiden in waarheden en aannames, en concreet te krijgen wat haar allemaal onterecht tegenhoudt.

Bijvoorbeeld:

Dat kan ik toch niet.

Is dit echt zo? Heb je het eerder geprobeerd? En als het toen 'mis' ging kan je er dan nu van leren om het anders aan te pakken en weer te proberen?

Waarschijnlijk vindt iedereen dat gek.

Wie heeft dat letterlijk gezegd? Is dat een feit of een aanname? Wat nou als eigenlijk niemand het heel gek vindt? Of wat nou als blijkt dat niemand überhaupt zo met jou bezig is (wat meestal het geval is, sorry! 😊) en het ze eigenlijk niet zoveel kan schelen wat jij wel of niet doet?

Dat kan ik toch niet zomaar doen?

Je doet het ook niet 'zomaar' – je doet het omdat jij dat wil of leuk/bijzonder/gaaf/interessant/leerzaam/cool vindt. Omdat het jou laat groeien als mens, vrouw, moeder of partner. Enne: waarom zou je het níét 'zomaar' kunnen doen? Hebben niet al tientallen, honderden, duizenden, miljoenen mensen op deze wereld dingen gedaan? Denk je dat jij daar echt mega uniek en anders in bent en dat echt een ding is – of valt het eigenlijk wel mee? 😊

Wat moet m'n moeder daar wel niet van vinden.

Tja. Wat moet ze er eigenlijk van vinden? Moet ze dan 100% achter alles staan wat jij doet? Sta jij 100% achter wat zij of iemand anders doet? En wie zegt dat ze er überhaupt dat van vindt wat jij denkt? Misschien heeft ze wel een heel andere mening en doe jij aannames voor haar.

Etc.

Feitelijk kun je op álle bezwaren vragen: is dit écht zo, is het al een vaststaand feit, of verzin ik dit zelf/doe ik die aanname?

En daarna: oké, so what?

Gouden tip #2 - Vraag jezelf af wat de worstcasescenario is.

‘Ik weet niet. Ik ben er eigenlijk, bewust of onbewust, de hele dag mee bezig en bij iedere keus die ik moet maken vraag ik het me weer af.’

Meral doelde op de mening van een ander. We waren al een half uur in onze coachingcall en hadden het vooral gehad over hoe haar leven eruit zag en wie ze was. De meeste antwoorden die ze gaf startten met ‘ik weet het eigenlijk niet zo goed’ en ‘misschien..’, zoekend naar bevestiging van mijn kant. Maar ik kon haar die niet geven; ik kende haar immers nog niet zo goed. Alleen ZIJ kon mij vertellen wie ze was en wat haar passie, droom en ideale leven was. Maar ze wist het niet goed.

‘Eigenlijk heb ik me vooral mijn hele leven geschikt naar wat mijn ouders, vriend -inmiddels man-, vriendinnen en inmiddels zelfs kinderen wilden. Ik weet niet eens meer goed wat ik zelf precies wil’

Ik hoorde dit vaak, te vaak.

‘Oké’ zei ik. ‘En wat nou als je jezelf dat eens afvraagt?’

Ze was even stil.

‘Dan vraag ik me direct bij alles wat ik zeg of denk, weer af wat mijn man daar van vindt’ fluisterde ze haast.

‘En waar ben je bang voor? Dat hij het niet goed/leuk/tof genoeg vindt wat JIJ wil?’ vroeg ik.

‘Nou, weet ik eigenlijk niet. Dat ook, maar eigenlijk is hij heel supportieve dus dat slaat ook nergens op. Hij vraagt me wel vaker wat ik wil, maar ik heb altijd weer die bevestiging nodig van iemand anders. Stom he?’

Meral keek beteuterd. Ik moest lachen. ‘Dat is niet stom. Dat is menselijk. Dat zijn gewoontes en patronen die nou eenmaal zo gecreëerd zijn.. en het goede nieuws is dat je patronen kunt doorbreken!’ was mijn antwoord.

Bij sommige mensen zit het er in gebakken. Die hebben het nou eenmaal altijd zo gedaan, zijn opgevoed met een autoritaire vader of moeder, hebben misschien een dominanter type als partner en zijn gewend zichzelf ondergeschikt te maken.

Als je je hierin herkent is het tijd om stappen te gaan zetten en vooral níét tegen jezelf te zeggen ‘het is wat het is’ of ‘t is nou eenmaal zo’ want aan alles valt te werken. Ja, ook bij JOU 😊

Maar bij sommige mensen is dit het niet specifiek. Die zijn heel ondersteunend opgevoed en maken zich alsnóg druk om de mening van anderen en durven geen keuzes te maken. Deze vrouwen hebben een opgebouwde angst om te falen en maken zichzelf daarom een soort van onfeilbaar.

Ze doen, proberen, zeggen en vinden maar niks, want dan kan er ook niks misgaan.



**“There is only one way
to avoid criticism: do
nothing, say nothing
and be nothing”–
Aristotle.**

”

“There is only one way to avoid criticism: do nothing, say nothing and be nothing” – Aristotle.

Wat je daar in vergeet is 1 ding (en da’s een best belangrijke) dat misgaat: je complete identiteit en daarmee je complete leven.

Luister. Mensen zullen werkelijk ALTIJD wat van je vinden. Wát je ook doet – of niet doet. Of dit linksom of rechtsom is. Of dit hoog of laag is. Of dit voor of achter is.

Ook als je niks doet, vinden mensen nog wat van je.

Ook als je alles doet, vinden mensen wat van je.

Ik weet niet hoe ik dit duidelijker moet maken.

Eigenlijk ben ik het dus niet helemaal eens met Aristotle, die beweerde namelijk dat er een manier is om kritiek te vermijden en die is er niet. Je kunt ook kritiek krijgen als je je zoveel mogelijk op de achtergrond probeert te houden – bijvoorbeeld kritiek over het feit dat je nooit zichtbaar of hoorbaar bent (“je bent zo stilletjes!”)

“There is NOT A SINGLE WAY to avoid criticism: even if you do nothing, say nothing and are nothing” – Janne. 😊

Maar wat is daar nu eigenlijk zo vreselijk erg aan?

Wat is het érgste wat er kan gebeuren als je doet wat je wilt doen, of jezelf uitspreekt in die vergadering, of ‘nee’ zegt tegen een vriendin?

En hoe erg is dat werkelijk?

BUT DID YOU DIE? Is een goede graadmeter 😊

Iedereen heeft een mening en yep, soms is die mening er eentje die jij niet deelt. Een mening die niet leuk is. Die hard aankomt.

Maar wat is het áller aller aller ergste wat er kan gebeuren als iemand het niet met je eens is/ jou niet de leukste vindt/iets over jou zegt?

En kun je daar dan NOOIT meer overheen komen, of is het eigenlijk alleen maar even wat ongemakkelijk en vervelend?

Vaak maakt ons hoofd het idee nog honderd keer zo erg, dan dat de worstcasescenario werkelijk zou zijn. Vandaar dat ik altijd adviseer om het eens volledig en compleet uit te spelen in je hoofd.





Opdracht: Speel & schrijf het uit en ontdek dat zelfs het ergste, nog wel te overleven zou zijn.

Hoe dan? Schrijf tot in detail uit wat er zou gebeuren als je X, Y of Z zou doen.

Voorbeeld: ik vind het spannend om een e-book te schrijven, want er zijn altijd negatieve reacties en mensen die het niet supertof vinden. Dat vind ik vervelend en vermijd ik liever.

Ok, maar wat nou als ik het tóch zou doen, en er komen inderdaad negatieve reacties. Then what?

Nou, dan vind ik dat moeilijk om mee om te gaan.

Ok, en wat gebeurt er dan feitelijk?

Dan ga ik piekeren en lig ik er een nacht wakker van.

Ok, vervelend, maar daarna?

Tja. Niks eigenlijk. Daarna laat ik het langzamerhand maar weer los, want de tijd slijt het nare gevoel.

Ok, dus wat is het érgste wat er kan gebeuren als je toch gewoon dat e-book gaat schrijven?

Dat ik me tijdelijk vervelend en ongemakkelijk voel.

En is de pijn daarvan groter dan de pijn van het ontbreken van je e-book?

Nee, eigenlijk niet.

Ok, mooi: go do it. 😊

Maar dit is natuurlijk een relatief makkelijke.

Ik heb dit spel echter ook wel eens uitgespeeld met als conclusie dat het ergste wat er kon gebeuren een heel stuk erger was: bijvoorbeeld door risico's te nemen business- en moneywise. Het ergste wat er dan kon gebeuren was dat ik failliet zou gaan, in de schulden kwam, mijn huis niet meer kon betalen en dakloos zou raken. O ja, en dat mensen daar natuurlijk wat van zouden vinden.

Wat zou ik dan doen? Tja, naar een familielid of vriendin toe -ook al zou ik me beschaamd voelen, ik zou weinig keus hebben- en vanuit daar weer alles oppakken. Werk zoeken of een uitkering aanvragen. Ik zou heus niet doodgaan, maar het zou wel hoogst ongemakkelijk zijn. 😊

Hoe groot was de kans dat het allemaal zo ver zou komen? Totaal niet groot, natuurlijk! En toch laten mensen zich zo enorm beperken door dit soort angsten. Zelfs al zóu het zijn gebeurd, was ik er nóg wel overheen gekomen.

(de winst is echter nog 1000 x groter dan dat het verlies zou zijn. Ik heb een totaal ander leven voor mezelf gecreëerd door te doen wat ik wil doen, ongeacht dat ik het mega eng vond)

Dus waar de fuck ben je nou eigenlijk bang voor? Waar laat je je door tegenhouden? Door wat voor mega verlamrende gedachten, die misschien niet eens zo realistisch en al helemaal niet eens ZO erg zijn?

WAT IS HET ALLERERGSTE DAT ER KAN GEBEUREN?

EN ALS DIT WERKELIJK GEBEURT: KUN JE ER DAN NOOOIT MEER BOVENOP KOMEN?

Het antwoord is bijna altijd dat het best meevalt en er ergere dingen op de wereld zijn. Kun je nagaan hoeveel dingen je misloopt vanwege angst voor het niet eens zo heel verschrikkelijke.

GA dus alsjeblieft voor wat je wil, óndanks dat je het eng of spannend vindt.



Gouden tip #3 – Maak de keus en oefen.

Ik weet dat je denkt van wel, maar: iemand die volledig schijt lijkt te kunnen hebben aan de mening van een ander, is heus niet zo geboren. Van nature wil IEDEREEN liever aardig, dan stom gevonden worden. Want waarom zou je dat níet prefereren?

Natuurlijk zijn er mensen die vanuit misschien een deel nature (aanleg) en een deel nurture (omgeving) extravert of juist introvert zijn, verlegen of heel spontaan/assertief zijn. Maar betekent dat dat je je daar bij neer moet leggen?

Godzijdank niet!

Oefening baart kunst. Je kunt het heus wel overleven als iemand jou eens een keer níet leuk vindt. Je zult alleen wel een keus moeten maken er voor te gáán: MET al je angst. Niet pas wanneer je geen angst meer voelt (newsflash: dat moment komt nooit) of pas wanneer alles perfect lijkt (same).

Het zal een bewuste keus moeten zijn om uit je veilige haventje te komen en door het ongemak heen te gaan.

Alle clichés op een stokje: a comfortzone is a beautiful place, but nothing ever grows there.

En pas op: het is ook lekker comfortabel om dit soort quotes te lezen, je super geïnspireerd te voelen, er misschien zelfs wel een post over te plaatsen op je sociale media...

En dan alsnog geen stappen te zetten!

Helaas doet dat werkelijk nog steeds helemaal NIKS voor je.

ACTIE is het enige toverwoord en daar is maar één ding voor nodig: een KEUS.

(oké twee dingen: een keus en een commitment) 😊



Opdracht: doe iedere dag iets kleins dat je ongemakkelijk vindt

Zoals ik al zei: oefening baart kunst. Het is bijna onmogelijk om in één keer te gaan van verlegen en/of altijd maar rekening houdend met anderen, naar totale vrijheid om te doen en laten wat je wilt, en schijt aan de mening van een ander.

Kleine stappen maken uiteindelijk groots resultaat en dus ga je in deze opdracht oefenen met het zetten van die kleine stappen.

Doe iedere dag (of minimaal iedere week – maar 't liefst zo vaak mogelijk!) iets kleins wat je ongemakkelijk/spannend/eng vindt. Zo kun je wennen aan het gevoel.

Voorbeelden (welke voor de één nog steeds veel te makkelijk, en voor de ander al een hele grote stap kunnen zijn):

- In een restaurant vragen of je een doggybag mee kan krijgen
- Tegen je partner zeggen dat je een avondje uit gaat
- Borstvoeding geven in het openbaar
- Een post op social media plaatsen die niet perfect is
- Je huis niet uitgebreid schoonmaken als je visite krijgt
- Fileparkeren in een drukke straat
- 'Nee' zeggen tegen een collega die verwacht dat jij voor hem of haar overwerkt
- Je voorstellen aan iemand die je niet kent op een verjaardag
- Iemand op straat de weg vragen (ook al weet je best waar je heen moet, om te oefenen 😊)
- Een uitgesproken kledingstuk aantrekken dat je leuk vindt

Spelregels:

Je mag het eng vinden, je mag in je broek poepen van angst, je mag het óngelooflijk ongemakkelijk en hoogst oncomfortabel vinden.

Wat NIET mag, is dat je laten tegenhouden.

Wat je zult merken is dat het steeds makkelijker zal worden, naar mate je het vaker doet. Stop je na de eerste oncomfortabele situatie? Dan zal het nooit makkelijker worden. Ga je door, en blijf je dit doen, dan merk je dat het na de 10^e, 20^e of 50^e keer (maar waarschijnlijk al veel eerder 😊) écht niet meer zo eng is als bij de 2^e of 3^e keer dat je iets buiten je comfortzone doet.

Practise makes perfect!



Samenvatting

Print deze pagina uit en plak 'm op je koelkast, spiegel, kledingkast of waar jij maar wil om jezelf te blijven herinneren aan wat het is dat jij wilt bereiken.

Gouden tip #1 – Neem niet alles zomaar aan: zeker niet van jezelf!

Je gedachten houden je voor de gek en het is aan JOU om deze op de proef te stellen. Welke gedachte is waarheid en welke is een aanname of hersenspinsel van jouw kant? Leer die twee van elkaar te onderscheiden: dit is een absolute gamechanger.

Gouden tip #2 – Vraag jezelf af wat de worstcasescenario is.

Er is maar weinig wat je niet kunt overleven. Sowieso is de kans dat de worstcasescenario realiteit zou worden al erg klein, maar ook al zou dat wél gebeuren: hoe erg zou het daadwerkelijk zijn?

Gouden tip #3 – Maak de keus en oefen.

Alleen jij bent verantwoordelijk voor jouw geluk. Wil je meer schijt leren hebben aan wat een ander van je vindt, denkt of zegt? Mooi! Dan zal je aan de bak moeten. Maak de keus dat je bereid bent om door oncomfortabele situaties heen te gaan, en GA er voor.

Oefenen, oefenen, oefenen. Opnieuw en opnieuw en opnieuw.

You can do this!





Wil je meer leren?

En? Heb je iets aan deze gouden tips gehad, heb je er nieuwe inzichten uit kunnen halen? Of was het allemaal een open deur en denk je 'weet ik al'?

Dan ben ik namelijk ook benieuwd... als je dit allemaal al wist, wat bracht je dan hier? Of is het dat je het wel wéét, maar nog niet in de praktijk hebt gebracht?

Weten doet namelijk helemaal niets voor je... 😊 Je moet het léven.

Natuurlijk hoop ik dat deze tips je al een hele stap verder hebben gebracht naar een leven vol vrijheid – waarin de mening van een ander je niet langer belemmert en beperkt. Om te kunnen doen, zeggen, ondernemen, en leven wat je wilt en volledig voor je eigen idealen gaat staan.

Kun je toch nog wel wat hulp gebruiken bij het daadwerkelijk gaan léven van deze tips, laat mij je dan helpen.

1-op-1 coaching doe ik nog maar zelden, ook al krijg ik wel bijna dagelijks die vraag. De investering is inmiddels minimaal 4500 euro. Ik ga dit alleen met de meest gedreven en gecommitteerde vrouwen aan, die bereid zijn grootse stappen te zetten. Daarnaast wil ik me kunnen focussen op the bigger picture, impact maken op veel meer vrouwen en mijn visie kunnen uitdragen.

Om meer vrouwen te kunnen bereiken en helpen, coach ik daarom in groepen van max. 15 vrouwen. Het VIP traject is momenteel de enige mogelijkheid om persoonlijk met mij te werken.

Voel jij je daar in aangesproken? Stuur een e-mail naar team@janneschuijn.nl om de mogelijkheden voor jou te bespreken.

Liefs,

Janne