



ZELFVERTROUWEN VOOR JOU EN JE KINDEREN

DR. DAVID DEWULF OVER HET BELANG VAN ZELFCOMPASSIE.

Mindfulness heeft belangstelling gekregen door haar beschermende effecten tegen depressie en omdat mindfulness mensen veerkrachtiger maakt. Wetenschappelijk onderzoek toont nu dat de belangrijkste factor waarschijnlijk zelfcompassie is. Dit betekent kort en bondig: OK kunnen zijn met het feit dat je je niet altijd OK voelt of met het feit dat je eens een mindere dag hebt.

We hebben allemaal eens een mindere dag

Voel jij je altijd op en top? Waarschijnlijk niet! Iedereen heeft eens een wat mindere dag. En iedereen maakt soms eens fouten. Dit hoort er nu eenmaal bij. Als je dat niet kan aanvaarden, ga je in gevecht gaan met jezelf en zal je ongelukkig zijn. Je zal sneller opgeven als dingen mislopen en je zal heel kritisch zijn voor jezelf. Toch hoeft het niet. Zelfcompassie kan een goede remedie zijn! Je wordt minder hard voor jezelf en optimistischer naar het leven! Mooie eigenschappen!

Zelfcompassie versus zelfmedelijden

Vele mensen denken dat zelfcompassie hetzelfde is als zelfmedelijden. Helemaal niet! Van zelfmedelijden wordt je alleen maar ongelukkiger. En anderen rond jou worden dan ook ongelukkig. Niemand heeft graag klagers in de buurt!

Zelfcompassie is eerder het vermogen om goed zorg te dragen voor je ongemak en tegenslag op een manier dat het je veerkracht versterkt! Het is ook een eigenschap die ervoor zorgt dat mensen minder stress, burn-out of depressie ervaren. Zelfcompassie is essentieel voor goede zelfzorg!

Perfectionisme en zelfcompassie

Perfectionisme is een mooie eigenschap. Het betekent dat je het beste van jezelf wilt geven. Helaas kan het veel stress geven omdat perfectionisme snel dwangmatig kan worden. Je aanvaardt niet meer dat je ook een fout kan maken en dat je nooit voor iedereen goed kan doen. Je negatieve kritische stem staat aan het roer van je schip. Je wordt ongelukkig. Zelfcompassie helpt je de middenweg te vinden: je kiest voor perfectie, maar weet dat je het nooit zult bereiken en nooit voor iedereen goed kan doen! Je doet dingen zo goed mogelijk en af en toe zeg je tegen jezelf: voor vandaag was het genoeg, ik heb voldoende gewerkt en geef mezelf de kans om mijn batterijen terug op te laden.

Zelfvertrouwen en zelfcompassie

Teveel kinderen worden te streng opgevoed. Misschien was dit ook zo voor jou. Als er steeds straf om de hoek gluurde, dan zal je kind faalangst krijgen. Het is belangrijk dat kinderen de boodschap meekrijgen dat ze ook wel eens een fout kunnen maken en dat dit OK is! Het betekent niet dat ze niet flink zijn. Als ze fouten mogen maken zonder angst, zullen ze meer ondernemend worden en zullen ze meer zelfvertrouwen hebben! Dit is waar zelfcompassie voor zorgt!

Een eenvoudige zelfcompassieoefening

Leg je handen op je hart en voel je adem. Je handen op je hart kan wat onwennig voelen in het begin, maar het brengt vaak diepe rust. Je kan je niet boos maken met je beide handen op je hart. Probeer maar!

Voel je adem en adem eens wat dieper in. Laat bij het uitademen zoveel mogelijk los.

Zeg nu zachtjes tegen jezelf: moge ik vriendelijk zijn voor mezelf. Of: moge ik liefdevol zijn voor mezelf. Doe dit enkele keren.

Merk hoeveel ruimte je hebt voor die woorden. Of ervaar je weerstand? Deze woorden zijn de anti-burn-out mantra. Je komt niet in een burn-out als je liefdevol bent voor jezelf en daardoor tijdig je grenzen respecteert. En het sterkt ook je zelfvertrouwen omdat je geen schrik meer hebt om te falen als je zelfcompassie wordt versterkt.

Interessante wetenschappelijk weetjes

Studenten met een hoge graad van zelfcompassie gaan minder snel gedemotiveerd worden voor examens, ze zullen meer doorzetten, ook als ze eens tegenslag hadden.

Op de werkvloer blijkt dat mensen met hoge graad van zelfcompassie sneller een fout durven toegeven en er meer verantwoordelijkheid voor

nemen. Best wel interessant voor een goede samenwerking!

David Dewulf

David Dewulf is arts, oprichter van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (I AM) en auteur. Intussen zijn meer dan 100.000 van zijn boeken verkocht. Zijn laatste bestseller 'Heartul leven, mindful werken' stond 12 weken in de top 10 van Standaard boekhandel.

Meer lezen?

De weg van zelfcompassie. Van kwetsbaarheid naar veerkracht. David Dewulf (Lannoo, 2016)
Jezelf accepteren met mindfulness en compassie. David Dewulf (Lannoo, 2013)

Meer weten?

Je kan zomerweken, weekends en trainingen volgen over dit onderwerp.
Ga naar www.aandacht.be

