

Clean out your life

Iedereen heeft weleens last van negatieve gevoelens, maar eigenlijk is dat hartstikke zonde van je tijd. Houd daarom een grote *negative emotions*-opruiming.

Misschien loop je al langere tijd met een knoop in je maag. Maar zo'n gevoel kan ook zomaar ineens ontstaan. Greetje: 'Negatieve gevoelens kunnen ontstaan door een actuele gebeurtenis, zoals een scheiding van je ouders. Maar het kan ook een onverwerkte ervaring zijn, bijvoorbeeld omdat je vroeger

'CHECK REGELMATIG BIJ JEZELF HOE HET MET JE GAAT. EEN TERUGVAL KUN JE AANVOELEN. BEGIN JE JE WEER MINDER LEKKER TE VOELEN? NEEM DAN RUST. EN BLIJF PRATEN MET FAMILIE EN VRIENDEN. GEZONDE VOEDING IS OOK BELANGRIJK.'

WIE IS DE DESKUNDIGE?

Greetje Welten is jongerencoach. Ze is eigenaresse van de praktijk 't Zonnewiel. Meer informatie: www.hetzonnwiel.nl.



22,7%

VAN DE MEIDEN TUSSEN DE 16 EN 20 JAAR HEEFT WELEENS LAST GEHAD VAN DEPRESSIE KLACHTEN.

BRON: CBS.NL

heel erg gepest bent. Of door een opmerking die je geraakt heeft. Maar meestal ontstaan negatieve gevoelens door zelfbekritisering. Je wilt alles perfect hebben: je uiterlijk, relatie(s) en school.' En alles perfect voor elkaar hebben, dat lukt natuurlijk niemand. Door te streng voor jezelf te zijn, kun je zelfs het contact met jezelf kwijtraken. Greetje: 'Het is belangrijk om een positief zelfbeeld te hebben, jezelf te accepteren. Wat zijn jouw waardevolle eigenschappen? Sta daar eens bij stil. Kijk niet alleen naar je negatieve kanten en naar wat anderen allemaal kunnen. Je vrienden en kennissen zetten alleen de leukste kanten van hun leven op Facebook en Instagram. Over een enorme baaldag post bijna niemand een status of foto.'

DE ECHE IK

Probeer weer in contact met jezelf te komen. Maar hoe pak je dat aan? 'Je moet eigenlijk eerst onderzoeken waar de negatieve gevoelens vandaan komen. Komt het door kritiek op jezelf? Of door te vergelijken? Het kan ook zo zijn dat jouw ex je slecht behandelde en je onzeker heeft gemaakt. Houd eens een piekerdagboekje bij. Schrijf elke avond op welke gedachtes ervoor zorgden dat je piekerde en probeer dit twee weken lang vol te houden. Na deze periode kun je alle gedachtes teruglezen en zo kom je erachter welke dingen je het meest bezighouden.' Als je weet waar het probleem ligt, kun je het aanpakken. 'Zoek een klankbord. Praat erover met familie of vrienden. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen en eventueel om hulp te vragen. Hulp zoeken is niet erg! Ga bijvoorbeeld op zoek naar een coach die je handvaten kan geven. Heel vaak heb je maar drie of vier sessies nodig en kun je jezelf daarna verder coachen.' Als je hulp zoeken te heftig vindt, kun je ook dichterbij jezelf beginnen. 'Probeer eens te mediteren (focus je vijf minuten alleen op je ademhaling of las een rustmoment in) of *mindfulness* (haal de aandacht naar binnen) toe te passen. Het kan ook helpen om een paar dagen vakantie te nemen of een reisje te boeken. Heb je die tijd niet? Neem dan een dagje vrij en ga naar de sauna. Boek een massage of volg een yoga-les. Is dat te zwaar voor jou en wil je juist

ontladen? Ga dan een avondje dansen. Kijk wat voor jou werkt om je beter te voelen.'

CONFIDENCE BOOST

Wat extra zelfvertrouwen kan (bijna) iedereen wel gebruiken. Greetje heeft simpele tips om je zelfvertrouwen te vergroten: 'Leer te waarderen wie je nu bent. Houd jezelf niet voor dat je pas gelukkig met jezelf kunt zijn als je bent afgevallen, je rijbewijs hebt gehaald of je diploma. Accepteer wie je nu bent. Wees bewust van je positieve eigenschappen.'

'DOOR TE STRENG VOOR JEZELF TE ZIJN, KUN JE HET CONTACT MET JEZELF KWIJTRAKEN'

En nog een heel belangrijke: stop met je druk te maken om wat anderen over je denken. 'Het is verspilde energie. En meestal is het toch niet waar. Ga niet voor anderen denken, en als je het echt wilt weten: vraag het. Veel mensen willen dat iedereen hen leuk vindt. Maar waarom? Ga eens bij jezelf na: vind jij iedereen leuk? Natuurlijk niet! Accepteer dat niet iedereen elkaar leuk vindt.' Tot slot heeft Greetje nog een tip: 'Leer jezelf een affirmatie aan. Dat is een positieve gedachte die je wanneer je maar wilt, kunt oproepen. Bijvoorbeeld: ik accepteer wie ik nu ben en alles wat ik voel en denk mag er zijn.' Want daar mag je trots op zijn!

NEDERLANDERS VOELEN ZICH VAKER DAN INWONERS VAN ANDERE LANDEN VAN DE EU GELUKKIG, KALM EN RUSTIG.

BRON: NATIONAALKOMPAS.NL