



Stop

met **jezelf** nog langer
te veroordelen



Negen tips om de cirkel
van zelfkritiek te doorbreken en
jezelf weer lief te hebben.

Live your Life.expert

Monique Hauwert MSc



Introductie

De wereld is vol oordelen – veel mensen hebben te maken met onzekerheden over hoe anderen hen zien. De angst achter deze gedachte is logisch: wanneer anderen je beoordelen of veroordelen, kun je uit een groep worden verbannen omdat je anders lijkt te zijn. In de oertijd was dit een recept voor een ramp. Mensen zijn, net als andere kuddedieren, afhankelijk van de steun van anderen om te overleven. Als je buiten de kudde valt, moet je voor jezelf zorgen. En in de oertijd stond dit vrijwel gelijk aan de dood. Dus het is een oerangst die heel diep in ons allemaal aanwezig is.

Maar wat gebeurt er als het oordeel dat je ervaart van binnenuit komt? Als je zelfkritiek toepast, als je overdreven kritisch op jezelf bent. Zelfveroordeling kan geworteld zijn in eerdere oordelen van anderen, maar wanneer zelfveroordeling intreedt en een normale gewoonte wordt, kan het je op een gevaarlijk pad leiden. Wanneer je jezelf regelmatig begint te beoordelen en veroordelen en je eigen acties bekritiseert, kun je een diepe afkeer en wantrouwen ten opzichte van jezelf ontwikkelen.

Je relatie met jezelf is de meest waardevolle en meest nabije die je ooit zult ervaren. Niemand zal je ooit begrijpen zoals jij dat doet; het onderhouden van die relatie met jezelf is dan ook van cruciaal belang. Hoewel het gemakkelijk kan zijn om in een zelf veroordelend patroon te vervallen, is het noodzakelijk om de cirkel te doorbreken en te leren jezelf eerlijk en niet-oordelend te behandelen.

Stop met jezelf nog langer te veroordelen

Over mij



Ik ben Monique Ligthart-Hauwert en ben de trotse eigenaar van **Live Your Life**. Ik heb Live Your Life opgericht, vanuit **mijn missie** om vrouwen trouw te laten zijn aan zichzelf om vandaaruit hun eigen leven te leven.

Vaak hebben vrouwen het gevoel **niet goed genoeg te zijn**, of **het niet waard te zijn** waardoor ze zich kleiner maken en zich aanpassen om de ander te 'pleasen'. En hiermee gaan ze aan zichzelf voorbij, aan hun wensen, dromen en verlangens en leven ze niet hun eigen leven, maar indirect het leven van de ander.

Ik gun het vrouwen om hun eigen leven weer prioriteit te maken zonder schuldgevoel. Vanuit liefde voor zichzelf omdat ze het waard zijn. En dat klinkt cliché. Maar ik zie nog te vaak dat vrouwen hun eigen dromen, wensen en verlangens wegstoppen vanuit de overtuiging dat ze niet goed genoeg zijn, niet de moeite waard zijn en er niet toe doen. Overtuigingen die soms al generaties in de familie zitten en die vrouwen belemmeren om voor hun eigen keuzes, hun eigen dromen en hun eigen succes te gaan staan.

Ik heb zelf lange tijd met het gevoel van *Ik ben niet goed genoeg* rondgelopen. Het heeft gemaakt dat ik mij voortdurend aanpaste aan mijn omgeving, aan wat ik dacht dat er van mij verwacht werd. Het heeft ervoor gezorgd dat ik altijd meer dan mijn best deed, want goed was niet goed genoeg.

Stop met jezelf nog langer te veroordelen

Het gevoel heeft mij en mijn leven gevormd, het aanpassen, 'pleasen' en voortdurend mijn best doen was een vorm van overleven geworden, een tweede natuur. Ik leefde vooral vanuit mijn hoofd, de verbinding met mijn hart had ik verbroken. Ik leefde op wilskracht en als een gevolg daarvan stond ik altijd 'aan', was mijn lichaam altijd gespannen en stond mijn hoofd nooit stil.

Lange tijd ging dit goed, maar het eiste steeds meer zijn tol. En vooral de komst van mijn 2 lieve kinderen heeft mij doen beseffen dat ik het op wilskracht en ratio niet vol kon houden. Mijn kinderen wezen mij op de kracht van liefde. Maar ik was de connectie met mijn hart en daarmee met mijzelf compleet verloren. Ik wist wel wat liefde was, maar liefde voor mijzelf kon ik niet meer voelen. Er was geen ruimte doordat er geen rust in mijzelf was. Ik was mezelf ontrouw.

Ik heb door coaching, persoonlijke ontwikkeling, training en scholing mezelf weer mogen (her)ontdekken. Mijn blokkades, negatieve overtuigingen en emoties als maskers laten vallen. Langzaam kwam mijn eigen IK weer tevoorschijn klein en kwetsbaar. Heb ik het gevoel van niet goed genoeg zijn kunnen loslaten. Kon ik langzaam meer en meer ontspannen in wie ik ben en wat ik wilde. Was ik niet langer bang voor afwijzing of falen. Was ik steeds beter in staat om mijn eigen leven te leven, zoals ik dat wil, en het voor mij goed voelt. Ik kon trouw zijn aan mezelf. En dat heeft, geleidt tot meer liefde voor mezelf, zachtheid in mijn leven, meer rust, ontspanning, vrijheid en plezier doordat ik nu andere keuzes maak. Keuzes vanuit mijn hart, vanuit rust, liefde en verbinding. Keuzes die goed zijn voor mij en geleidt hebben tot dat waar ik ontzettend blij van word en goed in ben. Namelijk in het begeleiden van andere vrouwen naar een leven waarin ze trouw zijn aan zichzelf om vandaaruit hun eigen leven te kunnen leven. Een leven waarin ze zichzelf kunnen zijn en hun eigen koers bepalen. Vanuit rust, ontspanning en vertrouwen. En dat is het mooiste wat er is!

Monique



Stop met jezelf nog langer te veroordelen



Inhoud

Introductie

De wereld is vol oordelen - veel mensen hebben te maken met onzekerheden over hoe anderen hen zien. Maar hoe zie jij jezelf?

02

Over mij

Wie is Monique wat is haar missie en wat is haar achtergrond.

03

Wat maakt dat mensen zelfkritisch zijn

Een verscheidenheid aan factoren kan leiden tot problemen met overdreven kritisch zijn en jezelf veroordelen

07

9 tekenen dat je te veroordelend bent over jezelf

Ieders 'innerlijke criticus' presenteert zich anders. Er zijn echter enkele overeenkomsten tussen de manier waarop verschillende mensen zichzelf bekritisieren of beoordelen.

10

Hoe ziet een persoon die zelfkritisch is eruit?

Zelfveroordelende mensen zijn allemaal uniek, maar er zijn enkele gemeenschappelijke kenmerken te herkennen

14

Stop met jezelf nog langer te veroordelen



Inhoud

6 gevaren van zelfkritiek 20

Tot welke problemen kan zelfkritiek leiden en hoe herken je de gevaren.

12 tips om zelfkritiek te stoppen 23

Gebruik de 12 tips/ strategieën om te stoppen met jezelf te veroordelen en jezelf weer lief te hebben.

Het komt neer op 31

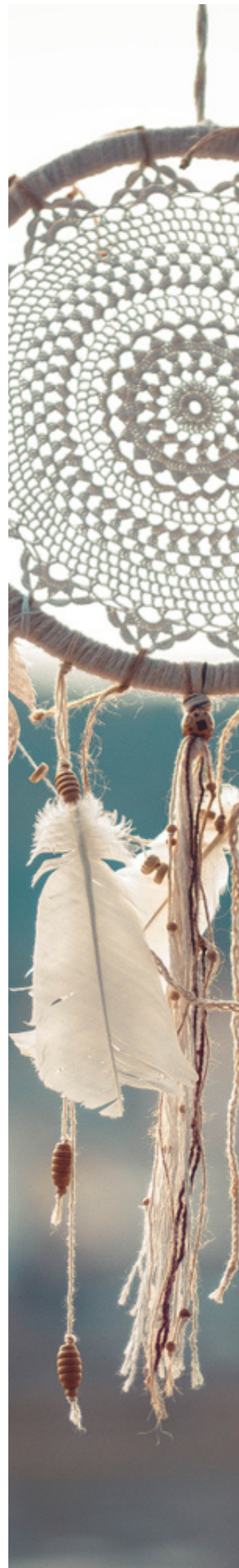
Een korte samenvatting waar het nu echt om gaat.

Extra informatie 33

Nog wat aanvullende informatie en tips om te werken aan meer zelfliefde

Conclusie en vervolgstap 34

Welke actie kun je ondernemen als je voelt dat het anders moet na het lezen van het e-book.



01 Wat maakt dat mensen te zelfkritisch zijn?

Een verscheidenheid aan factoren kan leiden tot problemen met overdreven kritisch zijn en jezelf beoordelen. Uit onderzoek blijkt dat de kiemen voor het ontwikkelen van problemen met zelfkritiek vaak al vroeg in de kindertijd worden geplant.

Als jonge kinderen beginnen we kennis te nemen van hoe andere mensen ons waarnemen. Wanneer anderen ons iets zien doen wat we 'niet zouden moeten' doen, maken ze opmerkingen, kijken ze je veroordelend aan of verbannen ze je uit de groep (weet je nog dat die groep kinderen je niet wilde kiezen voor het trefbalspel op de basisschool?)



Ook kun je opgegroeid zijn in een gezin met veroordelende ouders of grootouders, sommige van die veroordelingen kunnen invloed hebben gehad op de manier waarop je jezelf ziet.

Wanneer je ouders of andere naaste familieleden al vanaf jonge leeftijd extreem hoge eisen aan je stellen of opmerkingen maken over bijvoorbeeld verschillende aspecten van je uiterlijk, begin je de neigingen van zelfkritiek in je geest te laten groeien.

Behalve dat je leert jezelf streng te beoordelen op basis van ervaringen uit het verleden, kunnen ook andere factoren leiden tot een ontwikkeling van deze neiging. Soms kan een trigger-gebeurtenis die lijkt op de gebeurtenis die je in je kindertijd hebt meegemaakt, plaatsvinden als je volwassen bent. Hoewel het vaker in de kindertijd wordt gevormd, kunnen de neigingen om zelf veroordelend te zijn zich dus op elk moment vormen.



02

9 Tekenen dat je te kritisch bent over jezelf



Ieders 'innerlijke criticus' presenteert zich anders. Er zijn echter enkele overeenkomsten tussen de manier waarop verschillende mensen zichzelf bekritisieren of beoordelen. Lees de volgende tekenen van te zelf veroordelend zijn om te bepalen of je aan enkele van de gemeenschappelijke kenmerken voldoet:

1. Je bent bang om iets voor het oog van anderen te doen, vooral als het voor een groep is.

Het idee om iets te doen voor de waakzame ogen van anderen, beangstigt je. Zelfs als je een taak gaat uitvoeren die je al vaak met succes hebt gedaan, voelt het idee om het voor een publiek te doen bijna onmogelijk.

Je bent bang dat de andere mensen die je observeren een oordeel zullen vellen, dus je beoordeelt jezelf kritisch voordat je jezelf de kans geeft om het te proberen. Als het idee om te moeten spreken, optreden of werken voor anderen onmogelijk lijkt, is het waarschijnlijk dat je te veel zelfkritiek hebt.

2. Je weigert kansen om iets nieuws te proberen of een uitdaging aan te gaan omdat je bang bent om te falen.

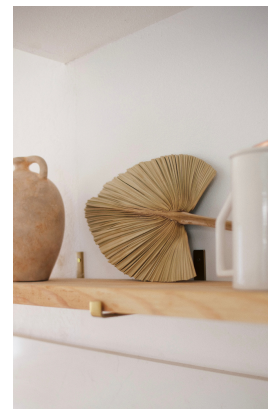
Je innerlijke criticus overtuigt je vaak van vreselijke, sluwe dingen. Eén van de meest populaire verhalen van een zeer actieve innerlijke criticus is het idee dat je iets niet kunt, niet goed genoeg bent om iets te doen of ergens in zult falen als je het probeert.

Wanneer deze ideeën beginnen te broeien, weerhoudt je zelfkritiek je ervan een nieuwe kans te verkennen, omdat je ervan uitgaat dat je vanaf het begin een enorme mislukking zult worden. Deze onmiddellijke veronderstelling van dreigend falen weerhoudt je ervan om allerlei nieuwe dingen te proberen – en daardoor goede kansen mis te lopen.



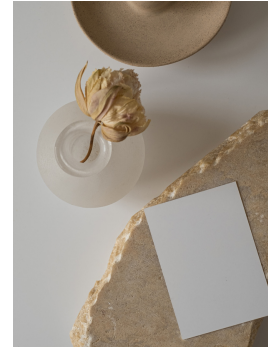
3. Je "innerlijke criticus" is de luidste stem in je geest.

We ervaren allemaal veel interne dialogen gedurende de dag. Je innerlijke dialoog kan een boodschappenlijstje doornemen, aantekeningen maken van dingen die je waarneemt en plannen voor wat je later op de dag gaat doen. Wanneer deze spraakzame stemmen echter tot zwijgen worden gebracht door de gemene, kritische stem van je innerlijke criticus, ervaar je waarschijnlijk problemen met het beoordelen van jezelf.



4. Je ontwikkelt problemen met je mentale gezondheid (of voelt bestaande problemen verergeren).

Als je problemen met je mentale gezondheid kunt voelen, gaat je zelfkritiek misschien te ver. Soms kan het moeilijk zijn om te bepalen of je een serieus probleem hebt met zelfkritiek. Iedereen oordeelt tenslotte wel eens over zichzelf. Als je voelt dat je geestelijke gezondheid achteruitgaat, is dat een duidelijk teken dat je zelfkritiek naar een ernstiger stadium gaat.



5. Je stelt ongelooflijk hoge verwachtingen van jezelf en anderen.

Als je jezelf constant veroordeelt, verwacht je veel van jezelf. En ligt jouw lat veelal erg hoog. Maar misschien begin je je hoge verwachtingen ook op andere mensen te projecteren. Omdat je jezelf zo kritisch en hard beoordeelt, begin je misschien te verwachten dat de andere mensen in je leven aan dezelfde extreme normen voldoen. Als je merkt dat je anderen beoordeelt op basis van de extreme parameters die je voor jezelf hebt ingesteld, kan zelfkritiek een groot probleem voor je zijn.



6. Je hebt de neiging om op veel terreinen van het leven een negatieve kijk te hebben.

Als je veel tijd doorbrengt in de donkere wolk van zelfkritiek, is het moeilijk om je goed te voelen over iets anders dat gebeurt. Als je zelfkritiek te extreem wordt, merk je misschien dat alles de neiging heeft om hetzelfde saaie, negatieve gevoel aan te nemen. Het is moeilijk om ergens blij of tevreden mee te zijn als je zoveel tijd en energie besteedt aan hard zijn voor jezelf.



7. Je staat jezelf niet toe om creatief te zijn of nieuwe manieren van zelfexpressie te ontdekken.

Dit aspect van zelfkritiek hangt nauw samen met #2. Deze eigenschap houdt met name een gebrek aan creativiteit en expressie in. Als je te kritisch op jezelf bent, lijkt het idee om creatief of expressief te zijn misschien een grote verspilling van tijd. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken: "Waarom zou ik creatief zijn of iets maken... Ik zal het waarschijnlijk toch verprutsen", of "Ik ben niet goed genoeg om iets te maken of mijn ideeën te uiten."

8. Je gebruikt veel zelfspot om met je gevoelens over jezelf om te gaan.

Humor is een effectieve manier om pijn voor anderen te verbergen. Wanneer je veel tijd besteedt aan zelfoordelen, kunnen veel van de negatieve gevoelens die je voor jezelf hebt, ontsnappen in de vorm van een grap of door zelfspot. Als anderen om je grappen lachen, voelt alles een beetje beter. Het gevoel is echter tijdelijk – de wortel van die grappen, je zelfkritiek, zal niet afnemen en kan daarna zelfs erger worden.

9. Alles begint hopeloos of somber te voelen.

Als je geen goede relatie met jezelf hebt, is het moeilijk om je goed te voelen over iets anders in het leven. Overdreven zelf veroordelend zijn kan het vertrouwen dat je in jezelf hebt op de proef stellen. Als je er niet op kunt vertrouwen dat je jezelf goed behandelt, hoe kunt je er dan op vertrouwen dat iemand anders je goed behandelt? Hoe kun je erop vertrouwen dat iets anders goed voor je zal gaan? De cyclus van zelfveroordeling kan grote schade aanrichten op alle gebieden van het leven door alles somber en negatief te maken.





03

Hoe herken je een persoon die zelfkritisch is ?

“

*Zelf veroordelende mensen zijn allemaal uniek,
maar er zijn enkele gemeenschappelijke kenmerken die
duidelijk zijn bij de meeste van hen.*

Om een beter beeld te krijgen van hoe een zelf veroordelend persoon eruitziet, het volgende voorbeeld:

Eva heeft een verantwoordelijke baan in de financiële sector. Ze is opgegroeid in een gezin van vier met twee hardwerkende ouders die hun kinderen een beter leven wilden geven. Eva is gewend te horen hoe hard haar ouders voor haar gewerkt hebben om haar een beter leven te kunnen geven en hoe ze van haar verwachten dat ze zal slagen in het leven

Toen ze op de middelbare school zat, mocht Eva nooit veel tijd met vrienden doorbrengen. In plaats daarvan studeerde ze veel en maakte ze altijd haar huiswerk. Als ze niet met haar huiswerk bezig was, had ze het druk met werken in het bedrijf van haar ouders, atletiektraining of met het deelnemen aan wedstrijden.

Eva's hele leven draait om hard werken en succes - haar ouders verwachten niets minder dan haar absolute best.

Vanwege deze extreem hoge verwachtingen oordeelden haar ouders regelmatig over Eva toen zij nog studeerde, bijvoorbeeld

- ✓ Je moet je vrienden misschien vertellen dat je geen tijd met ze kunt doorbrengen - je moet het hele weekend studeren en werken.
- ✓ Ik kan niet geloven dat je die vraag op je tentamen hebt gemist ... we hebben het zo vaak geoefend!
- ✓ We hebben hard voor je gewerkt om je deze kans te geven, stel ons niet teleur.
- ✓ Je moet op je cijfers letten, een 7 is echt niet goed genoeg.

In de loop van de tijd is het oordeel van haar ouders over wat ze doet, hoe ze het doet en wanneer ze het doet in Eva's geest gegrift.

Eva vertrouwt haar ouders en weet dat ze ongelooflijk hard hebben gewerkt om van haar leven een succes te maken, dus hun veroordelende houding lijkt de juiste weg voor haar om te volgen.

Eva begint bijvoorbeeld haar eigen soortgelijke zelfveroordelende en kritische gedachten te krijgen, zoals:

- ✓ Ik ben niet slim genoeg om mijn cijfers in deze vakken op peil te houden.
- ✓ Ik ga waarschijnlijk falen en mijn ouders teleurstellen.
- ✓ Vrienden proberen te maken of een afspraakje maken is tijdverspilling; Ik heb het te druk om dat soort relaties te hebben.
- ✓ Extra slapen en avondeten is niet zo belangrijk als het afmaken van deze scriptie.
- ✓ Als ik plezier heb, word ik te veel afgeleid van mijn werk.

En deze gedachten ervaart ze ook in haar werkzame leven. Het achtervolgt haar in haar werkzaamheden. Ze werkt altijd langer door, neemt vrijwel nooit een lunchpauze en checkt een rapport ontelbare keren voordat ze het naar het management doorstuurt en twijfelt altijd of het toch niet beter had gekund. Ze gunt zichzelf weinig vrije tijd en besteedt buiten werktijd nog genoeg uren aan haar opdrachten.

In dit scenario is het gemakkelijk te zien hoe Eva's ouders al heel vroeg in haar leven de zaden van zelfveroordeling en zelfkritiek in hun dochter hebben geplant.



Geen twee gevallen van zelfveroordeling zien er hetzelfde uit, maar Eva heeft enkele gemeenschappelijke kenmerken die te zien zijn bij andere zelfveroordelende mensen, zoals:

In hoeveel van de
hiernaast opgenomen
kenmerken herken jij
jezelf?

Ik herken me in:

A: 1-2 kenmerken

B: 2-4 kenmerken

C: 4-6 kenmerken

D: alle 7

- ✓ Zichzelf de kans ontzeggen om nieuwe dingen te proberen, zoals vrienden maken of een nieuwe romantische relatie aangaan.
- ✓ Zichzelf uitputten met werken.
- ✓ Op een hopeloze, onvriendelijke manier tegen zichzelf praten.
- ✓ De oordelen van haar ouders uit haar kindertijd projecteren op haar volwassen persoon en leven.
- ✓ Zichzelf de basisbehoeften ontzeggen, zoals eten en slaap.
- ✓ Geobsedeerd zijn door de mogelijkheid van falen.
- ✓ Het 'worst case' scenario bedenken in plaats van de feiten van haar situatie te onderzoeken.

Stop met jezelf nog langer te veroordelen

“

*Sing the song that only
you can sing, write the book
that only you can write, build
the dream that only you can
build....live the life that only
YOU can live.*

- NAVAL RAVIKANT

O4 6 gevaren van zelfkritiek

Jezelf toestaan om door te gaan met zelfveroordelend en zelfkritisch gedrag kan tot veel problemen leiden. Als je ongecontroleerd doorgaat, kan zelfkritiek veel barrières in je leven creëren die onoverkomelijk pijnlijk en moeilijk te nemen kunnen zijn. Zelfkritiek heeft de neiging om een uitweg te vinden uit je eigen geest om naar veel andere gebieden van het leven te gaan als het niet wordt gestopt.



1. Je mentale gezondheid kan verslechteren.

Als je jezelf constant naar beneden haalt, kan dit een grote tol eisen van je algehele geestelijke gezondheid. Zelfs als je nooit eerder problemen met geestelijke gezondheid heeft gehad, kunt je door constant zelfkritiek nieuwe problemen ervaren.

Wanneer je jezelf constant veroordeelt en jezelf probeert te beperken door middel van kritiek, creëer je een negatieve interne omgeving. Na verloop van tijd begin je al je zelfoordelen te geloven, waardoor je je slechter gaat voelen naarmate de tijd vordert.

2. Je kunt elk gevoel van vertrouwen dat je in jezelf had, verliezen.

Als je jezelf constant veroordeelt, verpest je het vertrouwen dat je in jezelf hebt. Door je keuzes te over-analyseren, je uiterlijk te micro-managen en je gedrag te beperken op basis van zelfkritiek, wordt het moeilijk om jezelf te vertrouwen.

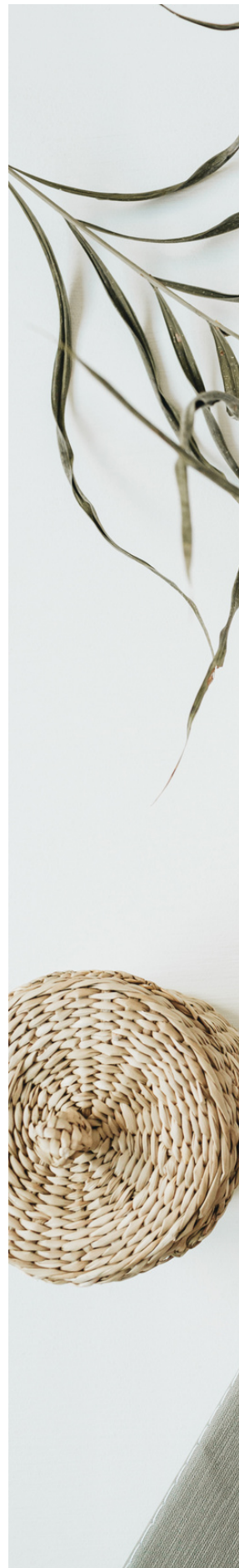
Naast het verliezen van je zelfvertrouwen, kun je het contact met je intuïtie verliezen. Al die zelfkritiek kunnen je ook het gevoel geven dat je geen van je interne signalen kunt vertrouwen, dus het is waarschijnlijker dat je die signalen van je intuïtie negeert.

3. Je belemmert jezelf om enige vorm van vooruitgang te boeken op het gebied van persoonlijke doelen.

Zelfveroordeling belemmert de voortgang om je doelen te behalen. Als je voortdurend je persoonlijke keuzes beoordeelt en twijfelt aan je capaciteiten, kun je nooit verder komen met je doelen.

Zelfveroordeling kan je er zelfs van weerhouden nieuwe doelen te stellen. In plaats van doelen te veranderen of nieuwe doelen aan te nemen die je wilt bereiken, kan je zelfkritiek je groei helemaal beperken, waardoor je je interesse of 'drive' verliest om nieuwe kansen voor jezelf te zoeken.

Stop met jezelf nog langer te veroordelen



4. Je isoleert jezelf van anderen.

Zelfkritiek kan snel in onzekerheden veranderen. Als je jezelf bijvoorbeeld constant veroordeelt over bepaalde aspecten van wie je bent, is het gemakkelijk om aan te nemen dat andere mensen jou ook op dezelfde manier beoordelen. Zelfkritiek creëert een deur waardoor onzekerheden je relaties met anderen gaan beïnvloeden.

Wanneer je het gevoel krijgt dat iedereen je ook veroordeelt, kun je jezelf gaan isoleren van andere mensen als een manier om jezelf tegen pijn en afwijzing te beschermen. In werkelijkheid richt je meer schade aan dan dat je jezelf beschermt – door je te isoleren, verpest je bestaande relaties en voorkom je dat er nieuwe ontstaan.

5. Je zelfrespect keldert.

Wanneer je innerlijke criticus de luide en meest regelmatig gehoorde stem in je geest wordt, is het moeilijk om het te negeren. Wanneer die innerlijke criticus voortdurend gemene oordelen over jezelf geeft, kan het herhaaldelijk horen van die kritiek leiden tot ernstige problemen met je zelfrespect en eigenwaarde.



6. Je mist de geweldige dingen die het leven te bieden heeft.

Zelfkritiek weerhoudt je ervan een gelukkig en bevredigend leven te leiden. Naast het verpesten van relaties met andere mensen en het schaden van je eigen gevoel van eigenwaarde, kan zelfkritiek ook andere kansen bederven.

De effecten van zelfkritiek op je zelfrespect kunnen ertoe leiden dat je een heleboel geweldige kansen in het leven misloopt en je dromen, wensen en verlangens niet waar maakt – variërend van ervaringen zoals het verdienen van een enorme promotie op het werk tot het hebben van een leuke tijd met vrienden – omdat het je ervan overtuigt dat je niet goed bent genoeg om die mooie delen van het leven te verdienen.

Stop met jezelf nog langer te veroordelen

05

12 strategieën om zelfkritiek te stoppen



Met wat oefening en vastberadenheid (en een arsenaal aan handige persoonlijke strategieën), kun je leren je innerlijke criticus het zwijgen op te leggen en te stoppen met zo zelf veroordelend te zijn. Net als al het andere is het uitproberen van nieuwe strategieën vaak vallen en opstaan. Er kunnen verschillende pogingen of combinaties van strategieën nodig zijn om je beter te gaan voelen en resultaten te zien.

Gebruik deze lijst met strategieën om te stoppen met jezelf te veroordelen en neigingen tot zelfkritiek te hebben:

1. Vervang je negatieve gedachten door meer realistische gedachten.

Vaak zijn de kritische gedachten over jezelf niet gebaseerd op de realiteit. In plaats daarvan zijn ze meestal gebaseerd op angsten. Wanneer je sommige van die negatieve gedachten begint te vervangen door hun meer realistische tegenhangers, kun je je harde innerlijke criticus het zwijgen opleggen.

Je bent bijvoorbeeld kritisch over je kleding. Je hebt het gevoel dat je kleren er gek uitzien en iedereen lacht constant om je stijlkeuzes. Midden in deze zelf veroordelende denkcyclus kun je het patroon doorbreken door het te onderbreken met een meer positieve en meer realistische gedachte.

Een paar voorbeelden zijn:

- ☒ Mijn kleren zijn niet gek of raar. Ik vind ze leuk, en daar gaat het om.
- ☒ Ik heb nog nooit iemand zien of horen lachen om mijn kleren.
- ☒ Ik zie andere mensen kleding dragen zoals de mijne, en ik vind niet dat ze er niet gek uitzien.

Deze gedachten weerspiegelen de realiteit en verwerpen de gemene opmerkingen van de op angst gebaseerde innerlijke criticus.

2. Onderzoek het bewijs van elke situatie.

Omdat zelfkritiek geworteld is in angst, is het gemakkelijk om overhaaste conclusies te trekken. In het bovenstaande voorbeeld zou het gemakkelijk zijn om meteen aan te nemen dat iedereen om je kleren lacht als je een diepe angst hebt om bespot en belachelijk gemaakt te worden.

In plaats van je zelfkritiek de vrije loop te laten met angst, onderzoek je eerst de feiten van de situatie.



Wanneer je de realiteit analyseert van een situatie die je gevoelens van zelfkritiek oproept, kun je jezelf op je gemak stellen en die gevoelens laten verdwijnen.

In het kledingvoorbeeld kunnen enkele feiten die je opvallen bijvoorbeeld zijn:

- ☒ Je zag andere mensen kleding dragen zoals die van jou en niemand lachte om hen.
- ☒ Je houdt van wat je draagt en voelt je comfortabel in je kleding.
- ☒ Je hebt nog nooit iemand echt om je zien lachen of horen lachen.

3. Neem even de tijd om te bedenken hoe erg alles eigenlijk zou zijn als al je slechte, zelf veroordelende gedachten waar zouden zijn.

Zelfkritiek wil dat je gelooft dat het ergste altijd gebeurt, maar dit is zelden (of nooit) het geval. Voor deze strategie neem je je zelfkritiek in gedachten en stel je je voor hoe je leven eruit zou zien als al je lelijke zelf veroordelende gedachten echt waar waren.

Doe alsof je jezelf veroordeelt over je werkprestaties. Je denkt altijd dat je het beter kunt, harder kunt werken en betere kwaliteit kunt opleveren. In werkelijkheid gaat het heel goed met je, maar je zelf veroordelende neigingen zorgen ervoor dat je je anders voelt.

Bedenk hoe je leven eruit zou zien als je echt zou falen en moeite zou hebben om je prestaties te behouden. Je zou waarschijnlijk regelmatig op je vingers worden getikt door je leidinggevende. Je zou slechte beoordelingen krijgen en extra bijscholing moeten volgen.

Je zou zwemmen in een zee van slechte werkzaamheden en kritiek... maar geen van deze dingen gebeurt echt. Je zelfkritiek wil dat je denkt dat je een slechte medewerker bent, maar als je visualiseert hoe dat er in werkelijkheid uit zou zien, is dat duidelijk niet het geval in je huidige realiteit!

Stop met jezelf nog langer te veroordelen



4. Stel je voor dat je een vriendin of geliefde op dezelfde manier beoordeelt.

Neem even de tijd om enkele van je meest voorkomende zelf veroordelende gedachten op te schrijven. Elke keer dat je aan deze dingen denkt, is het alsof je ze rechtstreeks tegen jezelf zegt. Dat is serieuze negatieve taal en harde kritiek. Om beter te begrijpen hoe hard en pijnlijk jouw zelfkritiek kan zijn, stel je voor dat je die negatieve dingen tegen een vriendin of geliefde zou zeggen in plaats van tegen jezelf.

Als je je niet kunt voorstellen dat je deze kritiek tegen je geliefde zegt, is dat een teken dat je het ook niet verdient om die dingen te horen. Gebruik deze herinnering om positiever tegen jezelf te praten.

5. Vind een balans tussen zelfacceptatie en zelfverbetering.

Als je kritisch bent naar jezelf over een bepaald aspect van je leven of jezelf, is het moeilijk om een goede balans te vinden tussen jezelf accepteren voor wie je bent en dat aspect willen verbeteren.



Je gemotiveerd voelen om te veranderen en te verbeteren is goed – dat betekent dat je als persoon wilt groeien. Het is echter belangrijk om te begrijpen dat er bepaalde aspecten van jezelf zijn die acceptatie vereisen in plaats van verandering.

Als je merkt dat je overdreven zelfkritisch bent, herinner jezelf er dan aan of je al dan niet veroordelend bent over iets dat kan veranderen of iets dat moet worden geaccepteerd.

6. Stel jezelf de vraag 'waarom' wanneer je zelfkritische gedachten krijgt.

Speel detective als het gaat om zelf veroordelende gedachten. De kritische stem van je innerlijke criticus wordt meestal door iets getriggerd. Begrijpen wat je veroordelend denken in gang zet, is een grote stap in de richting van het stoppen van die gedachten.

Als je bijvoorbeeld kritisch bent over jezelf met betrekking tot je huis, betrap je jezelf er misschien op dat je denkt aan dingen als "Ik woon in het kleinste huis" of "andere mensen denken waarschijnlijk dat ik arm ben". Wanneer deze gedachten beginnen te komen, vraag jezelf dan af waarom ze zijn begonnen. Een voorbeeld van waarom dit soort gedachten kunnen ontstaan, is de aanleiding omdat je je vrienden een groter huis ziet kopen. Als je ziet dat je vrienden een droomhuis kopen kan dat gevoelens van jaloezie bij je opwekken, waardoor je zelfkritiek wordt opgewekt.

7. Voeg wat radicale zelfacceptatie toe aan je dagelijkse routines.

Zelfacceptatie is een belangrijke vaardigheid die iedereen moet leren. Er zijn bepaalde aspecten van jezelf en je leven die niet kunnen worden veranderd (althans niet gemakkelijk) en die enige zelfacceptatie vereisen.



Daag je onmiddellijke neiging om zelf veroordelend te zijn uit wanneer een van deze momenten zich voordoet. Wanneer het het gemakkelijkst voelt om gemeen tegen jezelf te zijn, maak dan de actieve keuze om aardig en acceptierend te zijn tegenover jezelf.

Dit is moeilijk om te doen en het zal oefening vergen om het onder de knie te krijgen, maar jezelf toestemming geven om jezelf te accepteren is een grote eerste stap om veroordelende zelfspraak het zwijgen op te leggen.

8. Neem kleine stapjes om de kritiek van je innerlijke criticus uit te dagen.

Als je innerlijke criticus de luidste stem in je geest is, kan het heel eng voelen om het uit te dagen, bijna alsof je het opneemt tegen de grootste pestkop op school.

Begin je innerlijke criticus uit te dagen met babystapjes. Het kan verleidelijk zijn om je innerlijke criticus volledig uit te dagen, maar dit kan overweldigend voelen. In plaats van jezelf uit te putten en te ontmoedigen door te proberen je innerlijke criticus volledig te stoppen, kies je een aspect van je zelfkritiek dat je wilt stoppen.

Zodra het gemakkelijker wordt om je gedachten en gevoelens te verwerken, begin je je te concentreren op een ander aspect van je zelfkritiek. Langzaam maar zeker ontwapen je je innerlijke criticus en laat je hem met een veel zachtere stem achter.

9. Leer accepteren dat niemand echt perfect is.

Als je jezelf beoordeelt, is het gemakkelijk om alle manieren te zien waarop je je niet "aanpast" aan de andere mensen om je heen of de normen die de samenleving als het meest ideaal stelt. Wanneer je begint te voelen dat je niet aan deze normen voldoet, onthoud dan dat niemand echt perfect is – inclusief jezelf!

Je bent niet de enige onvolmaakte persoon in de wereld. Iedereen heeft onvolkomenheden waardoor ze anders zijn. Wanneer je jezelf begint te veroordelen omdat je je anders voelt of anders bent, onthoud dan dat je niet de enige bent. Je zult nooit absolute perfectie bereiken (hoe hard je innerlijke criticus je ook pusht om het te proberen), omdat het onmogelijk is. Maar het is wel belangrijk om trouw te blijven aan wie je werkelijk bent en authentiek te zijn. Dat is je grootste kracht!

Stop met jezelf nog langer te veroordelen



10. Oefen het scheiden van omstandigheden van wie je werkelijk van binnen bent.

We hebben geen controle over alles wat ons in het leven overkomt. Als we konden, zou alles altijd perfect zijn, maar dit is gewoon niet hoe het leven werkt. Soms kan zelfkritiek voortkomen uit omstandigheden buiten onze controle – het is belangrijk om te leren hoe je je ware zelf kunt scheiden van de willekeurige omstandigheden van het leven.

Als er iets ergs gebeurt of dingen niet werken zoals je had gepland, sta dan niet toe dat zelfkritiek de dingen erger maakt. Zorg ervoor dat je onderscheid maakt tussen wie je bent en je huidige omstandigheden. Slechte dingen die gebeuren, maken je geen slecht persoon – onthoud dat dit een belangrijke manier is om te voorkomen dat zelfkritiek je gedachten overneemt.



11. Behandel jezelf als een beste vriendin.

Denk aan je relatie met je beste vriendin. Die relatie is waarschijnlijk super belangrijk voor je, en verrassend genoeg ben jij eigenlijk dichterbij iemand anders dan je beste vriendin – **namelijk jezelf!** Je hebt jezelf altijd bij je.

De relatie die je met jezelf opbouwt, is de meest waardevolle die je ooit in je leven zult hebben. Probeer in plaats van je eigen ergste vijand te zijn met zelfkritiek, je eigen beste vriendin te zijn.

Praat tegen jezelf zoals je tegen je echte beste vriendin zou praten. Wanneer je bevriend raakt met jezelf en jezelf met veel vriendelijkheid behandelt, smelt de zelfkritiek weg.





12. Gebruik je mentale afstandsbediening om van kanaal te veranderen.

Wanneer je tv kijkt en er komt een programma aan dat je niet wilt zien, pak je de afstandsbediening en begin je een ander kanaal te zoeken. Behandel je zelf veroordelende gedachten op dezelfde manier!

Als je merkt dat je afglijdt in zelfkritiek, doe dan iets om "het kanaal te veranderen" in iets dat minder schadelijk is. Een geweldige manier om je interne kanaal te veranderen, is door actief te worden. Maak bijvoorbeeld een wandeling om je hoofd leeg te maken of ga naar de sportschool – de beweging en verandering van omgeving kunnen helpen om zelf veroordelende gedachten te verstoren voordat je de kans krijgt om er echt over na te denken.

Een andere goede optie is een boek pakken, of je favoriete tv-serie kijken. Je verandert daarmee je interne kanaal en je verstoort daarmee de stroom van zelf veroordelend denken.

06 Het komt neer op

Jezelf toestaan jezelf te blijven beoordelen en veroordelen is nooit goed voor je algehele welzijn. Het vertrouwen met jezelf breken is een fout die tot veel problemen kan leiden. Het is echter mogelijk om te leren vriendelijker en minder veroordelend naar jezelf te zijn.

Zelfkritiek kan veel problemen veroorzaken in iemands leven, maar het is mogelijk om deze problemen te omzeilen en zelfkritiek te stoppen. Het is belangrijk om te onthouden dat het tijd kost om elke gewoonte ongedaan te maken, en als zelfkritiek al heel lang een probleem voor je is, kan het veel oefening, tijd en moeite kosten om het eindelijk te bereiken.

De uitbetaling is echter zeker de moeite waard - je zult je niet alleen veel beter voelen, maar je zult ook voorbij je zelfkritiek kunnen komen om een gelukkiger en bevredigender leven te leiden waarin je trouw blijft aan jezelf en de keuzes maakt die goed zijn voor jouw.



“

*“Try not to resist the changes
that come your way. Instead let
life live through you. And do not
worry that your life is turning
upside down. How do you know
that the side you are used to is
better than the one to come?”*

- RUMI



Extra informatie



Quiz

Op mijn website vind je een quiz waarin je gratis kunt testen of jij je levensgeluk blokkeert: Klik hieronder op de link: <https://liveyourlife.expert/quiz/>

Boekentip

De moed van imperfectie - Laat gaan wie je denkt te moeten zijn van Brené Brown is een mooi boek wat goed aansluit bij dit e-book.

Ontspanning

Voor ontspanning raad ik de Meditation moment app aan. Zelf gebruik ik die elke dag met veel plezier.

Muziek

Op Spotify kun je de Live your Life.expert playlist vinden speciaal samengesteld voor e-booklezers. Klik hieronder op de link: <https://open.spotify.com/playlist/4LgRFHaSZ9LChb96LOdnoc?si=63d5bc14ff43449b>

Conclusie en vervolgstap

Ik hoop dat je na het lezen van dit e-book op een andere manier naar jezelf zult gaan kijken. Minder vanuit de veroordeling en meer vanuit liefde naar jezelf.

Wanneer je naar aanleiding van dit e-book nog vragen hebt of meer inzicht wilt krijgen in de overtuigingen en gedachten die je tegenhouden om trouw te blijven aan jezelf en jouw eigen leven te leven, of als je een andere vraag hebt, neem dan vrijblijvend contact met mij of



Of plan vandaag nog gratis en vrijblijvend een afspraak met mij in voor een Inzichtsessie t.w.v. € 37,50, via onderstaande knop.

In dit gesprek van 30 minuten is er ruimte voor jouw verhaal en geef ik je inzichten mee die je direct kunt toepassen. Zodat jij al direct een eerste stap kunt zetten om jouw eigen leven te leven vanuit zelfliefde.

[PLAN EEN AFSpraak](#)

*It's time for you to live your own life
without worrying about the expectations of others.*

~ Unknown



info@liveyourlife.expert
www.liveyourlife.expert