

Awarenessmaand

Empowerment

14 t/m 18 december 2020



Empowerment: krachtig zijn is zachter dan je denkt

Empowerment vertalen is niet zo simpel. Krachtiger en machtiger worden klinkt wel erg dramatisch. De basis is dat je weet wat goed voor je is en wat niet en dat je daarnaar durft te leven. Maar ook dat jij je niet van je stuk laat brengen en het beste uit jezelf weet te halen. Niet met pressie maar met compassie. Hoe werkt dat?

Wees je eigen beste vriend

Hoe je ook je best doet, voor je innerlijke criticus is het nooit goed genoeg. Leer jezelf te waarderen als 'perfectly imperfect'. Als je ook je mindere momenten kunt accepteren, hangt je zelfvertrouwen niet meer af van goedkeuring of prestaties. Dat maakt je stabiel en geeft vrijheid.

Geef jezelf eens echte aandacht

Sta jezelf toe om ervaringen te doorleven. Wie lastige gevoelens wegdrukt is in conflict met zichzelf. Dat schuurt. Het voedt het idee dat jij niet OK bent. Blijf met liefdevolle aandacht bij wat je voelt, zodat het kan passeren. En je meer zelfinzicht kan geven. Coach en therapeut Ronald van Aalten schreef een helder en gratis [e-book](#) over zelfcompassie.

Grenzen aangeven creëert ruimte

Open zijn over je eigen wensen en grenzen is zeer 'empowering'. Wie eerlijk *nee* durft te zeggen, zegt ook hartgrondig *ja*. Daardoor heb je meer energie voor wat je echt wil. Ook zie je het leven met meer (zelf)vertrouwen tegemoet, als je weet dat je voor jezelf kunt opkomen. Met [geweldloze communicatie](#) kun je conflict-vrij assertief zijn.

Let it be!

Accepteer dat het leven niet perfect is. Perfectie is ook maar een gefabriceerd idee. Sla de werkelijkheid gade met een open blik. Als je geen energie stopt in weerstand tegen wat nu eenmaal zo is, komt er ruimte vrij om geïnspireerd te zijn. En te voelen wat jij nu echt nodig hebt. 'Radicale compassie' noemt meditatie trainer Tara Brach het in [haar boek](#).

Dank voor regen en zonneschijn

'Count your blessings' is een veelgehoord advies. En een goeie. Het is aangetoond dat klagen je prestaties negatief beïnvloeden. Het moment dat je oprecht in een staat van dankbaarheid verkeert, ben je gelukkig. Je kunt het niet forceren, maar je kunt er wel aandacht aan schenken. Met een dankbaarheid dagboek bijvoorbeeld, sta je elke dag stil bij wat mooi en goed is in je leven.

Aan de wandel met je hoofd

Wandelen is een weldaad voor je hoofd. Na een half uur wandelen maak je al stofjes aan die je een goed gevoel geven zoals rust, harmonie en acceptatie. Het wordt officieel ingezet tegen burn-out en depressie. Wandel lekker in de natuur. Het is bewezen dat het gezang van vogeltjes een positief effect heeft op je humeur.

Maak van je zwakte je kracht

Ben je lui? Dan betekent gewoon dat je veel ruimte nodig hebt tussen je activiteiten. Richt je leven daarop in. In die ruimtes vind je misschien originele inzichten die anderen over het hoofd zien. Kijk, daar is de kracht van je 'zwakte'. Elke eigenschap kan een positieve rol spelen in de juiste context.

Feestvieren mag

Neem jezelf niet te serieus. Gun jezelf de lol van leuke dingen doen. Daar hoeft geen dag organiseren aan vooraf te gaan. Vijf minuten doet al z'n werk. Dans, speel, zing. Even uit je

dak gaan en meeblèren met je favoriete muziek geeft je direct een boost. [Don't worry be happy.](#)

De informatie en tips uit dit artikel zijn verzameld uit deze bronnen:

[Artikel](#) uit Happinez over de kracht van spelen

[Artikel](#) over het effect van wandelen op het brein

[Boek](#) over radicale compassie van Tara Brach

[Boek](#) over het toepassen van geweldloze communicatie

[Boek](#) over de kracht van dankbaarheid

[Boek](#) over echt jezelf mogen zijn