



MINDER MOETEN MEER RUST

Nanja Tiggelaar

JA zeggen tegen dingen die er écht toe doen!

Nanja Tiggelaar



Introductie

1 - Wat wil je wél?

2 - Ga op zoek naar de positieve uitzonderingen

3 - Ruim je hoofd op

4 - Neem zélf de regie

5 - Wees mild voor jezelf

En nu?

Moe van het vele moeten?

“Bos gezocht voor alle beren op de weg” (Loesje)

Ben je moe van het vele moeten?

Ben je het zat om steeds maar weer te moeten presteren?

Ben je het beu om veel te veel in je hoofd te leven?

Baal je van alle eisen die je aan jezelf stelt?

Heb je het gevoel dat je nauwelijks meer toekomt aan wat je echt belangrijk vindt?

Voel je je te vaak gejaagd en ren je maar door?

Pfff ... alleen van dit lijstje word je al moe. En toch zijn er zoveel mensen die heel erg veel moeten van zichzelf.

Die verlangen naar meer rust, meer energie, meer lol. Al die dingen waar ineens tijd en ruimte voor is als je minder moet van jezelf.

In dit e-book vind je vijf invalshoeken om met ‘jouw moeten’ aan de slag te gaan. Dit zijn geen wondermiddelen. Ik geloof namelijk niet dat er maar één oplossing is voor ons allemaal. Ik geloof wel iedereen zijn of haar eigen wijsheid heeft en dat we soms het zicht hierop kwijtraken. Door de waan van de dag, de regels van vroeger, de dwang die we ervaren op ons werk, onze onzekerheid. Noem maar op.

Lees daarom vooral die invalshoeken die bij jou passen, waar je blij van wordt en die haalbaar voelen. Probeer dit uit & maak ze stap voor stap tot nieuwe gewoontes. Elk klein stapje is er eentje.

Ik hoop dat ik je hiermee een inspiratiebron geef waar je elke keer weer naar terug kan. Waar je uit kan putten op die momenten dat je dat wil (of nodig hebt).

Veel plezier met lezen. Enjoy!

Wie is Nanja?

“My playlist can tell you the story of my life”

Ik ben Nanja. En ik moet regelmatig best veel van mezelf. Ik ken het gevoel van gejaagd zijn. Ik ken het elke keer maar weer mijn stinkende best doen. Ik ken het streng zijn voor mezelf. Ik ken het grote verantwoordelijkheidsgevoel. Ik ken het gevoel van controle...

En ik ken (gelukkig) ook de andere kant. De dagen dat ik helemaal niet zoveel moet van mezelf, dat ik speel en geniet. De momenten dat ik voel dat alles oké is en dat ik me heerlijk ontspannen voel.

Gelukkig ben ik ook gezegend met een stevige dosis nuchterheid en relativiseringsvermogen. Hierdoor kan ik elke keer weer zien welke mogelijkheden er wél zijn en hoe belangrijk iets nou echt is.

Daarnaast werk ik inmiddels alweer 15 jaar als coach en trainer en begeleid ik dus mensen die stoeien met dat vele moeten.

Ik heb het gevoel dat we doordat we zoveel moeten van onszelf, soms niet toekomen aan wat we eigenlijk willen. Misschien zelfs vergeten wie we in wezen zijn.

Mijn wens is om met elkaar een stapje minder hard te lopen, meer te genieten van het moment en meer te voelen wat we voelen.

Zullen we wat minder bezig zijn met ‘hoe het heurt’ en wat vaker met elkaar delen hoe het nou eigenlijk echt met ons gaat? Zullen we minder tijd besteden aan presteren en hard werken en met wat meer mildheid naar onszelf en naar anderen kijken?

Zullen we JA zeggen tegen die dingen die er echt toe doen?



WAT WIL JE WÉL?

“Vrijheid is niet vrij zijn van alles, dat is een groot misverstand. Het gaat om de vrijheid te kiezen waarvan je niet vrij wil zijn.” (Richard Russo)

WAT WIL JIJ IN PLAATS VAN AL DAT MOETEN?

Iets *niet* meer willen is ergens vandaan willen. Een kwestie van heel hard wegrennen dus. Maar als je niet weet waar je naartoe rent, loop je het risico dat het een redelijk doelloze reis wordt waar je ondertussen heel erg moe van kan worden. Een ander risico is dat je vooral veel gaat knokken *tegen* wat je niet meer wil. En ook dat kost een hoop energie...

Het is daarom raadzaam om eerst bij jezelf na te gaan wat je dan *wél* wil. Waar wil je naartoe? Als je minder moet van jezelf, wat hoop je dan dat hiervoor in de plaats komt? En als je minder moet, waar krijg je dan meer van?

Wat hoop je, wat zou je graag willen, waar zou je nou echt blij van worden, waar wil je je tijd aan besteden, aan wie? Waar zou jij graag JA tegen willen zeggen?

Veel mensen geven aan dat ze heel graag meer RUST willen. En dat is dan vooral rust in het hoofd omdat er zo weer ruimte komt voor van alles en nog wat: de energie gaat weer stromen, mensen genieten weer van wat ze aan het doen zijn, voelen zich creatiever, houden focus, zijn meer bezig met wat ze graag willen en ga zo nog maar even door.

Wat wil jij in plaats van moeten?
En hoe belangrijk is dit voor je?

Het geeft richting als je weet wat je wil, waarom je dat wil, welk verschil dit voor je gaat maken en hoe belangrijk dit voor je is.

Wat hierbij kan helpen: schrijf je droom, doel of wens op of hang ergens een foto op die jou herinnert aan wat je graag wil. Elke keer als je dan merkt dat je hoofd weer naar het vele moeten gaat, kan je dit als geheugensteuntje gebruiken.



GA OP ZOEK NAAR DE POSITIEVE UITZONDERINGEN

*“The grass is greener where you
water it” (Neil Barringham)*

WANNEER LUKT HET AL WEL?

We zijn vaak geneigd om onszelf aan een soort kruisverhoor bloot te stellen als het niet gaat zoals we willen, als het niet lukt om minder te moeten, als we onszelf veel te druk maken om van alles...

Waarom moet ik toch zoveel van mezelf? *Waarom* lukt het me niet om gewoon even lekker te ontspannen? *Waarom* gaan anderen wel zo relaxed door het leven? En *waarom* zit ik toch zo ontzettend veel in mijn hoofd? *Waar* komt dit toch vandaan? *Wie* heeft er voor gezorgd dat ik me toch altijd zo druk maak? Ik weet toch al zoveel, *waarom* doe ik er nou nog steeds niets mee?

Hoe is dat bij jou?

Focussen op wat er *niet* goed gaat, kan een volautomatische reflex zijn. Ons hoofd wil graag verklaringen en we hopen dat als we maar weten waarom iets niet lukt & waarom dit ontstaan is, dat we dan ook weten hoe het anders moet. Het gekke is alleen dat we op deze manier wel veel aandacht geven aan het probleem, maar vaak nog steeds niet weten wat helpt om het anders te gaan doen. Als je elke keer weer focust op wat er *niet* goed gaat, blijft dit je aandacht trekken en loop je juist het risico om steeds vaster te komen zitten in het doen wat je niet wil.

Een alternatief dat misschien niet nieuw voor je is, maar volgens mij niet genoeg herhaald kan worden, is op zoek gaan naar die momenten dat je je al iets meer voelt zoals je zou willen voelen. Er zijn namelijk *altijd* momenten en omstandigheden waarop het (ook al is het maar een heel klein beetje) beter gaat.



Vanuit deze momenten, kan je kijken wat er (ook als is het maar af en toe of alleen in je vakantie) nou voor zorgt dat je soms helemaal niet zoveel moet van jezelf. De stap daarna is om te verkennen hoe je deze ingrediënten kunt inzetten om méér van dit soort situaties voor jezelf te creëren.

Een paar voorbeeldvragen:

Zijn er al momenten waarop je niet zoveel moet van jezelf? Wat deed je toen?

Op welke momenten maak je je helemaal niet zo druk? Wat is er anders op die momenten?

Wanneer kan je het vele moeten al een beetje loslaten? En wat zorgt daar dan voor?

Als je het lastig vindt om te schakelen naar wat er al wél goed gaat, kan het helpen om elke avond op te schrijven op welke momenten je die dag ontspannen was, rust voelde of juist veel energie. Kies er elke dag drie uit en schrijf deze op. Zo train je jezelf in het meer zien van wat er wél is.



RUIM JE HOOFD OP

“Laat gaan wie je denkt te moeten zijn.” (Brené Brown)

WHAT SCREWS OP MOST IN LIFE IS THE PICTURE IN OUR HEAD OF HOW IT IS SUPPOSED TO BE

Gooi je mentale rugtas met alle verzamelde zooi leeg, stop met geloven hoe het zou *moeten*.

Plaatjes van 'hoe het leven eigenlijk zou moeten zijn'. We krijgen ze dagelijks aan de lopende band voorgeschoteld. Families die gezellig aan tafel zitten in het meest sfeervolle en ook nog eens goed opgeruimde huis dat je je kan voorstellen. Kinderen die lief aan het spelen zijn. Mooie mensen die er uitgerust uitzien en volledig tevreden lijken met zichzelf, hun werk en hun leven.

Gelukkig heb ik regelmatig momenten dat ik volop tevreden en blij ben met mijzelf en het leven dat ik leid. Maar er zijn ook momenten waarop ik maar niet lijkt te passen in dat plaatje dat ik blijkbaar in mijn hoofd heb gecreëerd van hoe het (of liever ik) zou moeten zijn. Ik worstel me dan door de dag heen en voldoe totaal niet aan alle eisen die ik mezelf opleg. Dan zie ik vooral wat ik allemaal niet goed doe of waar er toch echt nog iets aan mijzelf, mijn huis, mijn werk, mijn leven veranderd moet worden om het zo te krijgen als het eigenlijk zou *moeten* zijn.

Ik geloof dat ik hier niet alleen in sta. Brené Brown schrijft over dit thema in 'Gelukkig ben ik niet de enige' en vraagt zich af waarom we zoveel kostbare tijd en energie besteden aan het creëren en in stand houden van 'zorgvuldig bewerkte versies van onszelf'.

Goede vraag... Blijkbaar stoeien we allemaal van tijd tot tijd met die plaatjes waar we niet aan kunnen of eigenlijk helemaal niet aan willen voldoen.



Wil jij wat minder rare plaatjes in je hoofd van 'hoe het eigenlijk zou moeten zijn'? Wil je graag meer leven volgens jouw eigen plaatje. Of liever nog: leven *zonder* al die plaatjes. Niet zoveel bezig zijn met of het wel 'klopt'. Of jij wel 'klopt'.

Begin dan eens met het opruimen van oude of niet (meer) passende normen. Word ik er nog blij van? Nee? Wegdoen dan! Oh, dat klinkt lekker zeg. Gewoon weg met oude patronen, oude instructies waar je eigenlijk niets meer aan hebt. Maar die je onbewust vrij hardnekkig in stand houdt.

Zodra je merkt dat je hoofd komt met iets wat helemaal niet goed voelt, stel je jezelf de vraag: "word ik hier nog blij van?" of "helpt deze gedachte mij om het leven te leiden dat ik graag wil?". Is het antwoord 'nee', kies dan bewust om op dat moment iets anders te doen. Dat voelt misschien wat onnatuurlijk, omdat het nog niet 'eigen' is. Maar het helpt je wel om meer je eigen plaatjes te creëren en om meer het leven te leiden dat je eigenlijk zou willen.



NEEM ZÉLF DE REGIE

*“Je hoeft niet alles te geloven wat
je denkt.”*

ZO, NU NEMEN WE LEKKER EEN WEEKJE VRIJAF...

7 uur. De wekker gaat. Nog één keertje omdraaien... Mijn lijf vindt dit heerlijk. Mijn hoofd is ondertussen al op 'aan' gesprongen. "Ik moet me zo nog even voorbereiden op m'n eerste afspraak van vandaag." "Niet vergeten om te reageren op de mail van F." Oftewel: ik ben wakker. De dag is begonnen en ik *moet* nu al van alles....

Dit doen, dit niet vergeten. Soms paraderen er hele waslijsten van allemaal even belangrijke actiepunten door m'n hoofd. Een lange optocht van alles wat ik vooral nog moet doen en absoluut niet moet vergeten.

Ken je dat gevoel? Dat je hoofd bezig is om als een losstaande entiteit allerlei gedachten over je uit te storten. Sommige heel zinvol, anderen overbodig of onrustig makend.

Ik vind het fascinerend dat we allemaal (ja allemaal!) elke dag zo'n veertig- tot zestigduizend gedachten blijken te hebben en dat dan ook nog eens 70% van hiervan negatief geladen is bij gezonde mensen... Dat is heel erg veel!

Onmogelijk om allemaal bij te houden, zou je zeggen. Maar oh, wat gebeurt het toch vaak dat we volautomatisch achter al die gedachten aanrennen. Wat zeg ik, ik kan er volledig onbewust volkomen in opgaan en er soms compleet verstrikt in raken.

Het is een illusie om te hopen dat ons hoofd, onze gedachten op een dag zomaar stoppen. "Zo, nu hebben we genoeg gedacht. We nemen lekker even een weekje vrijaf."

Ik merk wel dat het helpt om mezelf meer te zien als iemand die gedachten HEEFT in plaats van dat ik mijn gedachten BEN. Het gekke is, ik heb deze regel heel vaak gelezen en ook vaak gedacht: “ja, ja, dit is iets voor anderen. Bij mij is het echt anders. Mijn gedachten zijn zo dwingend en ik zou niet weten hoe ik hier anders mee om kan gaan.”

Maar ergens is toch het kwartje gevallen dat óók ik niet alléén maar mijn gedachten ben. Ik kan namelijk opmerken wat ik nu denk (hé, wie is dat dan?) en ik kan ook voelen wat ik nu voel... Het klopt voor mij dus wat Russ Harris hierover zegt: “als je je gedachten kunt *opmerken*, kun je ze niet *zijn*.”

Het helpt me dus om niet klakkeloos meer alles te geloven wat ik denk en met de nodige afstand te kijken naar wat er allemaal voorbijkomt in mijn hoofd.

GELOOF NIET ALLES WAT JE DENKT

En dat is absoluut een kwestie van trainen, verleidelijk om af en toe over te slaan, maar tegelijk ook enorm de moeite waard.

Wil je dit ook? Neus dan eens rond op verschillende meditatie- of mindfulness-sites om te ontdekken wat jou past. En kies dus iets wat jou helpt.

Wat ook kan werken; focus je tijdens een eerstkomende wandeling op wat je hoort, ziet of voelt. Oftewel: volg een keer niet alleen maar je gedachten, maar verleg je focus. En dat gaat vaak wat eenvoudiger als je in beweging bent!



WEES MILD VOOR JEZELF

*“Zelfkritiek is ook maar een
mening.” (Loesje)*

75% IS OOK OKÉ

Misschien *kan* je wel de beste zijn, maar het is de vraag of je dat ook altijd *moet* zijn....

Het blijft me verbazen hoe kritisch we regelmatig over onszelf kunnen zijn. Vaak zijn we met het grootste gemak vol compassie naar anderen, maar zijn we meedogenloos hard als het onszelf aan gaat.

Wat doe jij bijvoorbeeld als een goede vriend of vriendin iets moeilijks meemaakt of zelf vindt dat 'ie iets 'heel erg stoms' heeft gedaan? Zeg je dan dat 'ie een grote sukkel is of troost je hem? Ben je vriendelijk en vol begrip of zeg je dat 'ie wel een enorme loser moet zijn omdat hij niet foutloos door het leven gaat?

En wat doe je als je zelf iets doet waar je vreselijk van baalt? Als je je in een gesprek volkomen overruled voelt door de ander? Als je je onzeker voelt over wat je nou eigenlijk te bieden hebt in je werk of privé? Als je bij een presentatie een paar antwoorden niet weet? Neem je dan ook de tijd voor wat je voelt? Kan je dan ook zien dat je het nu even moeilijk hebt en troost je dan jezelf?

Vaak is dit dan een stuk lastiger en met de nodige regelmaat schieten we volautomatisch in een hard oordeel over onszelf.

Oke, mildheid dus... Maar wat is dat nou eigenlijk die mildheid? Edel Maex zegt het zo: 'Mildheid is wat de meeste mensen voelen als ze een kind zijn eerste stapjes zien zetten. Met een mengsel van vertedering en aanmoediging kijk je toe hoe het zich rechtekt, zijn evenwicht probeert te bewaren, waggelt, geniet van zijn eerste succes en dan weer valt. Als het valt dan ben je niet boos, terwijl je het evenmin rechtek probeert te zetten.'



Kan je dat gevoel bij jezelf oproepen?

En hoe zou het zijn om dat gevoel óók bij jezelf naar boven te halen als je aan het oordelen bent over jezelf: “dit is niet goed”, “dit kan echt veel beter”, tjee, dat heb ik echt ongelovelijk onhandig aangepakt”...

Om jezelf in plaats daarvan ook dan te vragen hoe je jezelf het beste kan troosten of hoe je goed voor jezelf kan zorgen. Minder hard zijn over jezelf, minder kritisch zijn, geeft rust. Door met meer compassie naar jezelf te kijken, sta je jezelf eigenlijk toe om meer mens te zijn. Met alles wat daarbij hoort. Ook je fouten en gebreken....

Best lastig nog als je dat niet gewend bent. Zelfs al weet je ergens dat dit misschien wel goed voor je is. Maar ook nu geldt: ‘oefening baart kunst’. Het loont echt om *wel* aardig voor jezelf te zijn.

HET LOONT OM AARDIG VOOR JEZELF TE ZIJN

En nu?

NIETS DOEN IS OOK IETS DOEN

Tja en nu? Je hebt de invalshoeken gelezen en waarschijnlijk ben je al wel langer met dit thema bezig. Hoe kan je hier nou mee verder?

Uiteindelijk is het een kwestie van doen... stap voor stap met de nodige mildheid jezelf elke dag de ruimte geven om meer te bewegen naar wat je wél wil.

Elke dag jezelf de vraag stellen: wat wil ik vandaag WEL?
Waar zeg ik JA tegen vandaag?
Tegen wie zeg ik JA?
Wat is vandaag goed voor MIJ?

En hier ook handen & voeten gaan geven! Het helpt bijvoorbeeld goed om niet alleen in gedachten ja te zeggen, maar dit ook op te schrijven of te tekenen (in je eigen 'JA-boekje'!).

Zet jezelf regelmatig even stil, luister naar wat je hart je te zeggen heeft, denk niet dat je NU TOCH ECHT WEL MOET WETEN HOE HET MOET... Voor je het weet, ben je weer met jezelf in gevecht en dat levert echt geen nieuwe antwoorden op.

Het leven gaat ondertussen gewoon door en blijft verrassen. Soms leuk, soms vervelend. Weten wat je *wel* wil, geeft rust. Inzicht in je eigen basis zorgt ervoor dat je daarnaar terug kan als je het even niet meer weet. Kiezen voor het naleven van je waarden, geeft richting. En regelmatig jezelf als achtjarige weer even de teugels in handen te geven, geeft energie.

Blijf je alsjeblieft verwonderen over jezelf en over de wereld. En blijf voelen waar je wel energie van krijgt en wanneer je wel rust ervaart. En doe hier meer van!

Natuurlijk ben je ook van harte welkom om bij mij langs te komen in Dieden als je er in je eentje niet uitkomt en net iets extra's nodig hebt. Ik weet uit eigen ervaring hoe lastig het kan zijn om die stappen te zetten die je graag wil zetten en dat coaching dan een waardevolle steun in de rug kan zijn. Iemand die met je meekijkt, een spiegel voorhoudt en je helpt bij het zetten van nieuwe stappen.

Wat ik erg leuk vind, is als je me laat weten wat jou aanspreekt in dit e-book en waar je misschien nog wel over zou willen weten!

Wil je op de hoogte blijven van wat ik zoal doe, stuur me dan een linkedin-verzoek zodat we daar in ieder geval in contact blijven.

Ik ontmoet je hoe dan ook graag – online en in 'real life'!

Nanja

IK ONTMOET JE GRAAG!

CONTACT

nanja@tiggelaar.nl

www.nanjatiggelaar.nl

06 557 32 631



Succes!

Nanja Tiggelaar