





Enkele tips voor een meer ontspannen en blijer leven – houd Burn-out buiten de deur!  
(door Carine – juli 2017)

### Zelfcompassie

We kennen het allemaal; als je je gewaardeerd voelt door iemand dan doe je meer voor hem/haar en met een positiever gevoel dan wanneer je je door een persoon niet gewaardeerd voelt. Dit kun je gebruiken voor jezelf. Dus hoe meer je jezelf waardeert en je compassie voor jezelf voelt, des te beter je ervoor zorgt dat het goed met je gaat.

Een test om je zelfcompassie te meten is de 'Self-Compassion Scale', deze is ontwikkeld door Kristin Neff, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Texas.

De test bestaat uit 24 vragen over mild zijn voor jezelf, mindfulness en het besef dat falen en tekortschieten onderdeel uitmaken van mens-zijn.

Roos Vonk heeft de test vertaald en gevalideerd voor Nederland. Zij is hoogleraar sociale psychologie aan de Radboud Universiteit Nijmegen.

Enkele vragen uit deze test- met antwoordmogelijkheid op een zevenpuntsschaal (variërend van 'bijna nooit tot bijna altijd'):

- Als ik me rot voel, heb ik het idee dat de meeste andere mensen gelukkiger zijn dan ik.
- Als ik een moeilijke tijd meemaak, geef ik mezelf de zorg die ik nodig heb.
- Ik ben afkeurend en oordelend over mijn eigen tekortkomingen.

Meer informatie over zelfcompassie en de mogelijkheid om de complete test te maken vind je op de site: [www.zelfcompassie.nl](http://www.zelfcompassie.nl)

WELKE GEDACHTEN HEB JIJ OVER JEZELF?

*De gedachten waarmee je jezelf aanspreekt, bepalen je gevoelens over jezelf.*

*Jezelf steunen met opbouwende gedachten werkt beter dan oeverloos kritiek.....*

Wanneer je een lage score hebt op de zelfcompassietest kun je leren om milder te worden voor jezelf door je gedachten over jezelf te sturen. De mate van zelfcompassie beïnvloedt je zelfbeeld, bijvoorbeeld op het gebied van je prestaties of je relaties of je uiterlijk. Het is bewezen dat een positiever zelfbeeld je een stuk verder brengt in het leven dan een negatief zelfbeeld. Gelukkig zijn we in staat om onszelf te (leren) sturen zodat we ons niet hoeven laten lijden! aan een negatief zelfbeeld.

Wanneer je jezelf supportert als zijnde je eigen beste vriend(in), verandert je zelfbeeld in een meer realistisch variant. Dit komt omdat alle gedachten die je over jezelf hebt ervoor zorgen dat hersenverbindingen worden aangemaakt. Des te vaker je een bepaalde gedachte hebt, des te krachtiger de verbinding wordt. Dus het mes snijdt aan twee kanten wanneer je oefent in positiever (realistischer) en milder over jezelf denken. De ingesleten negatieve gedachtenverbindingen vervagen en de positieve gedachteverbindingen worden sterker.

Hoe breng je dat in de praktijk?

- 1) Sta stil bij gedachten die je over jezelf hebt. Doe dit eens per dag op een vast tijdstip of plek zodat het een onderdeel is van je dagelijkse ritueel (bijvoorbeeld wanneer je onder de douche staat). Bij gedachten over jezelf die je naar beneden halen, stel je jezelf de volgende vraag: *'Als mijn beste vriend(in) dit over zichzelf zou zeggen wat zou ik daar dan van vinden'?* Voorbeeld: Je hebt je presentatie goed voorbereid maar je voelt je toch onzeker omdat je voor een groep vakgenoten staat. Je zegt in gedachten tegen jezelf 'ze maken me af straks, ik weet hun vragen natuurlijk niet adequaat te beantwoorden en dan val ik door de mand' en je krijgt er bijna buikpijn van!

Is dit de gedachte die je helpt om een goede presentatie te geven? Ik denk het niet! Je helpt jezelf beter door als een goede vriend mild en steunend te zijn en in gedachten tegen jezelf te zeggen dat je voldoende kennis hebt, je goed voorbereid bent en je niet alle kennis van de wereld hoeft te hebben om goed genoeg te zijn als persoon en als professional. Deze nieuwe helpende gedachte herhaal je voor jezelf zo vaak mogelijk. Houd hierbij voor ogen dat je je eigen beste vriend(in) bent. Je neemt dan een perspectief in waarmee het gemakkelijker is om realistisch naar jezelf te kijken. Je beste vriend(in) waardeert je om wie je bent, wat je kunt en wat je doet. Je beste vriend(in) gunt het jou om een goed gevoel over jezelf te hebben. Ben je eigen beste vriend(in) en help jezelf met steunende en milde support verder in je leven en op je werk.

- 2) Wees je er bewust van dat onaangename dingen zoals verdriet, irritatie, angst, twijfel, onzekerheid, je afgewezen voelen, onbegrip en spanning gewoon bij het leven horen. Iedereen kent deze gevoelens, ze horen erbij! Je *hebt* deze gevoelens van tijd tot tijd, je *bent* niet deze gevoelens! Je kunt leren om deze gevoelens toe te laten en weer los te laten zonder dat je erin meegesleurd wordt. Met mindfulness<sup>1</sup> sta je stil bij wat nu is en geef je jezelf de ruimte om je keuze te bepalen hoe met je gevoel om te gaan zoals jij wilt.

Susan Oostvogels heeft op haar site enkele oefeningen geplaatst. Voor een kennismakingsoefening kijk je op:

[http://www.mindfulcentrum.nl/gratis\\_mindfulness\\_oefeningen/](http://www.mindfulcentrum.nl/gratis_mindfulness_oefeningen/)

Wanneer (enkele van) deze gevoelens de overhand hebben en ze je dagelijkse beleving blijvend kleuren, dan is het verstandig om hulp te zoeken.

---

<sup>1</sup> Er zijn meerdere manieren om te leren omgaan met je emoties, mindfulness is er een van.

- 3) Gun jezelf om het goed te hebben en om te mogen genieten van het leven. Dat kan met heel eenvoudige dingen.

Koop een mooie bos bloemen voor jezelf als je daar blij van wordt.

Blok een dag(deel) af in je agenda voor me-time.

Ga lekker de natuur in.

Lees dat tijdschrift dat er al zo lang ligt.



Enne.....als je een nieuwe fiets koopt, koop 'm dan in de kleur die je echt graag wilt ook al is hij dan net iets duurder (spaar desnoods iets langer door) want een rode fietst toch veel fijner dan een grijze.....niet?