

Bedankt dat ik je dit mag toesturen...



Deze tips heb ik met zorg voor jou samengesteld.

Veel leesplezier!

Karin den Oudsten

In mijn eigen leven heb ik nogal wat ervaringen meegemaakt die een behoorlijke impact op mijn leven hebben gehad.

Mijn eerste huwelijk heeft nog geen vier jaar geduurd: op mijn 25<sup>e</sup> jaar was ik gescheiden van mijn eerste man. Met mijn tweede partner kreeg ik mijn oudste zoon, maar zes jaar later was ook die relatie over. Ook op zakelijk gebied zat het me niet mee: na een dienstverband van meer dan vijftien jaar bij een multinational werd ik in 2014 boventallig verklaard.

Ook al waren deze gebeurtenissen toendertijd niet fijn, het heeft me wel levenservaring gebracht waardoor ik nu beter in staat ben om naar anderen te luisteren en te begrijpen waar ze mee worstelen.

Ik bied jou de vijf meest waardevolle tips aan, die zijn ontstaan vanuit mijn levenservaring. Niets is namelijk zo krachtig als dat: vertellen vanuit ervaringskennis.

En die kennis wil ik nu graag met je delen.

In het leven kun je te maken krijgen met allerlei soorten moeilijkheden. Van een burenruzie tot een identiteitscrisis en van een gebrek aan zelfvertrouwen tot lichte stressklachten. Die moeilijkheden kunnen gepaard gaan met allerlei soorten gevoelens.

En juist het bespreekbaar maken van deze gevoelens levert de eerste tip op.

### Tip 1: Gevoelens hoef je niet te verantwoorden

Het lijkt misschien een open deur, maar ALLE gevoelens die zich bij jou aandienen zijn er zoals ze er moeten zijn. Dat kunnen ontzettend pijnlijke, maar ook verdrietige of moeilijk te verwerken gevoelens zijn.

Bedenk dat alles wat jij voelt, nooit verkeerd of fout is. Het zijn jouw unieke gevoelens en deze kloppen altijd. Voor die gevoelens hoef je je dus niet te verantwoorden.

Nu we het toch over gevoelens hebben, is het goed om daar nu al wat dieper op in te gaan. Ik kom daardoor al gauw uit op mijn volgende tip.

### Tip 2: Erken je gevoelens

Die vervelende gevoelens die je hebt, probeer je misschien uit alle macht te onderdrukken, te verzwijgen of te ontkennen.



Meestal word je geconfronteerd met dergelijke gevoelens op momenten dat ze jou niet uitkomen, zoals middenin een supermarkt, op het schoolplein of tijdens een verjaardag. Er doet zich dan een bepaalde situatie voor waardoor jij terugdenkt aan die vervelende gevoelens en onmiddellijk krijg je te maken met emoties die je eigenlijk op dat moment liever niet wil uiten. Die emoties ontladen zich in een huilbui, een aanval van woede, een gevoel van onmacht of negatieve gedachten.

Als die gevoelens er zijn, is het zinvol om ze voor jezelf te erkennen dát ze er zijn. Want met die erkenning voor jezelf zet jij al een belangrijke eerste stap.

Wellicht heb je al het idee om hulp te gaan zoeken en vraag je jezelf af bij wie je jouw verhaal het beste kunt neerleggen. Is dat de psychiater, een psycholoog, een therapeut of misschien wel een coach?

Maar voordat je jezelf die vraag stelt, wees je je ervan bewust dat er maar één persoon is die jouw problemen kan oplossen. Die ene persoon kan die benodigde verandering in jouw leven bewerkstelligen zodat jij weer kan genieten van het leven. Die persoon kent jouw unieke gedachten en bijbehorende emoties en gevoelens. En die persoon weet wat het beste voor jou is en kent de oplossingen die nodig zijn om weer voluit te kunnen leven.



## En die ene persoon: dat ben jij zelf

Voor jou is het misschien niet zo fijn om dit te lezen, en het kan zijn dat je die conclusie opvat als: *het ligt allemaal aan mij*. Met die gedachte is het nodig dat ik direct mijn derde tip aan je vertel.

### Tip 3: Besef dat negatieve gedachten jouw persoonlijke ontwikkeling belemmeren

Een negatieve gedachte kan jouw gevoel erachter in de weg staan, en daarmee jouw ontwikkeling belemmeren. Daarom

is het goed om zowel jouw gevoelens als jouw gedachten in kaart te brengen en te bekijken hoe deze zodanig beïnvloed kunnen worden dat je deze vanuit een positieve insteek kunt ervaren. Als jij dit een open deur vindt, lees dan vooral verder...

Er bestaat niet voor niets 'positieve psychologie'. Dat is een onderdeel van de psychologie die zich richt op positieve elementen in een veranderproces. Die positieve elementen zijn nodig, omdat een mens van nature niet positief ingesteld is.

## **Ja, je leest het goed... we zijn van nature niet positief ingesteld**

Een mens is namelijk vanuit de oertijd altijd voorbereid geweest op gevaar, op angst en op negatieve energie. Want als er een leeuw net om de hoek van een grot stond, was het nodig om wantrouwend en alert te zijn. Lees het boek *Zelfcompassie* van Kristin Neff daar eens op na, dan wordt dat inzicht een stuk duidelijker.

Richten op mogelijkheden in plaats van op problemen en klachten is het meest effectief om te groeien in je persoonlijke ontwikkeling. Met die gedachten geef ik je de volgende tip.

### Tip 4: Plaats jezelf op een voetstuk

Jezelf op een voetstuk zetten voelt misschien wat onwennig, maar is wel hard nodig om verder te komen. Jouw belemmerende gevoelens en gedachten kunnen alleen aangepakt worden als jij het nodig vindt dat ze op de eerste plaats komen.



Vaak genoeg merk ik dat hulpverleners op dat voetstuk gezet worden. Als je dat doet, dan betekent dat dat jij jezelf als minder inschat. En dat is niet nodig, want jij hoort op dat voetstuk te staan.

## Jij bent belangrijk

We hebben het net al even gehad over de ‘positieve psychologie’, maar wist jij dat de hele gedachte achter coaching juist die elementen uit dat gedeelte van de psychologie in zich heeft? Het is een doeltreffende manier om je eigen veerkracht te gaan ontdekken en naar boven te halen.

Samen kunnen we dus heel doelgericht gaan kijken naar mogelijke oplossingen. De onderliggende problemen, nare gedachten, verwarrende gevoelens of regelrechte weerstand komen daarbij vanzelf naar boven. En daarmee geef ik je meteen de vijfde tip.

## Tip 5: Denk in mogelijkheden

We hebben het vaak alleen maar over problemen, maar realiseren ons te weinig of zelfs helemaal niet dat praten over problemen alleen maar meer problemen met zich meebrengt. Terwijl praten over oplossingen juist leidt tot meer oplossingen.

Normaal gesproken geef ik geen tips of adviezen (dit document is dus bijzonder uniek 😊 ). En daar heb ik een reden voor.

Uit de neurowetenschappen is namelijk bekend dat iedereen een eigen denkpatroon heeft. Een advies past vaak alleen maar bij het denkpatroon van degene die adviseert en niet bij degene die het ontvangt. Nu is een advies over een verzekering wel handig als deze door een verzekeringsadviseur verteld wordt, maar bij gevoelens en gedachten is dit een ander verhaal.

**En juist daar ligt mijn kracht:  
ik bevorder jouw denkproces**

Dan ontstaan er inzichten die passen bij jouw situatie en denkpatroon.

Jij hebt nu al de eerste stap gezet door mijn tips te lezen. Ik bied je aan om een vervolgstap te gaan maken en een gratis kennismakingsgesprek met mij in te plannen.

Je kunt dat doen door het [Contactformulier](#) in te vullen en te kiezen voor 'Een vrijblijvend kennismakingsgesprek'.

*Met mijn begeleiding zie je  
jouw toekomst weer zonnig tegemoet!*

Karin den Oudsten

Register Hypnotherapeut  
Volwassencoach (NOBCO)  
W [www.karindenoudsten.nl](http://www.karindenoudsten.nl)  
E [info@karindenoudsten.nl](mailto:info@karindenoudsten.nl)  
T 010 438 08 75  
M 06 16 6480 16 (Whatsapp)