



# **Omgaan met zelfkritiek**

*Veertig blogs  
voor minder zelfkritiek  
en meer zelfvertrouwen*

**Nicole Baars**

## **Blog 1 | Maar je kunt toch ook niet zonder zelfkritiek?**

*"Maar je kunt toch ook niet zonder zelfkritiek!?!"* Dat is standaard de eerste reactie als ik vertel dat ik blog over de innerlijke criticus. Waar komt die vraag vandaan?

Sommige mensen zijn bang dat ze zonder de innerlijke criticus lui zullen worden. Op de bank gaan hangen en niets meer doen. Heel begrijpelijk. Maar gelukkig heb je andere bronnen van kracht in je dan alleen de zweep van de innerlijke opjager.

### *Drijfveren*

Misschien vind je het belangrijk om gelukkig te zijn en is dat een drijfveer. Of je houdt van de mensen om je heen en je wilt iets voor ze doen. Of je vindt het fijn om bij te dragen aan hogere doelen. Denk aan bijvoorbeeld een meer rechtvaardige samenleving, meer bewustwording, meer vriendelijkheid, betere producten, meer schoonheid, of beter onderwijs. Allemaal idealen waarvoor je in actie komt, ook zonder de innerlijke opjager.



### *Met zelfevaluatie is niets mis*

Er is een onderscheid tussen zelfkritiek en zelfevaluatie. Er is niks mis mee om jezelf af en toe vriendelijk te evalueren. Wat loopt er niet zo goed in je leven? Waar komt dat door en hoe kun je het veranderen? Stilstaan bij de kwaliteit van je leven is prima.

### *Jezelf afbranden is pijnlijk*

Jezelf afbranden is een heel ander verhaal. Als je jezelf neerhaalt, dan is dat vooral pijnlijk, en niet zozeer opbouwend. En het bijzondere is: wie veel zelfkritiek heeft, doet vaak juist niet aan zelfevaluatie. Die bewerkt zichzelf met de botte bijl, en niet met een zacht stoffkwastje.

## **Blog 2 | Tuinieren zonder de innerlijke criticus**

Heb je ook zo'n tuin die onderhoud vergt? Ik heb geen grote tuin, maar toch is er altijd wel wat te doen. In de zomer schiet het onkruid in rap tempo tussen de tegels omhoog. De haag groeit elke dag een paar centimeter en het gras verandert al snel in een paardenbloemenveld.

Soms voelt het dan alsof je tuin je dwingt om erin te werken: 'Ga nu grasmaaien!' 'Krabbel eindelijk eens het onkruid weg!' 'Doe iets aan de rozenstruik die over het tuinpad hangt!' Dan is je innerlijke opjager aan het woord. Hij verhindert je om gewoon in je tuin te zitten en te profiteren van het mooie weer. Jammer, toch?

Het is heerlijk als je in je tuin kunt ontspannen, niet gestoord door een overactieve innerlijke opjager. Hoe kun je dat doen? Ga tegenover elk half uur dat je in de tuin werkt, minstens één uur lekker in je tuin zitten. Beter nog: laat de boel de boel. Of huur een tuinman in. Dan kun jij doen waar je tuin voor is bedoeld: genieten van rust en groen. (Of geel natuurlijk.)



### Blog 3 | Een hele club innerlijke critici

De innerlijke criticus, ook wel het superego genoemd, is niet in zijn eentje. Het is een soort club van kritische types die het allemaal voor het zeggen willen hebben. Op dit moment werk ik hard aan het afronden van mijn boek, dus mijn werk-superego is best tevreden. Maar dat vindt mijn huishouden-superego waardeloos. 'Ga nu eens boodschappen doen, er is niets meer in huis. Luister niet naar die werk-zeikerd!'

Maar krijgt mijn huishouden-superego een keer royaal zijn zin, dan komt het werk-superego weer om de hoek kijken: 'Zeg, hoeveel uur heb jij vandaag gewerkt, zeg eens eerlijk?' Weet ik



beiden tevreden te stellen, dan hebben het sport-superego, het tuin-superego en het sociaal-superego ook zo hun eigen wensen.

Na een week vol discipline heb ik eindelijk de hele club tevreden gesteld. Maar nog steeds is het dan niet rustig in mijn hoofd. Uit een donker hoekje van mijn geest komt het ontspan-superego naar voren en die zegt: 'Je bent zo efficiënt bezig, zou je niet wat meer lummelen?' Dat is heel gezond voor het brein hoor, wist je dat?'

## Blog 4 | Vijf manieren om de innerlijke criticus van replek te dienen

Op vakantie neem ik soms mijn tekenschrift mee, want tekenen kan ik absoluut niet. Heerlijk is het om eens iets te doen waarvoor ik totaal geen talent heb. Gewoon maar wat aanrommelen dus. Ik ken niets wat meer ontspannend is.

Natuurlijk bemoeit mijn innerlijke criticus zich ermee. 'Je moet hier een boompje bij tekenen, dat is veel leuker.' Of: 'Als je dit elke dag doet, word je er misschien toch een keertje goed in. En dan kun je een galerie openen. En dan vindt iedereen je een geweldige kunstenaar.'

De innerlijke criticus is een echte party pooper, dus natuurlijk hoef je hem niet serieus te nemen. Hij probeert je belachelijk te maken, hij pest je en hij jut je op. Mijn innerlijke criticus is bovendien nogal ongenueanceerd en vast van plan om mijn tekenuurtje te verknoeien.



Wat voor klus je ook aan het klaren bent, de innerlijke criticus heeft altijd wel wat te melden. 'Je pakt het niet handig aan', 'je bent niet efficiënt bezig', 'je had beter iets anders kunnen doen', enzovoort. Zijn opmerkingen zijn weinig origineel en uiterst vermoeiend.

Dus hoe draaien we die innerlijke criticus de nek om? De eerste, allerbelangrijkste stap is om alert te zijn op zelfkritiek. Want de innerlijke criticus heeft je het meest in de tang, als je hem niet bewust opmerkt. Als je gewoon doorgaat met je klus, maar ondertussen steeds chagrijniger wordt.

Vijf uitstekende antwoorden heb ik bedacht om de innerlijke criticus stevig van replek te dienen:

- Grapje zeker!
- Je hebt gelijk, maar ik doe het liever op mijn eigen manier.
- Zeg, ga iemand anders vervelen.
- Donder op en bemoei je er niet mee.
- Wat maakt het nou uit als ik het niet handig aanpak, niet efficiënt bent, beter iets anders had kunnen doen, geen extra boompje teken, geen galerie open?

Spreek de antwoorden desnoods hardop uit, met een boze stem. Voel je hoe je met deze antwoorden je eigen kracht weer terug pakt? Nu kun je lekker verder gaan met waar je mee bezig was. Stap voor stap, ontspannen en helemaal op je eigen manier."

## Blog 5 | Uitstelgedrag en de innerlijke criticus

De innerlijke criticus houdt niet van een paar klussen doen. Die wil dat je 'alles nu meteen' doet. En wel onmiddellijk. Op de meest efficiënte manier. En helemaal afmaken natuurlijk.

Nu!!!

Herken je die pushende stem in jezelf? Laat je niet gek maken door de opjagende innerlijke

criticus. Die is toch nooit helemaal tevreden, wat je ook

probeert. Voer je taken stap voor stap uit, doe het

geconcentreerd en kalm aan. Pak het belangrijkste eerst aan



en geniet van de opluchting die dat oplevert. En neem je tijd om te genieten van wat je al gedaan hebt.

Als iets echt per se nu moet - zoals de auto naar de garage brengen voor een apk - dan gebeurt

het heus wel. Je bent volwassen en verantwoordelijk, dus belangrijke taken krijg je zeker af.

Daar hoeft de innerlijke criticus zich niet mee te bemoeien. En die andere taken? Die lukken

je vast ook prima zonder jezelf op de kop te zitten.

## Blog 6 | Zelfkritiek als je doodmoe bent

Wist je dat er een verband is tussen de innerlijke criticus en vermoeidheid?

Gisteravond was ik behoorlijk moe. Daarom ging ik na het eten een uurtje klassieke muziek luisteren. Maar mijn innerlijke criticus was juist nog heel erg fit. Die babbelde dwars door de Vespers van Rachmaninov heen: “Als je straks weer uitgerust ben, kun je alvast je kleren voor morgen uitzoeken, op kantoor een werkklusje afmaken, een was ophangen en het huis opruimen.” Door dat geklets kon ik me niet zo goed ontspannen.

Gelukkig ben ik extra alert op dit soort opjagende instructies van de innerlijke criticus, omdat mijn boek over zelfkritiek bijna af is. “Wat moet er nu echt nog vanavond?” vroeg ik me af.

Alleen de was ophangen was urgent, de rest kon ook later. Doordat ik de innerlijke criticus op zijn staart trapte, kon ik lekker vroeg naar bed. En vanochtend had ik weer overal écht zin in.



## Blog 7 | Als 'mogen' verandert in 'moeten'

De innerlijke criticus jaagt je op. Alle leuke plannen die jij maakt, geven hem een aanleiding om je te pushen. Wat te doen?

### *Een voorbeeld*

Stel, je bedenkt dat het leuk is om een cadeau voor je vriendin in te pakken met vrolijk pakpapier, versierd met bloemen in dezelfde kleur. Maar het komt er niet van, want de afvoer is verstopt en de belastingaangifte kost je dubbel zoveel tijd als verwacht.

### *De innerlijke criticus jaagt je op*

Dan zegt je innerlijke criticus: 'Zeg, jij had toch zo'n leuk, creatief plan? Zou je niet eens snel naar de kantoorboekhandel en de bloemist?' De lol is er dan wel van af. Iets 'mogen' verandert in iets 'moeten'.

### *Wat te doen?*

Wat kun je daaraan doen? De eerste stap is om op te merken dat je creativiteit wordt geëxploiteerd door de innerlijke criticus. De tweede stap is om je met kracht te verdedigen. Zeg in gedachten bijvoorbeeld: 'Houd je mond, ouwe opjager! Wees blij dat ik de belasting de deur uit heb en zeur niet!'





## Blog 8 | De innerlijke criticus leren herkennen: waarom eigenlijk?

‘Ik herken nu soms de stem van de innerlijke criticus, maar wat heb ik daaraan?’ vroeg iemand me. Goeie vraag! Als je snapt dat je jezelf bekritiseert, dan kun je kiezen. Luister je naar de zelfkritiek of negeer je het? Verdedig je je tegen de negatieve lading van de innerlijke criticus, of laat je je er somber door maken? Zelfkritiek kan je humeur verpesten, omdat je te streng bent tegen jezelf. Of het demotiveert je. En dat gebeurt vooral, als je het niet doorhebt. Opeens voel je je minder happy, maar waarom eigenlijk? De negatieve gedachte is al voorbij, het negatieve gevoel blijft hangen.

### *Paardrijden: koren op de molen van de innerlijke criticus*

Sinds drie jaar heb ik paardrijles. Vaak gaat dat heel goed, soms helemaal niet. Vorige week had ik mijn dag niet. Het paard bedacht van alles om mij uit te proberen. Koren op de molen van mijn innerlijke criticus dus. Het paard slingerde als de Amazonerivier, terwijl hij netjes rechtdoor moest lopen. Begon opeens keihard te draven, terwijl hij dat kalmpjes hoorde te doen. Daarna ging hij weer lekker uitgebreid stilstaan om zijn behoefte te doen. En wist je dat paarden expres kunnen doen alsof ze struikelen, alleen maar om de berijder te plagen? Grrrrr...



Mijn innerlijke criticus zei me na afloop van de les dat ik het toch nooit echt goed zal leren en dat ik mezelf - bijna vijftig en niet zo slank - alleen maar belachelijk maak als beginner. Gelukkig had ik hem door en antwoordde: ‘Houd je mond, ik kan het wel leren, @\$%^&\*()’. Het gaat alleen wat langzamer dan bij twintigjarigen. Dus bemoei je er niet mee.’

### *De innerlijke criticus herkennen en gewoon lekker doorgaan.*

Tien jaar geleden zou ik me hebben laten ontmoedigen en een andere hobby hebben gezocht met minder uitdagingen: haken of zo. Een bolletje katoen heeft tenminste geen eigen willetje. Nu ga ik gewoon door met paardrijles en geef ik mijn innerlijke criticus het nakijken. En wat denk je? Gisteren ging de les weer prima. De leraar zei dat ik meer in balans zit dan voorheen. Hij wist waarschijnlijk niet dat dat ook gold voor het mentale.

## Blog 9 | Overgewicht en zelfkritiek

Wie met overgewicht kampt, heeft vaak heel wat te stellen met de innerlijke criticus. Als je te zwaar bent, geef je jezelf daarvoor vaak op je kop. Je moppert op jezelf dat je te slap bent om een dieet vol te houden. Je preekt tegen jezelf dat je sterker zou moeten zijn en elke dag op radijsjes en kruidenthee zou moeten leven. Je vindt jezelf een slappeling omdat je dat niet lukt.

### *Weg met de radicale maatregelen*

De innerlijke criticus bedenkt allerlei radicale plannen om je eetpatroon te veranderen. Die plannen werken natuurlijk niet, want fanatiek aan de lijn doen leidt op de lange termijn alleen maar tot meer overgewicht. Dat blijkt uit overvloedig betrouwbaar wetenschappelijk onderzoek. De enige echt effectieve methode om af te vallen is om het heel voorzichtig en geleidelijk te doen, telkens afgewisseld met periodes waarin je je gewicht stabiel houdt.

Jouw innerlijke criticus vindt geleidelijk afvallen waarschijnlijk klinkklare onzin. ‘Kun je niet gewoon ophouden met al dat gesnoep en driemaal per week naar de sportschool gaan?’ ‘Wat een watje ben jij zeg, zorg gewoon dat je over een halfjaar twintig kilo lichter bent!’



### *Chocolade en chips? Wees mild bij uitglijders*

De innerlijke criticus heeft geen geduld of aandacht voor jou. Als je dapper dag in dag uit gezond eet en je hebt een keer een reep chocolade gegeten, dan gaat de innerlijke criticus meteen als een razende tekeer. Hij brandt je af en laat je hard vallen. Dat is heel demotiverend. Een echt steunende gedachte, los van de innerlijke criticus, zou zijn: ‘Ach, dat was een uitglijertje. Helemaal niet erg. Ik ben de hele week goed bezig geweest. Morgen weer muesli met vers fruit.’

Heb je overgewicht, dan reageren ook de mensen in je omgeving hun criticus op jou af. Ze menen zeker te weten dat jouw overgewicht helemaal je eigen schuld is. Terwijl dat zeker niet zo is. Ook de omgeving en je biologische aanleg spelen een rol. Overgewicht is - ik weet het uit ervaring - geen gevolg van karakterzwakte, maar juist van te streng voor jezelf zijn en veel te fanatiek op dieet gaan. Daardoor kom je in een neerwaartse spiraal terecht.

### *Heb je overgewicht? Leer je innerlijke criticus van repliek dienen!*

Wie gezonder wil eten, heeft er dus veel baat bij om met de innerlijke criticus te leren omgaan. Want alleen met mildheid, begrip en vriendelijkheid, de tegenhangers van zelfkritiek, kun je een duurzame aanpak kiezen. Met geduld en kleine stapjes in de goede richting bereik je op de lange termijn een blijvend resultaat. Strengheid werkt juist averechts. Weg met de innerlijke criticus dus, als je een paar kilootjes te veel hebt.

## Blog 10 | De innerlijke criticus en uitstelgedrag

Grote kans dat er weleens een klusje op je lijst staat dat je eigenlijk al eerder had willen doen. Omdat je het aan iemand hebt beloofd, omdat de deadline voorbij is of omdat de uiterste betaaltermijn is verstreken. Een knagende taak die jij je telkens even pijnlijk herinnert.

*Uitstelgedrag? Te streng!*

'Uitstelgedrag', zegt de innerlijke criticus. Maar die is erg streng, die houdt niet van onafgemaakt werk. 'Foei, hoe heb je dat nu kunnen vergeten? Doe het voortaan meteen, want klaar is maar weer klaar. Heb je nou nog steeds niet begrepen hoe onproductief uitstelgedrag is?' Dat constante commentaar in je hoofd is beklemmend.

Zelfs als je de taak - later dan gepland - oppakt, heb je in de ogen van de innerlijke criticus toch nog gefaald. Want je bent te laat en dat is volgens hem nu eenmaal niet oké. Voor jou is er dan geen lol meer aan om te beginnen. Je kunt het toch nooit meer goed doen.



*Hoe kom je uit die neerwaartse spiraal?*

Juist het vermijden van de innerlijke criticus leidt tot somberheid en schuldgevoel. En tot meer plantjes water geven, afwassen, thee zetten, vriendinnen bellen, mail beantwoorden of facebook bekijken. Een hopeloze neerwaartse spiraal. Hoe kom je daar weer uit?

Effectief is om eerst de innerlijke criticus van repliek te dienen. Je hebt het waarschijnlijk druk gehad, waardoor je niet aan de taak toekwam. Dan kun je tegen de innerlijke criticus zeggen: 'Ik heb mijn schoonmoeder naar het ziekenhuis gebracht, de skeelers teruggevonden en op het werk een spoedvergadering georganiseerd. Logisch dat ik niet eerder tijd had. Dus houd je mond.'

*Geweldig dapper*

Bovendien is het heel onredelijk van de innerlijke criticus om te stellen dat je sowieso hebt gefaald, ook als je de taak later dan gepland uitvoert. Als je een klus oppakt die lang is blijven liggen, dan is dat juist geweldig dapper. Je bevrijdt je van het knagende schuldgevoel en stapt over de groeiende hobbel heen. Chapeau!

Nu je de innerlijke criticus hebt toegesproken, ben je er helemaal klaar voor. Hoe pak je de klus aan? Stel je eerst voor hoe opgelucht je zult zijn als de uitgestelde taak af is. Om het jezelf nóg gemakkelijker te maken, kun je 'achteruit inparkeren'. Wat is dat? Je zoekt eerst alleen je spullen op en legt ze klaar: de factuur, de documenten of de e-mail. Dan bedenk je een handige aanpak. Als dat is gebeurd, zie je er minder tegenop en kun je soepel 'wegrijden'.

*De innerlijke criticus: altijd een weerwoord!*

Als je klaar bent, dan zegt de innerlijke criticus: zie je hoe eenvoudig het eigenlijk was? Dat had je toch veel eerder kunnen doen? Luister daar niet naar, maar ga lekker ontspannen op de bank zitten genieten van je resultaat. Zet een kopje thee, bel je vriendin en geef de plantjes water. Je hebt het verdiend om uit te rusten.

## Blog 11 | Hoe kun je de innerlijke criticus herkennen? Vijf manieren

Hoe onderscheid je de opmerkingen van de innerlijke criticus van je andere gedachten? Wanneer is nu precies de innerlijke criticus aan het woord? Het kan verwarrend zijn om dat te bepalen, want soms lijken strenge en gewone gedachten erg op elkaar. Vijf manieren om je op weg te helpen.

### *Kenmerk 1: de innerlijke criticus herkennen aan een harde toon*

Een eerste aanwijzing: de toon van de innerlijke criticus is niet vriendelijk of neutraal, maar hard en gemeen. Huh, de toon? Ja, de opmerkingen van de innerlijke criticus klinken vaak akelig, als je ze zou uitspreken. ‘Wat ben ik toch dom!’, bijvoorbeeld, dat is er zo eentje. Zoiets zeg je niet tegen je beste vriendin.

### *Kenmerk 2: de innerlijke criticus herkennen aan zijn stelligheid*

Ten tweede klinken de opmerkingen van de innerlijke criticus nogal stellig en ongenueanceerd. Bijvoorbeeld ‘Ik heb totaal geen gevoel voor muziek’. Grote kans dat dat niet helemaal klopt. Of zelfs helemaal niet klopt. Zwartwit denken leidt vaak tot zelfkritiek.

### *Kenmerk 3: de innerlijke criticus herkennen door vergelijking*

Gedachten van de innerlijke criticus zijn ook te herkennen doordat je jezelf met een ander vergelijkt. En die vergelijking valt dan altijd ongunstig voor jou uit. In de sportschool bijvoorbeeld. Daar let je innerlijke criticus niet op de beginners, maar wel op iedereen die harder rent of zwaarder tilt dan jij. Vergelijken, dat is kenmerk nummer drie.



### *Kenmerk 4: de innerlijke criticus herkennen door herhaling*

Er moet ook een belletje bij je gaan rinkelen als een gedachte telkens terugkeert. Je denkt niet één keertje ‘laat ik eens wat vaker opruimen’. Nee, de innerlijke criticus draait een repeterend geluidsfragment in je hoofd af: ‘wat ben ik toch slordig - ik moet hier nodig orde scheppen - het is een puinhoop - ik ben een slons - waarom ruim ik het hier niet eindelijk eens een keertje grondig op?’

### *Kenmerk 5: de innerlijke criticus herkennen aan het woord 'waarom'*

Daarmee zijn we aangekomen bij het vijfde kenmerk van de innerlijke criticus: het woord ‘waarom’. ‘Waarom doe ik het niet gewoon meteen goed? Waarom kan ik dit niet beter?’ Vervelende vragen waarop het antwoord alleen maar verdedigend kan zijn.

Met deze vijf herkenningpunten kun je de innerlijke criticus herkennen. Op termijn kun je er dan anders mee omgaan.

## **Blog 12 | Een goed voornemen: plannetje van de innerlijke criticus?**

Januari is de maand van de goede voornemens. Stoppen met roken, vijf kilo afvallen, veel vroeger opstaan, meer lezen en minder facebooken... Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van dit soort optimistische plannen strandt voordat het februari is. Hebben goede voornemens en de innerlijke criticus soms iets met elkaar te maken?

De innerlijke criticus is inderdaad dol op goede voornemens. Hij is helemaal in zijn nopjes als jij bedenkt dat het roer radicaal om moet. Niets vindt hij heerlijker dan grootse plannen om Voortaan Alles Helemaal Anders te gaan doen.

### *Te rigoureuze goede voornemens*

Jammer is dat de plannen die je innerlijke criticus smeedt, meestal veel te rigoureuze zijn. Zo sprak ik onlangs Annejet: zelfstandig interieurontwerper met kantoor aan huis, moeder van drie puberzonen. Ze had als goed voornemen voor 2017 om niet haar gewoonlijke 20 uur maar 30 uur per week te gaan werken, dus van 4 naar 6 uur per dag.

### *Bek af door innerlijke criticus*

Uitgeput belde ze me vorige week op en vertelde hoe gestrest ze was. Al snel kwamen we erachter dat het haar innerlijke criticus was die dit veel te radicale plan had bedacht. Die zei: 'Hoezo behoefte aan rust? Hoezo onverwachte gebeurtenissen rondom de kinderen? Werken moet je!'



### *Dan maar niets veranderen?*

Maar, vraag je je misschien af, is elk voornemen om dingen voortaan anders aan te pakken een te streng, onrealistisch plan van mijn innerlijke criticus? Welnee, veranderen kan best. Maar dan heel geleidelijk aan, met oog voor wat realistisch is.

### *Geleidelijk aan: goede voornemens en de innerlijke criticus*

Als je bijvoorbeeld meer uren wilt gaan werken, dan is het belangrijk dat je daar daadwerkelijk tijd voor vrijmaakt. We bedachten een goede aanpak voor Annejet. Zij vroeg haar zonen om één dag per week te gaan koken. Vonden ze best leuk! Haar echtgenoot was graag bereid om in het weekend twee wassen te draaien. Vriendinnen die overdag bellen, belt ze 's avonds terug.

### *Gewenningsperiode*

Zes weken lang neemt Annejet nu de tijd om te wennen aan een uur extra werken per dag. Houden haar man en kinderen zich aan hun afspraken? Kan ze zelf haar huishouden en vriendinnen loslaten? Of gaat haar innerlijke criticus roepen dat ze een slechte moeder is? Begin maart gaan we evalueren. Waarschijnlijk is ze dan klaar voor de volgende stap.

## **Blog 13 | Maar heb ik mijn innerlijke criticus niet gewoon nodig voor zelfdiscipline?**

Veel mensen vragen me of het wel verstandig is om de innerlijke criticus het zwijgen op te leggen. Zelfkritiek zorgt er toch juist voor dat je goed presteert? Wie bijna samenvalt met zijn innerlijke criticus, is vaak bang dat hij zonder die innerlijke opjutter op de bank gaat liggen en er nooit meer vanaf komt. Waarom zou je de innerlijke criticus dan de mond snoeren?

De innerlijke criticus is inderdaad een trouwe bondgenoot en daardoor voelt het soms alsof je er niet zonder kunt. Het is een maatje dat je al decennia lang aan de gang houdt. Hij spoort je aan, jaagt je op en schetst de akelige gevolgen als je niet langer je best doet. De innerlijke criticus en zelfdiscipline zijn vrienden: ze zorgen ervoor dat je alsmaar doorploetert, rennend in je hamstermolen. Je werkt keihard en je doet je taken grondig, toegewijd en zorgvuldig. Niets mis mee, toch? Toch wel!

### *Gevangen in een vicieuze cirkel*

Werk en leef je hand in hand met de innerlijke criticus, dan zit je als het ware gevangen in een vicieuze cirkel. Je doet je best, vindt het niet goed genoeg en gaat nog harder werken. Het is een feit dat je prima kunt presteren door jezelf af te branden en daarna weer op te juttten. Maar dat heeft een prijs.



Is je innerlijke criticus je belangrijkste motivator, dan gaat dat ten koste van de kwaliteit van je leven. Is het echt fijn om te functioneren met in je achterhoofd telkens die strenge, veroordelende en opjagende gedachten? Niet ideaal, lijkt me. Mijn ervaring is dat het veel prettiger is om te werken vanuit een ontspannen levenshouding: met humor, flair en zelfvertrouwen. Dan doe je niet langer je best, maar je doet de dingen op een ontspannen manier goed.

### *De innerlijke criticus en zelfdiscipline*

Het klinkt misschien vreemd, maar luister je te veel naar de innerlijke criticus, dan kan dat uiteindelijk ten koste gaan van je carrière. Want je werkt weliswaar hard, maar doe je echt

waar je van droomt? Of ben je bezig om risico's te vermijden, rotklusjes op te knappen en alle ballen in de lucht te houden, terwijl anderen met de eer gaan strijken?

De innerlijke criticus houdt je misschien gevangen in een baan of een privésituatie die niet meer bij je past. Waarom? Omdat je bang bent om je vleugels uit te slaan. De innerlijke criticus houdt namelijk enorm van veiligheid en zekerheid, maar heeft geen vertrouwen in je talenten en capaciteiten.

#### *Zelfkritiek leidt tot stress*

Wie klein wordt gehouden door zijn innerlijke criticus, ervaart vaak veel stress. Ons lichaam is er niet op gebouwd om voortdurend onder druk te staan. Toch is het met een strenge innerlijke criticus nog niet zo gemakkelijk om uit te rusten. Maar gebrek aan ontspanning kan op den duur leiden tot bijvoorbeeld rug- of nekklachten, een burn-out of een depressie.

Toegegeven, als je stopt om vanuit je innerlijke criticus te leven, dan kun je je een tijdje totaal uitgeput voelen. In het ergste geval kom je inderdaad een paar weken op de bank terecht. Maar dat is zeer tijdelijk, want bezige bijen blijven nu eenmaal bezige bijen. Dat ligt in hun aard.

#### *Andere bronnen van energie aanboren*

Is je ergste vermoeidheid voorbij, dan kun je op zoek gaan naar positieve redenen om te functioneren. Je werkt bijvoorbeeld omdat je een passie hebt voor je vak. Of omdat je het fijn vindt je talenten optimaal te benutten. Of omdat je een bijdrage wilt leveren aan andere mensen. Zonder de innerlijke criticus functioneert je niet meer omdat het van jezelf moet, maar je kiest bewust wat je vanuit je hart wilt doen. En - geloof me - dat is een héél ander gevoel.

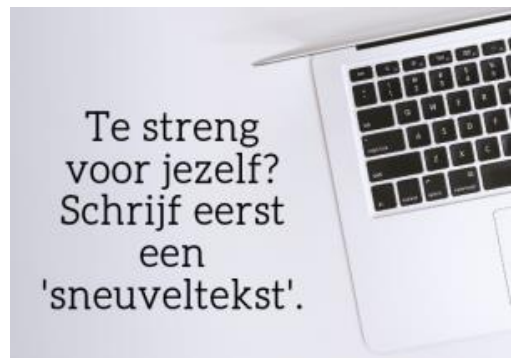
## Blog 14 | Schrijven en de innerlijke criticus

De innerlijke criticus bemoeit zich graag met de manier waarop jij schrijft. Wie iets belangrijks moet schrijven kan commentaar van de innerlijke criticus verwachten. Een blog of een beleidsstuk, een nieuwsbrief of een notitie, een instructie of een internet-tekst... Wat je ook schrijft, de vraag blijft: hoe ga je met die innerlijke schrijfcriticus om?

Schrijven en de innerlijke criticus, wat hebben ze met elkaar te maken? De meeste mensen schrijven niet zo gemakkelijk als ze autorijden. Ze springen niet achter de computer zoals ze achter het stuur kruipen: in het volste vertrouwen dat hun vaardigheden toereikend zijn. Misschien geldt dat ook voor jou: je ziet tegen je schrijftaken op, je stelt ze uit, zwoegt er uren of je loopt erin vast. Heel wat mensen hebben een hekel aan schrijven. Waarom?

### *De lat ligt te hoog*

De belangrijkste reden dat schrijfwerk soms zwaar is, is dat de innerlijke criticus zich er te veel mee bemoeit. Dat begint lang voordat de eerste letter op papier staat. Dan al pakt de innerlijke criticus de lat en legt die meteen op drie meter hoogte: je moet een perfecte tekst schrijven. Spring daar maar eens overheen!



### *Constant commentaar van de innerlijke criticus*

Oké, ondanks alles begin je te schrijven. Maar ook dan weet de innerlijke criticus zijn mondje te roeren. 'Dat is geen goed lopende zin!' 'Je legt het niet duidelijk uit!' 'Je woordenschat schiet tekort!' 'Je zou hier niet zo lang over moeten doen!' 'Je Nederlands is niet op niveau!' 'Je bent dom, dat blijkt nu maar weer.' Het ene na de andere oordeel schiet door je hoofd.



De innerlijke schrijfcriticus is zo streng op taalgebruik, dat sommige mensen moedeloos hun document sluiten en iets anders gaan doen. Maar misschien ben jij wel zo iemand die zich niet laat kisten en uren besteedt aan een kort stukje tekst. Of je maakt vijf versies en bent er volledig vertwijfeld over wat nu eigenlijk de beste is. Wellicht ben je het soort schrijver dat niet echt tevreden is, maar onder tijdsdruk je tekst toch maar verstuurt. Zuchtend.

*Waar komt die schrijfcriticus vandaan?*

Hoe komen we eigenlijk aan deze specifieke vorm van de innerlijke criticus? Waarschijnlijk ligt de oorsprong in de ouderwetse schooljuf met het scherpe, rode pennetje. De tante Sidonia onder de taalfreaks die het heerlijk vond om de spel- en stijlfouten in je opstel vinnig aan te strepen, maar nooit eens een complimentje gaf. En bovendien: ze schreef er nooit duidelijk bij hoe het dan wel moest. Of misschien heeft je leidinggevende je schrijfplezier vergald, omdat hij al je rapporten verbeterde, louter om zijn stempel erop te drukken.

*Remedie tegen schrijven en de innerlijke criticus: de sneuveltekst!*

Net zo belangrijk als weten waar je innerlijke schrijfcriticus vandaan komt, is weten hoe je hem de mond kunt snoeren. Daar zijn vele methoden voor. Een van de meest effectieve manieren is om met koeienletters boven je document te zetten: SNEUVELTEKST. Met deze titel bovenaan je blad kun je vrijuit schrijven: onafgemaakte zinnen intypen, speelse formuleringen uitproberen, zomaar wat op papier zetten zonder dat het al te zwaarwichtig wordt.

## Blog 15 | Elf tips om te schrijven zonder de innerlijke criticus op je schouder

Iedereen die regelmatig iets schrijft, kent het wel: de innerlijke schrijfcriticus roept dat je geen talent hebt, niet de juiste woorden kiest of slecht bent in Nederlands. Hoe schrijf je met plezier een tekst, zonder dat de innerlijke criticus zich ermee bemoeit? Elf tips!

1. Praat voordat je gaat schrijven met iemand over de aanpak van je tekst. Wat moet er ongeveer in komen te staan? Over welke boeg ga je het gooien? Met andere woorden: welke invalshoek kies je? Samen weet je meer.

2. Telkens afgeleid? Uitstelgedrag? Pak je laptop en ga naar een café. Laat je smartphone thuis. Log niet in op de wifi. Schrijf, schrijf en schrijf. Bestel een cappuccino, daarna een muntthee en tot slot een spa rood. Klaar? Tijd voor witte wijn of een Belgisch biertje.

3. Wil je een ingewikkelde, lange tekst schrijven? Maak dan eerst een lijstje met de onderwerpen die in je tekst aan de orde komen. Zet ze in een voor jou logische volgorde. Neem daar je tijd voor. Ben je tevreden, werk ze vervolgens punt voor punt uit.

4. Schrijf niet te lang achter elkaar. Twintig minuten is het minimum; drie kwartier is het maximum. Ga daarna even iets anders doen.

5. Weet je niet hoe je iets onder woorden kunt brengen? Sta op, loop een rondje, maak je schouders los, beweeg losjes met je armen en benen en ga weer zitten. Nu heb je een fris hoofd en frisse gedachten.

6. Is het na de beweging nog lastig om je zinnen goed te formuleren? Denk dan aan je beste vriend of vriendin.

Schrijf hem of haar als het ware een brief waarin je in een informele stijl vertelt wat je op papier wilt zetten.

7. Geloof niet dat een goed, degelijk stuk tekst schrijven in heel weinig tijd zou moeten kunnen. Schrijven kost tijd, want het is een ambachtelijke vaardigheid.

8. Perfectioneer niet elke zin of alinea meteen, maar maak eerst je tekst als geheel af. In de tweede schrijfronde kun je kritischer zijn op je taalgebruik. Zorg eerst dat er gewoon iets staat. Dan heb je in ieder geval een goed begin en kun je dat verfijnen.

9. Laat je tekst een nachtje liggen. De volgende ochtend zie je opeens helder hoe je je tekst kunt afronden. Foutjes vallen weer veel meer op.

10. Schrijf een belangrijke tekst nooit alleen. Leg hem voor aan een aardige persoon die tactvolle én nuttige feedback kan geven.

11. Komt de innerlijke schrijfcriticus toch om de hoek kijken? Zet zijn commentaar op een kladbriefje in de jij-vorm. Bijvoorbeeld: 'Jij hebt totaal geen schrijftalent.' Teken er een akelig persoonkje bij. Verscheur het papiertje in tien stukken en gooi het uit het raam.



## Blog 16 | Hoe voelt het als de innerlijke criticus zwijgt?

Even geen innerlijke criticus ervaren, een ogenblik volledig tevreden en ontspannen zijn. Ken je zulke momenten? De tijd verstrijkt, terwijl je rustig een eenvoudig karweitje doet: een knoop aannaaien, tuinieren, een courgette snijden, de was vouwen. Of je doet helemaal niets.

De kachel snort, de kat slaapt bijna, de planten groeien in de vensterbank. Kalme muziek op de achtergrond. Je hebt geen problemen en je maakt ze ook niet. Je ervaart jezelf als aangenaam gezelschap. Geen verbeterplannen, want je bent tevreden met wie je bent. Zo heerlijk: even geen innerlijke criticus.

Natuurlijk ben je niet perfect, maar je hebt vertrouwen in het natuurlijke tempo van je persoonlijke groei. Telkens opnieuw ben je geïnteresseerd in jezelf en je beseft dat dat de basis is voor je ontwikkeling. Misschien gaat het dan opeens kriebelen en voelt het alsof er iets niet klopt. Zo eenvoudig, kalm en tevreden kan het leven toch niet zijn?

Je wordt onrustig, want je innerlijke criticus probeert je op te jagen. Maar daar trap je niet in: je keert terug naar je innerlijke rust. Dan is alles weer kalm en vredig. In zijn slaap maakt de hond tevreden geluidjes en hij beweegt even met zijn poten. Waarvan zou hij dromen?

Het karweitje is bijna af, je hebt geen haast. Zonnestralen vormen verlichte plekken op het tapijt. Je kijkt uit het raam. Het is nog winter, maar niet lang meer. Als de innerlijke criticus je een tijdje met rust laat, dan is dat een gouden moment. Je ervaart dat je bestaat, dat je op aarde bent. Je voelt dat het genoeg is om er te zijn, zonder je best te hoeven doen. Zonder jezelf in de weg te zitten.



Als je zo'n moment beleeft, proef dan de kwaliteit ervan. Het kan gewoon thuis zijn, maar ook aan het strand, in de natuur, of in een grand café. Adem dan diep in. Ervaar heel bewust wie je bent zonder de innerlijke criticus. Met die ervaring kun je er weer een tijdje tegen.

Even geen innerlijke criticus, kun je dat voor jezelf creëren? Ja, dat kan. Ga eens de natuur in, in je eentje. Loop door het bos, door de velden of langs het strand. Of fiets, skate, pak je scootmobiel. Maar laat je smartphone thuis.

Eerst komt er van alles in je op: je had klaar moeten staan voor anderen, je actielijst is nog lang, je beseft dat je iets bent vergeten. Bezorgde gedachten erken je, maar je duikt er niet in. Je laat ze overwaaien als een grijze wolk aan een verder heldere hemel.

Misschien komen er dan emoties: je voelt je verdrietig, boos, bang, eenzaam. Ook daar geef je aandacht aan. Als je een gevoel volledig toelaat, gaat het vaak snel weer voorbij. Je loopt en loopt, totdat het gekakel in je hoofd verstomt. Dan beseft je dat je bestaat. Zonder innerlijke criticus. Gewoon nu en eenvoudig er zijn, iemand op aarde zijn. Een stipje dat voortbeweegt over de aarde. Heel belangrijk en heel onbelangrijk tegelijk.

## **Blog 17 | Kritiek van anderen kan hard aankomen**

Krijg je kritiek van anderen te verduren, dan kan dat hard aankomen. Als een dolkstoot in je rug. Zeker als er iets van waarheid in schuilt. Negatief commentaar vanuit de buitenwereld kan zoveel pijn doen, dat je het liefst onder je dekbed wilt kruipen. En daar voorlopig wilt blijven.

### *Bondgenoot voor innerlijke criticus*

Kritiek is helaas voor je innerlijke criticus een welkome versterking van buitenaf. ‘Zie je nu wel,’ zegt hij, ‘je deugt niet, je doet het niet goed. Anderen zeggen het ook!’ De innerlijke criticus heeft een extern maatje gevonden.

### *Niet streng zijn over schaamte*

Wat te doen? De eerste stap is om jezelf er niet om te veroordelen dat je niet goed tegen kritiek kunt. Waardig en kalm op kritiek reageren is iets voor boeddha’s. Natuurlijk wil je dat de mensen om je heen je waarderen, je



graag mogen, je goede eigenschappen zien. Als dat niet zo is, dan schrik je daarvan. Die schrik en de latere schaamte accepteren, dat is de eerste stap.

### *Verwijten van anderen*

Waarom is kritiek zo pijnlijk? Als iemand je per ongeluk aanstoot op een plek waar al een flinke kneuzing zit, dan doet dat extra zeer. Kritiek komt vaak het hardst aan als er al (zelf)kritiek was. Misschien gaat het commentaar van de ander over iets wat je jezelf al tijdens verwijt. Of misschien kreeg je vroeger vergelijkbaar commentaar van je ouders, broers,

zussen, leraren of klasgenoten. Telkens dezelfde kritiek krijgen over iets waar je niet zoveel aan kunt veranderen, dat is heel frustrerend.

### *Overleefstrategie*

Kritiek kan ook heel pijnlijk zijn als het gaat over een eigenschap die vroeger een overleefstrategie voor jou was. Sommige kinderen doen bijvoorbeeld hun uiterste best op school en thuis, in de hoop wat extra aandacht en waardering te krijgen. Was je zo'n kind en krijg je als volwassene het commentaar dat je te perfectionistisch bent, dan komt dat hard aan. Juist omdat je als kind die strategie zo nodig had. De ander zegt dan eigenlijk iets onaardigs over het korstje op een oude wond.

### *Tactloos gebrachte kritiek*

Kritiek kan ook extra pijnlijk zijn, als die niet tactvol wordt gebracht. Grote kans dat de kritiekgever de felheid van zijn eigen innerlijke criticus tijdelijk op jou heeft gericht. Dat is voelbaar. Als iemand je zegt: 'Jij praat ook altijd zo vreselijk snel, ik word er knettergek van', dan is dat zwaar beladen met oordeel. Dat klinkt heel anders dan: 'Ik wil graag goed kunnen volgen wat je vertelt. Als je op dit tempo praat, kan ik niet goed tot me door laten dringen wat je zegt. Dat vind ik jammer.' Spreekt er betrokkenheid uit het commentaar, dan is het veel gemakkelijker te verteren.

### *Onder je dekbed*

Kritiek van een ander is dus een richtingaanwijzer. Het kan je alert maken op een beurse plek in je ziel. Of het vertelt je iets over je eigen strengheid naar jezelf. Beide zijn de moeite waard om eens nader te onderzoeken. Dat gaat natuurlijk prima als je toch even onder je dekbed bent gekropen.

## **Blog 18 | Je innerlijke criticus bedoelt het goed (en waarom je toch niet naar hem moet luisteren)**

Je innerlijke criticus heeft vaak goede bedoelingen. Waarom moet je toch niet naar hem luisteren? Een pleidooi voor mildheid naar jezelf.

Welke vraag leeft er bij jou als het gaat om zelfkritiek? Dat vroeg ik een paar weken geleden aan de volgers van dit blog. Meteen ontving ik deze reactie van een gepensioneerd leraar:

“Inmiddels ben ik zo'n anderhalf jaar met pensioen en bij contacten met andere gepensioneerden of oud-collega's komt steevast de vraag: 'En wat doe je nu?' Het blijkt dan te gaan over vrijwilligerswerk. Vrijwel iedereen heeft zich verbonden aan een organisatie en doet goede werken voor de medemens.

Oei, dan vraag ik mij ineens af: moet ik me ook niet snel ergens gaan aanmelden? Ik lummel al anderhalf jaar. 'k Ben zo blij niet meer constant op de klok te hoeven kijken! Ik druk het duiveltje snel de kop in, maar toch...”

*De innerlijke criticus en schuldgevoel*



Heel herkenbaar: mensen in je omgeving stellen je een vraag die de innerlijke criticus in jou activeert. De eerste stap is om te begrijpen dat de vraag bij jou op een gevoelige knop drukt. Het is jouw eigen innerlijke criticus die vindt dat je eigenlijk niet gewoon maar wat mag rondlummelen. Had de leraar geen innerlijke criticus, dan zou ze stralend antwoorden: 'Helemaal niets natuurlijk, want ik ben met pensioen!'

*Heilzaam voor je hersens*

Het zal wel in onze volksaard liggen: de overtuiging dat rust roest en arbeid adelt. Veel mensen zijn niet in staat om maar wat aan te rommelen, zonder doel, zonder nut. Of ze doen het wel, maar voelen zich er schuldig over. Terwijl een tijdje kalm aan doen juist zo heilzaam is voor je hersens.

### *Rationele tegenargumenten werken niet*

De gepensioneerde lerares kan haar innerlijke criticus natuurlijk rationeel benaderen.

Tegenargumenten genoeg:

- 'Ik heb ruim dertig jaar keihard in het mbo gewerkt. Mag ik nu na mijn 65ste eindelijk eens een keer uitrusten?'
- 'Gelukkig ben ik in staat om lekker kalm mijn gang te gaan en daarvan te genieten. De meeste mensen zijn daarvoor te gespannen.'
- 'Waarvoor is een pensioen anders bedoeld dan niet meer hoeven werken?'

### *Aandacht voor goede bedoelingen*

Maar de innerlijke criticus laat zich meestal niet overtuigen door rationele argumenten. Die heeft iets anders nodig. Laten we ervan uitgaan dat de innerlijke criticus van de gepensioneerde lerares het beste met haar voor heeft. Zij kan dan de dialoog met hem aangaan: 'Wat maakt dat je zo streng voor mij bent?'

### *Buiten de boot vallen*

Misschien is de innerlijke criticus bang dat anderen haar veroordelen, als ze niet actief is als vrijwilliger. De innerlijke criticus is bezorgd dat de lerares buiten de sociale boot valt en op den duur heel eenzaam wordt. Lief bedoeld, maar wel een beetje overbezorgd. In werkelijkheid is de gepensioneerde lerares - ik ken haar een beetje - een hartverwarmende persoon en erg geliefd. Haar innerlijke criticus is dus onnodig bezorgd.

### *Innerlijke criticus? Wel bedanken, niet gehoorzamen*

Als je innerlijke criticus goede bedoelingen heeft, bedank hem daar dan vriendelijk voor. Maar gehoorzaam niet aan zijn bezorgde raadgevingen. Je lichaam weet namelijk heel goed wat het beste voor je is. Als rust fijn is, dan is dat wat je innerlijke kompas je ingeeft.

Leef ernaar. Pulk aan een korstje op je arm. Ga met de poes op de bank zitten. Smeer een boterham. En nog één. Blader door een tijdschrift. Luister naar de radio. Staar voor je uit. Je hebt het hoogstwaarschijnlijk nodig.

## Blog 19 | Het loser-gevoel en de innerlijke criticus

*Bijna altijd is je zelfbeeld positief, maar soms slaat het toe: het loser-gevoel. Dan kun je alleen maar bedenken waar je niet goed in bent. Wie jou niet aardig vindt. Wat anderen beter kunnen. Waarin je tekortschiet. Wat te doen als er zo 'n zwarte wolk boven je hoofd hangt?*

Ik gaf een training 'Omgaan met zelfkritiek' in Groningen. Na afloop kwam er een deelnemer naar mij toe. Een heel aardige man, gerenommeerd leraar aikido. met de andere deelnemers erbij wilde hij het niet vragen, maar onder vier ogen wel. 'Soms is mijn zelfkritiek zó heftig. Dan wil ik het liefst verdwijnen. Eerlijk gezegd is het bijna niet te verdragen. Herken je dat?'

Ik zette een stap in zijn richting. 'Jazeker.' We bespraken hoe het je soms in alle hevigheid kan overvallen, het *loser*-gevoel. En waarom en hoe. hij legde een hand op mijn arm, ik op de zijne. We glimlachten naar elkaar. Verder hadden we weinig woorden nodig.

*Overeten, netflixen, alcohol*

Het is absoluut niet cool om te erkennen dat je soms opeens zo grondig aan jezelf twijfelt dat je je afvraagt waar je bestaan toe dient. Maar wie eerlijk tegen zichzelf is, weet dat dit nare gevoel soms gewoon voorbij komt.



Wat te doen? De neiging is groot om die nare ervaring maar meteen weg te stoppen. Zo snel mogelijk. Maar daarmee blijft het juist langer hangen. Stap één is om er niet voor te vluchten: ga niet keihard werken, overeten, netflixen, een glas wijn inschenken, gamen, te lang slapen. Geen struisvogeltactieken.

*Een loser-gevoel? Duik erin*



De tweede stap is om er niet in te geloven. Het rotgevoel is een tijdelijke aanval van de innerlijke criticus. En zeker niet de waarheid. Stap drie is om vijf minuten met je volle aandacht stil te staan bij het nare gevoel in je lichaam. Ga zitten, sluit je ogen en observeer wat je ervaart. Ben je zwaarmoedig, verdrietig, boos, gefrustreerd, gevuld met lood? Doe er niets mee, maar laat het toe. ‘Shit, wat voel ik me rot.’ Stel je om je heen een zwarte wolk voor, of een dichte mist.

Een heel ongewone aanpak – ik weet het – maar probeer het toch eens. Je vreest misschien dat overgave aan de akeligheid ervoor zorgt dat die nooit meer ophoudt. Maar het omgekeerde is waar. Hoe dieper je erin gaat, hoe sneller je er weer uit komt. Een paar intense minuten in de zwarte wolk verblijven is genoeg.

#### *Tegengif tegen het loser-gevoel*

Daarna komt stap vier. Visualiseer dat je de zwarte wolk verlaat en weer in het licht komt. Stel je een mooie, heldere ruimte voor of een zonovergoten landschap. Doe dan je ogen open en benoem concreet wat je om je heen ziet, op een objectieve manier. Dus niet ‘ik zie een lelijke salontafel’, maar ‘ik zie een salontafel met een vierkant tafelblad van hout’. Waarom? Omdat het je terugbrengt naar het hier en nu.

Oké, stap vijf. Pak pen en papier en noteer waarvoor je dankbaar bent. Er zijn ongetwijfeld positieve dingen in je leven. Al is het maar dat je ’s ochtends bent opgestaan. Of dat je kunt zien. Of dat je een fiets hebt en daarmee de natuur in kunt rijden.

En als niets helpt, als het vervelende loser-gevoel ondanks alles toch aanhoudt? Troost je dan met de gedachte dat alles verandert. Ook dat akelige rotgevoel.

## Blog 20 | Hoe voorkomt de innerlijke criticus dat je je ontspant?

Het lijkt wel alsof burn-out een soort epidemie is. Hoe dat komt? Dat is de schuld van de innerlijke criticus. Die heeft namelijk twee gezichten: hij veroordeelt je én jaagt je op. Zo ontstaat een vicieuze cirkel: je best doen - het resultaat niet goed genoeg vinden - nog harder je best doen - nog niet tevreden zijn - enzovoort.

### *Uitrusten? Onzin!*

Vorige week dinsdag wilde ik een dag vrij nemen, want ik was heel druk geweest. Maar mijn innerlijke criticus vond dat totale onzin. Gelukkig luister ik meestal niet naar hem. Ik wil in balans blijven: kalm, ontspannen, tevreden. Geen burn-out krijgen, ook geen kleintje. Dat is niet alleen heel aangenaam voor mezelf, dan kan ik ook het meest voor anderen betekenen.

### *Liever geen burn-out*

Mijn innerlijke criticus heeft enorme weerstand tegen rust. Dat herken ik aan zijn opmerkingen. 'O, heb je een dagje vrij, dan kun je toch wel even de tuin doen? En als je vanavond eventjes voor drie dagen kookt, dan kun je morgen en overmorgen tot half zeven 's avonds doorwerken.' (Let op het woord 'even'. Heel verraderlijk.)



'Toedeloe, doe!' , roep ik naar mijn innerlijke criticus. 'Vrij is vrij.' Vrij betekent rondlummelen, lang mediteren, een middagslaapje doen, de poes van de burens aaien. Of - helemaal fijn - een paard huren en daarmee de natuur in... Neuriënd.

### *Drie afleidingsmanoeuvres van de innerlijke criticus*

Als je echt diep wilt ontspannen, heb je er baat bij om de afleidingsmanoeuvres van de innerlijke criticus te herkennen. Hij heeft namelijk een heel arsenaal aan slimme strategieën om je weg te houden bij het ware dolce far niente.

1. Wees alert op onrust. Voelt ontspanning onaangenaam? Geef toch niet toe aan de drang om iets te gaan doen. Plof op de bank en adem een paar keer diep in. Of doe een geleide ontspanningsoefening via YouTube. (Deze bijvoorbeeld.) Onrust is het voorstadium van kalmte. Tenminste, als je dat gevoel toelaat.
2. Kijk uit voor plotseling opkomende creatieve plannen. Krijg je een briljant idee op je vrije dag? Super, schrijf het op. Maar ga er niet mee aan de slag. Het is een afleidingstruc van de innerlijke criticus om rust te vermijden.
3. Trap niet in schijnurgentie. De klussen die je innerlijke criticus als urgent beschouwt, zijn het bijna nooit. De meeste werkzaamheden kunnen wachten tot morgen, als je batterijen echt zijn opgeladen.

Fijn, jouw rustexperiment kan beginnen. Mijn favoriete leraar zei het laatst heel helder: 'Soms heb je moed nodig om te ontspannen.'

## Blog 21 | Dikke maatjes met je innerlijke criticus, of toch liever niet?

Sommige mensen hebben niet alleen een innerlijke criticus, ze zijn bijna helemaal hun innerlijke criticus. Het zijn types die graag controle willen uitoefenen. Ze leven volgens uitgestippelde patronen. Ze willen niets onverwachts meemaken: een krasje op de auto houdt ze drie dagen bezig.

Mensen die samenvallen met hun innerlijke criticus, gaan rigide en gespannen door het leven, gewapend met lijstjes vol verbeterplannen. Ze zijn vervreemd van zichzelf. Ontevreden en boos. Aan het eind van hun leven hebben ze er spijt van dat ze het kostbare cadeau dat het leven toch eigenlijk is, niet hebben uitgepakt.

Hun tegenpolen, de levensgenieters, hebben wel een innerlijke criticus, maar ze trekken zich daar niet zoveel van aan. Ze bezitten het talent om te leven. Ze zijn vol vertrouwen dat het goede hun kant op komt. Ze geven zich over aan het onverwachte.



Mensen die relatief los zijn van hun innerlijke criticus, laten zich verrassen, kunnen lachen om hun fouten, gaan graag een nieuw avontuur aan. Een merelnest in de achtertuin maakt ze al blij. Ze winden zich er niet over op als iets niet perfect is. Ze zijn dicht bij zichzelf. Komen ze op leeftijd, dan kijken ze dankbaar en mild op hun leven terug.

De meeste mensen zitten daar tussenin. Ze hebben wel last van hun innerlijke criticus, maar met een beetje geluk zijn er dagen in hun leven waarop de innerlijke criticus ver weg is. Alles gaat soepel.

Belangrijk zijn de dagen waarop je een keuze hebt: ga je mopperen dat het allemaal niet naar je zin is, of bedenk je een creatief plan om er iets leuks te maken? Stel je iets uit omdat je het toch niet kunt, of duik je dapper in het diepe? Lach je erom als je een foutje maakt, of maak je er een groot probleem van? Negeer je de schoonheid en de liefde om je heen, of waardeer je al het goede?

## Blog 22 | Lange actielijst? Houd je innerlijke criticus erbuiten

Sommige mensen hebben niet alleen een innerlijke criticus, ze zijn bijna helemaal hun innerlijke criticus. Het zijn types die graag controle willen uitoefenen. Ze leven volgens uitgestippelde patronen. Ze willen niets onverwachts meemaken: een krasje op de auto houdt ze drie dagen bezig.

Mensen die samenvallen met hun innerlijke criticus, gaan rigide en gespannen door het leven, gewapend met lijstjes vol verbeterplannen. Ze zijn vervreemd van zichzelf. Ontevreden en boos. Aan het eind van hun leven hebben ze er spijt van dat ze het kostbare cadeau dat het leven toch eigenlijk is, niet hebben uitgepakt.

Hun tegenpolen, de levensgenieters, hebben wel een innerlijke criticus, maar ze trekken zich daar niet zoveel van aan. Ze bezitten het talent om te leven. Ze zijn vol vertrouwen dat het goede hun kant op komt. Ze geven zich over aan het onverwachte.



Mensen die relatief los zijn van hun innerlijke criticus, laten zich verrassen, kunnen lachen om hun fouten, gaan graag een nieuw avontuur aan. Een merelnest in de achtertuin maakt ze al blij. Ze winden zich er niet over op als iets niet perfect is. Ze zijn dicht bij zichzelf. Komen ze op leeftijd, dan kijken ze dankbaar en mild op hun leven terug.

De meeste mensen zitten daar tussenin. Ze hebben wel last van hun innerlijke criticus, maar met een beetje geluk zijn er dagen in hun leven waarop de innerlijke criticus ver weg is. Alles gaat soepel.

Belangrijk zijn de dagen waarop je een keuze hebt: ga je mopperen dat het allemaal niet naar je zin is, of bedenk je een creatief plan om er iets leuks te maken? Stel je iets uit omdat je het toch niet kunt, of duik je dapper in het diepe? Lach je erom als je een foutje maakt, of maak je er een groot probleem van? Negeer je de schoonheid en de liefde om je heen, of waardeer je al het goede?

## **Blog 23 | Laat jij je kisten door je innerlijke criticus?**

*Je innerlijke criticus, daar moet je niet naar luisteren. Anders laat je kansen liggen.*

*Relativeer je het oordeel van je superego, dan kom je een stuk verder. Twee scenario's.*

Jeanet is eindredacteur en heeft de ambitie om tekstschrijver te worden. Een opdrachtgever vraagt haar om teksten voor een bedrijfswebsite te schrijven. Jeanet werkt zich uit de naad, maar haar webteksten zijn - op z'n zachtst gezegd - geen doorslaand succes. De opdrachtgever weigert haar factuur te betalen.

*Je innerlijke criticus*

Jeanet denkt: 'Dit is verschrikkelijk, ik heb geblunderd. Dit doe ik nooit meer.' Ze besluit de rest van haar leven 'bestraatte weg' in 'bestrate weg' te veranderen en 'hij heeft beweert' in 'hij heeft beweerd'. Ook al zit daar voor haar geen uitdaging meer in. Haar superego heeft gewonnen.



*Maria laat zich niet kisten*

Maria is ook eindredacteur en ook zij heeft de ambitie om tekstschrijver te worden. Een opdrachtgever vraagt haar om de teksten voor een bedrijfswebsite te schrijven. Je raadt het al: ook haar webteksten vallen absoluut niet in goede aarde. De opdrachtgever probeert onder zijn betaalverplichting uit te komen.

Maria denkt: 'Ai, dit is erg pijnlijk, ik heb gefaald. Hier valt dus nog iets voor mij te leren.' Ze belt een senior-tekstschrijver en vraagt om advies.

### *Innerlijke criticus gesproken - lesje geleerd*

Wat blijkt? Er is weinig mis met de kwaliteit van haar teksten, maar ze heeft veel te weinig overlegd met de medewerkers, die de website ervaren als hun visitekaartje. Daarom heerst er ontevredenheid: de medewerkers willen persoonlijk betrokken worden bij de inhoud van de website.

Maria had inderdaad iets te leren: ze is te solistisch bezig geweest, heeft de mens achter de tekst uit het oog verloren.

### *Eerst wonden likken*

Na drie dagen wonden likken voert Maria een gesprek met de opdrachtgever. Ze legt open en eerlijk uit wat ze heeft geleerd en dat ze het heel graag goed wil maken, desnoods onbezoldigd. De opdrachtgever twijfelt, maar geeft haar nog één kans.

Maria voert allerlei gesprekken met vertegenwoordigers van verschillende afdelingen. Ze legt hen conceptteksten voor, bespreekt die en past de webteksten aan. Ze sluit compromissen tussen haar eigen inzichten en de wensen van de medewerkers.

### *Meer moed, minder innerlijke criticus*

De opdrachtgever is blij verrast met de vernieuwde inzet van Maria. Hij besluit haar factuur toch te betalen. En... beveelt haar aan bij een volgende opdrachtgever.

Maria heeft zich niet laten kisten door haar superego. Ze is doorgedaan, ondanks haar falen en het gevoel van schaamte daarover. Dat maakt Maria succesvoller dan Jeanet.

## Blog 24 | Wees Altijd en Overal Optimaal Assertief

Heel lang heb ik heel heilig geloofd dat het van levensbelang is om heel goed voor mezelf op te komen. Grenzen te stellen. Nee te zeggen. Met de vuist op tafel te slaan. Als ik iemand liet voordringen bij de bakker, dan zei mijn innerlijke criticus: 'sukkel!'. Als ik werd gekwetst en er later niet op terugkwam, vond hij me een watje. Als ik voor mijn werk geen hoger tarief durfde te vragen: 'onzakelijk'.

Natuurlijk heeft mijn innerlijke criticus daarvoor heel sterke argumenten. Ik heb bijvoorbeeld een opleiding gevolgd voor assertiviteitstrainer. Dan moet je natuurlijk wél het goede voorbeeld geven. Bovendien: ik wil niet zijn zoals de generaties vrouwen vóór mij. Die cijferden zichzelf weg. Pijnlijk om te zien.

Waar ik achter kwam? Mijn innerlijke criticus had een veel te strenge norm ontwikkeld: Jij Moet Altijd Overal Optimaal Assertief Zijn. Wie lukt dat? Niemand. Iedereen laat weleens vervelend gedrag passeren, trekt zijn schouders op en gaat door.



Maar hoe kun je assertief zijn, zonder innerlijke criticus? Ik deed een ontdekking. Pas als ik het 'ho/stop/basta' echt heel duidelijk kan voelen, maar er geen rode waas meer voor mijn ogen hangt, kan ik voor mezelf opkomen. Dat werkt!

Dringt er iemand voor bij de bakker, dan voel ik eerst de ergernis en daarna kijk ik de voorpieperd recht aan. Die zegt dan meteen: 'Oh, sorry, was u eerst?' Maar soms kies ik er bewust voor om de kaas van mijn brood te laten eten. Als ik massa's zelfgemaakte jam heb, maakt het me niet uit. Mijn innerlijke criticus hoeft zich daar niet mee te bemoeien. Wat een opluchting.

## Blog 25 | Ideaalbeeld van jezelf, voer voor de innerlijke criticus

't Is misschien wonderlijk voor iemand die al jaren schrijft over de innerlijke criticus, maar soms droom ik er stiekem van om perfect te zijn. Ik ben dan een beetje teleurgesteld dat mijn leven een barstje en een scheurtje vertoont: wat overgewicht, een beetje achterstallige administratie, de achtertuin die een opfrisbeurt verdient... Waar komt die ontevredenheid vandaan?

Dat heeft te maken met mijn ego-ideaal. Elke persoonlijkheid bevat een geïdealiseerd, onbereikbaar beeld van zichzelf. Zo uniek als jij bent, zo uniek is je ego-ideaal. Over welk soort 'perfect zelf' fantaseer jij weleens? Denk bijvoorbeeld aan idealen als een optimaal gespierd lichaam, opstaan om vijf uur 's ochtends, altijd uiterst gefocust werken of tweemaal per dag dertig minuten mediteren.



Hoe jouw ego-ideaal er ook uitziet, het draait altijd om totale controle over jezelf. De innerlijke criticus is dol op het project 'ego-ideaal'. Hij heeft er een dagtaak aan om jou op koers te houden richting dat ideale zelfbeeld.

Het kan waardevol zijn om je af te vragen of je ego-ideaal wel realistisch is. Alleen in het weekend mediteren, gezien je drukke werkweek? Op termijn een kilo eraf door één zak chips minder te eten per week? Een halfuur eerder opstaan? Een ochtend gefocust werken en daarna weer kalm aan?

Het ego-ideaal wat relativeren, dat is een hele opluchting. Fijn om je te realiseren dat de lat ook best wat lager mag. De innerlijke criticus is dan natuurlijk wel even zijn baantje kwijt, maar dat is wel zo lekker rustig voor jou.



## Blog 26 | Lui of eigenlijk gewoon moe?

“Ik ben zo lui!” klaagt mijn coachingscliënt Henriëtte tijdens haar sessie op vrijdagmiddag 15.00 uur. Er is die ochtend in haar eigen ogen te weinig uit haar handen gekomen. Als coach van mensen met een strenge innerlijke criticus zoek ik naar objectiviteit. Wat heeft Henriëtte de afgelopen werkweek gedaan? Ze pakt haar agenda erbij en somt haar werkzaamheden op. Een hele hoop. “En afgelopen weekend?” Henriëtte bladert terug. “Oh, zaterdag en zondag heb ik vrienden geholpen met verhuizen. Maar zondagavond ben ik nog wel naar de film geweest. En vorige week was ook een crazy werkweek.” Mijn conclusie: Henriëtte is helemaal niet lui, ze is gewoon moe.

Het oordeel van de innerlijke criticus ("ik ben lui") kan in de plaats komen van je directe ervaring ("ik ben moe"). Wie het lastig vindt om zijn gevoel toe te laten, neigt soms tot oordelen. Met behulp van een oordeel kun je namelijk je gevoel op een afstand houden: een deksel op een snelkookpan. Henriëtte veroordeelt zichzelf, omdat ze het lastig vindt om dat loden gevoel in haar ledematen en dat overvolle gevoel in haar hoofd toe te laten.

We doen het niet vaak: een halfuur op de bank zitten om ons gevoel de ruimte te geven. Meestal nemen we geen rust als we verdrietig zijn, boos, bang, of in de war. De uitdaging is om die donkere wolk boven ons hoofd op te merken, de schaduw over ons bestaan te laten vallen en het nare gevoel daarna weer te laten overwaaien.

Als je leeft alsof je geen gevoel hebt en je lichamelijke ervaring niet telt, dan is de balans zoek. Je hoofd maakt overuren en je lichaam mag niet meedoen. Daarmee ontbreekt er een dimensie in je leven.

Juist als je veel over jezelf oordeelt of jezelf opjaagt, is de kans groot dat je je gevoel ontkent. Een paar voorbeelden. Vind je jezelf een sukkel en vermijd je daarmee de spijt in je hart? Noem je jezelf 'vergeetachtig', maar ontken je dat je last hebt van stress? Jaag je jezelf op om anderen te helpen en ga je daarmee voorbij aan je gevoelens van machteloosheid?

Misschien heb je jezelf aangeleerd om je gevoelens en ervaringen te onderdrukken. Hoe kun je dat veranderen? Merk je dat je jezelf veroordeelt en niets voelt, vraag je dan af wat je zou kunnen voelen. Er zijn vier hoofdemoties: blij, bang, boos en verdrietig. Die geven grofweg een richting aan. Daarna komt de nuance: 'ik voel me verheugd, maar tegelijk wat bang', 'ik voel me bezorgd en verdrietig', of: 'ik voel me enthousiast en ook een beetje zenuwachtig'.

Wie zijn gevoelens werkelijk durft toe te laten, hoeft deze niet langer te onderdrukken met een hard oordeel. En waar gevoel is, kan mildheid en begrip opkomen. Henriëtte liet uiteindelijk haar vermoeide gevoel toe: “Pfff, wat ben ik moe. Logisch ook eigenlijk, als ik zie wat ik allemaal voor elkaar heb gekregen. Dit weekend maar eens flink uitslapen.” Toen Henriëtte het lood in haar ledematen toeliet, was het loodzware oordeel in haar hoofd niet meer nodig.

## Blog 27 | Moeite met opstarten? Laat je innerlijke criticus erbuiten

Soms kom je 's ochtend niet lekker op gang. In plaats van je takenlijst te openen en de koe bij de horens te vatten, blijf je maar dralen. Even op Facebook, een huishoudklusje, boterham smeren... Of als je een vaste baan hebt: e-mails beantwoorden, stapeltjes opruimen, kletsen met collega's.

Mij overvalt dat trage gevoel vaak na een vakantie. Het is nog niet zo gemakkelijk om de knop weer om te zetten naar 'efficiënt en effectief'. Vooral niet als die knop een paar weken lang op 'ontspannen en spontaan' stond. Vroeger startten auto's soms niet zo gemakkelijk, als het koud was. 'Wiewiewiewiewieieieie' deed de motor dan. En daarna sloeg hij weer af. Zo'n soort gevoel dus.

De uitdaging is om je innerlijke criticus niet met de opstartkwestie aan de haal te laten gaan. Denk niet: ach, wat ben ik toch een totale nietsnut. Denk ook niet: deze dag is verloren, ik begin morgen wel. Als het niet meer miezert (hopelijk).



Zet jezelf aan de gang op een liefdevolle manier. Kies een taak waar je best zin in hebt. Leg alles wat je ervoor nodig hebt, netjes klaar. Maak de rest van je bureau leeg. Zet een wekker op een halfuur. Of een kwartier, of tien minuutjes. Begin. Doe het kalm aan. Je hoeft je niet te haasten, dat werkt toch niet. Maak de voorgenomen tijd vol, laat je niet afleiden.

Werken is zorgen voor anderen, hoorde ik laatst. Daar zit wat in! En zorgen voor anderen gaat het best, als je eerst goed voor jezelf zorgt. Ook na de vakantie.

## Blog 28: Hoe kom je erachter wat je innerlijke criticus zegt?

*Je voelt je dof, somber, ontevreden of chagrijnig. Of dat te maken heeft met de innerlijke criticus, is niet duidelijk. Hoe kun je daar achter komen?*

Zelfkritiek is niet altijd een gedachte; soms is het een gevoel. Een naar gevoel: een beetje dof, saai, verveeld of down. Je bent je er niet van bewust wat je precies denkt over jezelf. Het is meer een negatieve ondertoon dan een concreet zelfverwijt.

Dan is het goed om een vleugje zelfreflectie in je leven te brengen. Dat kan bijvoorbeeld via schrijven. Pak papier en pen: breng onder woorden wat er op dat moment in je leeft. Wat is er gebeurd? Hoe voel je je nu? Waarover ben je niet tevreden? Welke gedachten hinderen je?

Schrijven over wat er in je leeft, verheldert. Het biedt je een helikopterblik en het maakt dingen die op de achtergrond sluimeren zichtbaar. Schrijven over wat je voelt, waar je van baalt en wat je verlangen is, maakt dat je vriendschap sluit met jezelf. Je luistert als het ware naar wat je te vertellen hebt.



Weet je niet hoe je moet beginnen? Beschrijf dan eerst iets concreets: wat je onlangs hebt gedaan, of hoe je je lichamelijk voelt. Lukt dat ook niet, noteer dan in je eigen woorden hoe lastig het is om met reflectief schrijven te beginnen en waarom. Ook dat helpt je op weg.

Sommige mensen noteren wel iets in hun dagboek, maar zijn er al snel mee klaar. Na enkele zinnen weten ze niets meer te schrijven. Ben je zo iemand, gebruik dan de doorschrijfvraag: 'Wat bedoel ik hier precies mee?'. Die vraag helpt je weer op weg om verder te schrijven.

Met een beetje geluk klaart de sombere mist op en krijg je helder waarom je je niet energiek en geïnspireerd voelt. Je komt erachter wat er speelt, bijvoorbeeld een verwijt aan jezelf. Iets wat je eerst liever niet tot je bewustzijn wilde laten doordringen, totdat je de pen oppakte.

Als je eenmaal weet wat je neerdrukt, kun je vaak maatregelen nemen. Heb je een uitdaging nodig? Een verandering van omgeving? Troost? Is je agenda te vol of zie je juist te weinig mensen? Verlang je naar inspiratie in de vorm van natuur of kunst?

Als de innerlijke criticus het veld heeft geruimd, kan je innerlijke coach plannen maken.

## Blog 29 | Hoe betrap je je innerlijke criticus? Vijf manieren

*Hoe onderscheid je de opmerkingen van de innerlijke criticus van je andere gedachten?*

*Wanneer is nu precies de innerlijke criticus aan het woord?*

Het kan verwarrend zijn om dat te bepalen, want soms lijken strenge en gewone gedachten erg op elkaar. Een eerste aanwijzing: de toon van de innerlijke criticus is niet vriendelijk of neutraal, maar hard en gemeen.

Huh, de toon? Ja, de opmerkingen van de innerlijke criticus klinken vaak akelig, als je ze zou uitspreken. 'Wat ben ik toch dom!', bijvoorbeeld, dat is er zo eentje. Zoiets zeg je niet tegen je beste vriendin: 'Wat ben jij toch dom!'

Ten tweede klinken de opmerkingen van de innerlijke criticus nogal stellig en ongenueanceerd. Bijvoorbeeld 'Ik heb totaal geen gevoel voor muziek'. Grote kans dat dat niet helemaal klopt. Of zelfs helemaal niet klopt. Zwartwit denken leidt vaak tot zelfkritiek.



"Als je jezelf met een ander vergelijkt, is je innerlijke criticus actief."

Gedachten van de innerlijke criticus zijn ook te herkennen doordat je jezelf met een ander vergelijkt. En die vergelijking valt dan altijd ongunstig voor jou uit. In de sportschool bijvoorbeeld. Daar let je innerlijke criticus niet op de beginners, maar wel op iedereen die harder rent of zwaarder tilt dan jij. Vergelijken, dat is kenmerk nummer drie.

En dan nummer vier: er moet ook een belletje bij je gaan rinkelen als een gedachte telkens terugkeert. Je denkt niet één keertje 'laat ik eens wat vaker opruimen'. Nee, de innerlijke criticus draait een repeterend geluidsfragment in je hoofd af: 'wat ben ik toch slordig - ik moet hier nodig orde scheppen - het is een puinhoop - ik ben een slons - waarom ruim ik het hier niet eindelijk eens een keertje grondig op?'

Zo, nu het vijfde kenmerk van de innerlijke criticus: het woord 'waarom'. 'Waarom doe ik het niet gewoon meteen goed? Waarom kan ik dit niet beter?' Vervelende vragen waarop het antwoord alleen maar verdedigend kan zijn.

Met deze vijf herkenningpunten kun je de innerlijke criticus leren kennen. Een mooie eerste stap.

## Blog 30 | Alledaagse zelfkritiek

Opeens hoorde ik het geluid van verkreukelend aluminium. Met de auto stond ik op station Nijmegen, een treinreiziger op te wachten. Voor mij reed iemand weg, dus schoof ik een plaatsje op in de rij met wachtende auto's.

Toen snerpde dat akelige geluid van blik dat verkreukelt. 'Nee hè, ik heb waarschijnlijk een deuk in het rechterportier gereden. Wat een sukkel ben ik toch. Waarom let ik niet beter op die paaltjes? Daar ben ik natuurlijk te dicht langsgereden.'

Eerst bleef ik nog even in de auto zitten, de confrontatie met de deuk uitstellend. Toen raapte ik alle moed bij elkaar om de schade te inspecteren. Hé, ik stond gewoon netjes dertig centimeter van de paaltjes vandaan. Nergens een deuk te bekennen. Wel lag pal achter de rechter voorband een platgereden blikje chocolademelk.

Al die verwijten over 'niet goed opletten' waren dus onterechte opmerkingen van mijn innerlijke criticus. De zon scheen de hele tijd al, maar opeens kon ik ervan genieten.



## Blog 31: Negen voordelen van de innerlijke criticus

*Let op: dit artikel is niet bedoeld voor mensen met ironie-blindheid.*

*Gelukkig heb je een innerlijke criticus. Wie zou je zijn zonder die veroordelende gedachten over jezelf? Negen voordelen van zelfkritiek.*

1. Dankzij je innerlijke criticus word je nooit arrogant. Je gaat niet naast je schoenen lopen, want je bent nou eenmaal een enorme loser. Gelukkig maar.
2. Je hoeft nooit iets nieuws te proberen, want dat kun je toch niet. Dus je begint er maar niet aan. Lekker makkelijk.
3. Je hebt altijd gezellig gebabbel in je hoofd. Een soort niet aflatende commentaarstem. Leuk, net radio 1.
4. Als er iets in de soep loopt, dan is het jouw fout. Simpel! Je hebt geen zondebok nodig. Wel zo sociaal.
5. Je hoeft geen belachelijke cursussen te doen over persoonlijke ontwikkeling. Meditatie? Persoonlijke effectiviteit? Hot yoga? Doe! Je innerlijke criticus weet de weg.
6. Je hoeft niet in therapie. Je kent jezelf toch al? Je weet wat je bent: een sukkel, een slappeling, dus een verbeterproject. Dat bespaart ook weer een hoop geld en tijd.
7. Je hebt één heel goede vriend(in): je innerlijke criticus. Hij of zij is fijn gezelschap, geeft prima advies en is er altijd voor je. Hoera: niemand anders nodig.
8. Je koestert de normen en waarden van je ouders: hard werken en niet zeuren. Waarom zou je het wiel opnieuw uitvinden?
9. Hand in hand met je innerlijke criticus kun je lekker hard zijn voor jezelf. Wie wil er nou een zacht ei worden? Jij in ieder geval niet. Wat een opluchting.



## **Blog 32 | De innerlijke criticus ontmaskeren in tien stappen**

### *Stap 1: Neem de tijd voor je gedachten*

Je kunt in je eentje gaan wandelen, naar muziek luisteren of een kopje thee drinken op de bank, zonder afleiding. Pas dan dringen die nare achtergrondgedachten echt tot je door. Dat klinkt misschien onaantrekkelijk, maar dan kun je er tenminste iets aan doen.

### *Stap 2: Onderscheid gewone van kritische gedachten*

Heb je negatief commentaar op jezelf? Ga er dan van uit dat al je veroordelende gedachten afkomstig zijn van de innerlijke criticus. Dat klopt voor 95 procent van je zelfkritische gedachten, dus grote kans dat je goed zit.

### *Stap 3: Benoem je zelfkritiek in de ik-vorm*

Breng de zelfkritische gedachten onder woorden: 'Ik kan ook niks', 'Ik moet efficiënter werken.' 'Ik zie er niet goed uit.' Allemaal munitie van je innerlijke criticus. Als je de gedachten benoemt, dan erken je ze. Dat is een waardevolle stap.



### *Stap 4: Schuif het in de schoenen van de innerlijke criticus*

Schrijf je negatieve gedachten toe aan de innerlijke criticus. Zo neem je afstand. Gebruik deze zin: 'Mijn innerlijke criticus zegt...' Vul de zin aan met uitspraken als '...dat ik niks kan, dat ik efficiënter moet werken, dat ik er niet goed uitzie.'

### *Stap 5: Snoer de innerlijke criticus de mond*

Leg geduldig aan je innerlijke criticus uit dat je niet op zo'n negatieve toon wilt worden aangesproken. Zou je zo'n botte uitspraak accepteren van je vrienden? Nee toch?

### *Stap 6: Nuanceer het zelfverwijt*

Wees niet negatief over jezelf, maar genuanceerd. Suggesties: ‘Ik kan veel, dit ben ik aan het leren.’ ‘Ik heb meestal geen moeite met efficiënt werken, maar nu ben ik moe.’ ‘Dit is een leuke jurk. Morgen ga ik naar de kapper.’

### *Stap 7: Neem afscheid van je ideaalbeeld*

Zeg vaarwel tegen het ideaalbeeld dat je van jezelf hebt. Je wordt nooit die vrouw uit de J’adore-reclame. Je weet wel, in dat zwembad, met die gouden jurk aan. Of CEO van Unilever. Of de nieuwe lady Di. Of George Clooney. Je bent gewoon een leuke persoon. En je ziet er goed uit! Dat is ruimschoots genoeg.

### *Stap 8: Voel de teleurstelling*

Jammer hè, dat je nooit perfect zult zijn? Dat niets perfect is in je leven? Treur er een beetje om.

### *Stap 9: Ontwikkel zelfcompassie*

Kijk naar jezelf met de ogen van de dalai lama. Vol vriendelijkheid, humor en acceptatie. Er is een plek voor jou op aarde. Mensen geven om je. De sering bloeit en geurt op dit moment, en dat doet -ie ook voor jou.

### *Stap 10: Voel je bevrijd*

Geniet van het gevoel van vrijheid. Jezelf niet op je kop zitten is zo fijn! Niet perfect hoeven zijn is een opluchting.



## Blog 33: Waarom is je leidinggevende zo kritisch?

*De innerlijke criticus is een veroordelende gedachte over jezelf. Iets in je eigen hoofd dus. Maar een kritische houding naar jezelf is ook iets wat je gemakkelijk kunt projecteren op mensen met autoriteit. Je denkt dan dat ze strenger zijn dan ze in werkelijkheid zijn.*

Een coachingscliënt van mij, Harma, had een beleidstekst ingeleverd bij haar leidinggevende. “Hij reageerde met: lekker kort. Maar zijn opmerking had zo’n ondertoontje, weet je wel. Hij bedoelde natuurlijk dat ik wat uitgebreider had moeten schrijven.” Wist zij dat zeker? Zoiets als ‘een ondertoontje’, dat vul je gemakkelijk zelf in. “Tja, eigenlijk heb ik niet echt doorgevraagd,” zei Harma.

Zo verandert een compliment in je hoofd in kritiek, door projectie van de innerlijke criticus op een ander.

Waardoor projecteer je je innerlijke criticus zo gemakkelijk op mensen die boven je geplaatst zijn?


Waarschijnlijk is je strenge innerlijke stem grotendeels ontstaan door het commentaar dat je ouders op je hadden. Een leidinggevende heeft iets over je te zeggen. Dus die lijkt al snel streng en oordelend.

Wat kun je doen als je het vermoeden hebt dat je het commentaar van een hogergeplaatste negatiever opvat dan bedoeld? Voel eerst je schrik: ‘Oeps, ik heb iets niet goed gegaan.’ Als je dat gevoel van schaamte toelaat, ebt het uiteindelijk weer weg.

Een paar uur later kun je op het commentaar terugkomen. “Wat bedoelde je precies met 'lekker kort'? Is het soms te kort, mis je iets? En heb je nog andere tips?”

Het vergt veel moed om te vragen hoe iemand iets heeft bedoeld. Want daarmee geef je jezelf bloot: je laat weten dat de opmerking je heeft geraakt. Dat is behoorlijk lastig, maar het heeft ook een voordeel.

Als namelijk blijkt dat het commentaar van de ander puur positief was bedoeld, valt de projectie van je eigen innerlijke criticus op de ander weg. Dan kun je je leidinggevende ervaren zoals hij of zij is: iemand die je een compliment geeft. Omdat je zo lekker kort en krachtig schrijft.



**Opmerkingen van je leidinggevende komen hard binnen. Dat is de schuld van je innerlijke criticus.**

## Blog 34: Uitstellen en internetsurfen zonder schuldgevoel

*Als de innerlijke criticus commentaar op je heeft, komt dat vaak in de plaats van een emotie. Maar hoe werkt dat? En wat kun je eraan doen? Twee voorbeelden.*

Mijn cliënt Nadine, een ervaren weddingplanner, baalt van zichzelf. Ze heeft de hele vrijdagochtend klusjes in huis gedaan en uiteindelijk 's middags maar drie uur gewerkt. Haar zelfkritiek: 'ik ben lui!'

Wat was ze van plan op die vrijdag? "Een uitgebreide offerte schrijven voor de organisatie van de huwelijksdag van Bert en Anneke." Maar er zit een addertje onder het gras. "Het voelt eigenlijk niet goed: Anneke veegt alle ideeën van Bert zó van tafel. Ik maak me zorgen of dat straks problemen gaat opleveren." Nadine heeft dus last van uitstelgedrag, omdat er iets knaagt.

Ze is niet lui, maar ze negeert wel haar gevoel, waardoor ze niet verder kan. Na een korte brainstorm besluit Nadine om haar bezorgdheid eerst te bespreken met het echtpaar, voordat ze de offerte afmaakt.

Een andere cliënt, Timothy, is zelfstandig gevestigd therapeut. Tenminste, bijna. Hij is zijn opleiding aan het afronden.

Timothy heeft de hele ochtend op internet gesurft, omdat zijn favoriete voetballer na langdurig onderhandelen een transfer krijgt naar een elftal in de Champions League. Maandenlang heeft Timothy toegeleefd naar dit grote moment. Toch zit hij zichzelf op de kop. "Ben ik nu niet ontzettend veel tijd aan het verknoeien? Ik lijk wel verslaafd."



Mijn advies aan Timothy is om te voelen over de transfer, in plaats van te oordelen over zijn surfgedrag. "Tjonge, ik ben er zo opgewonden over. Ik leef echt met hem mee. Hij gaat iets nieuws doen, op een hoger niveau spelen. En ik mag hem zo graag, hij is echt een toffe gast. Het is zo geweldig voor hem dat hij deze kans krijgt. Ik ben al weken aan het toeleven naar dit nieuws." Timothy's enthousiasme dwarrelt als confetti in het rond.

Waarom oordelen? Ik vraag Timothy wat hij van plan was om te doen op de transfer-dag. "De presentatie afronden voor mijn afstuderen." En heb je dat uiteindelijk gedaan? "Jawel hoor, maar ik ben tot elf uur 's avonds bezig geweest." Is dat een probleem? "Nee, eigenlijk niet echt." Ook Timothy gaf zichzelf niet de ruimte om zijn blijdschap te voelen, maar in plaats daarvan veroordeelde hij zichzelf.

Een advies. Als je gaat internetsurfen of uitstellen, neem dan even pauze. Ervaar wat je voelt en maak heel bewust de keuze. Wil je echt graag een paar uur besteden aan iets anders dan je had gepland? Of speelt er iets op het emotionele vlak? Bepaal zo nodig wanneer je je werk wel gaat afronden.

Zo geniet je meer van klusjes doen of surfen over het net, omdat je weet wat je voelt, wat er in je speelt en wat je plan is voor de rest van de dag.

## **Blog 35: Zes soorten zelfkritiek: welke herken jij?**

*Bij de term 'innerlijke criticus' heeft iedereen wel een beeld. Maar wist je dat er maar liefst zes soorten zijn?*

Even oprispen: wat is ook alweer exact die innerlijke criticus? Dat is een gedachte over jezelf die jou niet steunt, maar je juist in de weg zit. De innerlijke criticus bestaat uit vermaningen naar jezelf, negatief commentaar op jezelf en sombere ideeën over jezelf. Er zijn zes soorten van de innerlijke criticus.

### *De veroordelaar*

De veroordelaar heeft een nogal uitgesproken, ongezoeten mening over jou. 'Ik ben lelijk.' Of: 'Wat doe ik toch weer onhandig, ik kan ook niks.' De veroordelaar heeft een ideaalbeeld van jou voor ogen en daar voldoe je niet aan. Hij velst een ongenueanceerd oordeel.

### *De saboteur*

De tweede vorm van de innerlijke criticus heet de saboteur: 'Ik begin er maar niet aan, het lukt me toch niet.' Of: 'Ik kan het niet, dat zul je zien.' Of: 'Ik blijf maar gewoon doen wat ik altijd doe, dan gaat er niets mis.' De saboteur ondermijnt je plannen, ambities en dromen.

### *De vernietiger*

De vernietiger is veruit de akeligste vorm van de innerlijke criticus. Volgens hem kun je er maar beter helemaal niet zijn. 'Ik ben niet de moeite waard. Niemand zit op mij te wachten.' De vernietiger is zo naar! Zoek professionele hulp als de vernietiger een grote rol speelt in je leven.

### *De opjager*

De opjager heeft net als de andere innerlijke critici een oordeel over jou, maar jaagt je bovendien op om jezelf te verbeteren. Je moet meer je best doen: harder lopen en hoger springen. Op het sportveld en ver daarbuiten. De opjager kun je herkennen aan gedachten als 'Ik moet dit in veel minder tijd doen dan de vorige keer.' Of: 'Ik moet van dit project een groot succes maken.'

### *De perfectionist*

De perfectionist zorgt ervoor dat je altijd wat te verbeteren hebt. Alles kan altijd mooier, verfijnder, intelligenter, beheerster, aangener en beschaafder. 'Ik zie er niet zo goed uit,

want deze handtas past niet bij mijn schoenen.' De perfectionist houdt je dus behoorlijk bezig, want perfectie bestaat eigenlijk niet.

### *De controlfreak*

De laatste vorm van de innerlijke criticus is de controlfreak. Dit gespannen type wil graag alles onder controle houden. 'Ik moet van minuut tot minuut een draaiboek maken voor het feest, anders loopt het mis.' Niets mag uit de hand lopen. Dus go with the flow is uit den boze. De controlfreak laat zijn greep nooit los.

### *Nu aan de slag*

Word je een beetje moedeloos van al deze types? Snap ik. Herken je je in een of meerdere soorten? Heel normaal. Is er iets aan te doen? Ja, gelukkig wel. Blijf dit blog volgen, want in de komende tijd bespreek ik remedies tegen enkele vormen van zelfkritiek.

### *Kun je nu ook al iets doen? Zeker!*

Merk je dat je jezelf veroordeelt, stop dan met het woord 'ik' te gebruiken bij zelfkritiek. Zeg dus niet: 'Ik ben altijd zo slordig.' maar 'Mijn innerlijke criticus zegt dat ik altijd slordig ben, maar...'. Op deze manier neem je wat afstand van je innerlijke criticus. Je valt er niet meer mee samen. Dat is een goed begin.



## Blog 36 | Hoe ga je om met de veroordelaar in jezelf?

*Sommige mensen hebben harde oordelen over zichzelf. Ze halen zichzelf neer, zien elke misstap als een grote blunder. Hun innerlijke criticus is een echte veroordelaar. Wat te doen?*

Een greep uit de oordelen die we over onszelf hebben: lui, jaloers, niet ad rem, zwak, traag, dom, afhankelijk, geen doorzetter, onverstandig met geld, oud, lelijk of ondankbaar. Herken je er een of meer? Iedereen heeft dergelijke oordelen over zichzelf.

### *Vriendschappelijke blik*

Je zou waarschijnlijk milder oordelen, als een van je vrienden dezelfde eigenschap had. "Hij is soms wat lui, maar als het erop aankomt, kan hij heel hard werken. Echt iemand die je zou vragen voor je verhuizing." Of: "Zij is niet uitgesproken knap, maar ze hééft iets en ze kleedt zich goed. Haar uitstraling is bijzonder."

### *Veroordeel je oordeel niet*

Hoe kun je ophouden met oordelen over jezelf? De eerste stap is om niet langer te denken dat je jezelf niet zou moeten veroordelen. Dus stop met het oordeel over het oordeel. Creëer ruimte. In plaats van 'wat stom dat ik mezelf veroordeel' kun je denken: 'Kijk, wat interessant, ik veroordeel mezelf nu. Laat ik daar eens over nadenken. Wat kan ik erover ontdekken?'



### *Maak het milder*

De volgende stap is om je af te vragen of het oordeel milder kan. Misschien haal je je vermeende minder sterke eigenschap uit proportie. Ben je in alle gevallen dom? Of kun je enorm goed rekenen en plannen, maar ben je niet zo sterk in schrijven? Ben je werkelijk nooit ad rem, of sta je alleen met een mond vol tanden als iemand plotseling boos op je wordt? Nuanceer je oordeel en bedenk een aantal situaties waarin je wel slim of ad rem was.

### *Denk niet, maar voel*

Oordelen komen vaak in de plaats van gevoelens. Anders gezegd: 'doen' komt in de plaats van 'zijn'. Als je het oordeel niet 'denkt', maar het als het ware 'voelt', wat gebeurt er dan? Misschien word je verdrietig of voel je teleurstelling. Je zou perfect willen zijn, maar helaas... dat ben je niet. Geen enkel mens heeft alleen maar goede eigenschappen.

### *Compassie*

Een zelfcompassie-experimentje. Bedenk hoe je je voelt tegenover de mensen om wie je veel geeft. Neem er één in gedachten. Misschien ervaar je iets van vriendelijkheid vanuit je hart. Mildheid, zachtheid, geduld, acceptatie.

Kijk eens of je diezelfde vriendelijkheid ook naar jezelf kunt richten. Voelt het gek, lastig, onmogelijk? Begrijpelijk, want dat zijn we niet gewend. En ook daar kun je een oordeel over hebben. Maar je kunt ook zeggen: 'Hé, interessant! Wat kan ik daarover ontdekken?'

## Blog 37 | De perfectionist

*Sommige mensen hebben last van perfectionisme. Hun innerlijke criticus ziet elk krasje, elke rimpel, elke spelfout. Ze streven naar perfectie, maar die bereiken ze nooit. Wat te doen tegen de perfectionist in jezelf?*

'Wat is je slechtste eigenschap?', wordt vaak gevraagd tijdens een sollicitatiegesprek. Een heel populair antwoord: 'perfectionisme'. Komt natuurlijk goed over op een potentiële werkgever, want die wil geen sloddervos aannemen. Maar is perfectionisme wel zo perfect?

*Perfectionisme draagt niet bij aan succes*

Allereerst is het handig om te begrijpen dat perfectionisme problematisch is. Het leidt tot uitstelgedrag. Als je eenmaal aan een taak begint, doe je er als perfectionist veel te lang over. Bovendien bedreigt overdreven perfectionisme je psychische gezondheid. Je kunt er gespannen, opgebrand en zelfs depressief van raken.

*Jezelf vergelijken met het facebook-imago van iemand anders*

Misschien zijn veel mensen perfectionistisch omdat ze via de sociale media een te positief beeld krijgen van anderen. Ze vergelijken zich met iemands imago, niet met iemands realiteit. Er staan nooit foto's op facebook van voortslepende echtelijke ruzies, beschimmelde vaat of een dagje apathisch hangen voor de tv.



Mensen zijn ook perfectionistisch omdat ze een perfect leven verwarren met een betekenisvol leven. Ze denken dat hun leven pas echt waardevol kan zijn, als alles perfect is. Hun spullen, hun huis, hun relatie, hun uiterlijk, hun vriendschappen, hun kinderen, alles moet perfect zijn. Maar dat lukt niemand.

*Even geen perfectionisme | vredig moment*

Heel ontroerend vond ik een gesprek dat ik laatst had met een vriend van mij, Norbert. Hij vertelde dat hij diep in zijn hart altijd bang is geweest om een gehandicapt kind of kleinkind te krijgen. Nu past hij wekelijks een dag op zijn meervoudig gehandicapte kleindochter. "En ik beleef de mooiste, vredigste momenten met haar. Het is zo fijn om goed voor haar te zorgen. Heerlijk als ze lacht."

Zijn verhaal herinnerde me er weer even aan dat het leven niet gaat over perfect zijn. Het gaat over contact, warmte, openheid, ervaringen, diepgang en stilte. Over emoties kunnen hanteren, inclusief het voelen van je teleurstelling over al het imperfecte.

## Blog 38 | Wat kun je doen tegen perfectionisme

*Als je een rasechte perfectionist bent, valt het niet mee om dat los te laten. Wat kun je doen om toch een heel klein beetje de Franse slag te ontwikkelen?*

### 1. Laat een foutje zitten.

Zit er een vlekje op je broek? Is je keuken rommelig? Liggen je dossiers niet op alfabet? Doe er even niets aan. Probeer de imperfectie te verdragen. Leid jezelf af. Er zijn belangrijker dingen.

### 2. Doe iets wat je niet goed kunt.

Begin met een hobby waarin je nooit zult uitblinken. Ga tangodansen, kalligraferen, glas-inloodramen maken, yoga'en of paardrijden. Dit helpt je om te wennen aan fouten maken. Have fun!

### 3. Ontwikkel humor.

Zie de humor in van je imperfecties. Die zijn vaak grappig. Vertel over je minder sterke eigenschappen aan je vrienden. Wedden dat ze ook 'zwakheden' hebben.

### 4. Noem fouten geen fouten.

Geef een fout een andere naam. Suggesties: 'creatieve oplossing', 'slip of the tongue', 'dichterlijke vrijheid' of 'bewijs van mijn levendige geest'. Lastig? Probeer dan de term 'vergissing'. Klinkt toch wat milder.



### 5. Laat de ander zijn wie hij/zij is.

Zie je een imperfectie in iemand anders? Zeg er niets van, ook niet als die persoon al lang uit beeld is.

Natuurlijk oordeel je, dat kan niet anders, maar laat het oordeel ook weer wegsmelten.

### 6. Ga imperfect de straat op.

Vertoon je in het openbaar zonder je vertrouwde make-up, geföhnde kapsel of stijlvolle jas. Wees tien procent slonziger dan normaal. Geniet van vriendelijke knikjes. En geef geld aan een zwerver.

### 7. Plaats een blunder op de sociale media.

De sociale media zijn er voor je meest glanzende kant. Doorbreek dat patroon. Deel je imperfectie. Dat doe ik deze week elke dag, dus volg me op facebook. Vergelijk jezelf niet met perfectere mensen.

Kijk je met ontzag naar perfectere mensen? Bedenk: 'Er kan maar één groep de Beatles zijn. Dat hoeft anderen er niet van te weerhouden muziek te maken.'

### 9. Maak een dikke, vette fout.

Als uitsmijter een advies voor gevorderden. Maak opzettelijk een fout. Schrijf 'wordt' waar het 'word' moet zijn. Desnoods in een mailtje naar een vriendin. Bestel courgettesoep als er tomatensoep op het menu staat. Oefen je in een laconieke reactie. 'Oh, echt? Ja, kan gebeuren.'

## Blog 39 | Hoe ga je om met de controlfreak in jezelf?

*Sommige mensen hebben het liefst alles onder controle. Zo veel mogelijk situaties willen ze in de hand houden en beheersen. Hun innerlijke criticus kan weinig dingen loslaten. Delegeren ligt moeilijk. Hoe om te gaan met de controlfreak in jezelf?*

Controlfreaks hebben de beste bedoelingen. Ze zijn bezorgd dat er iets misgaat. Met hun controlerende gedrag hopen ze hun omgeving zo te beïnvloeden dat de ander en henzelf verdriet, teleurstelling of pijn bespaard blijft. Want als je naasten gelukkig zijn, ben je dat zelf ook.

*Naar binnen en naar buiten gericht*

De neiging tot controle is er bij controlfreaks langzaam ingesleten. Eerst proberen ze hun eigen innerlijke leven te beheersen door zich min of meer af te sluiten van hun gevoelens. Later breidt die neiging tot controle zich uit naar hun omgeving. Ook daar moeten lastige emoties worden vermeden.



Meestal weet je het wel van jezelf, als je een controlfreak bent. Andere mensen vertellen het je, want ze hebben er last van. Ze willen niet dat jij alles voor ze bepaalt, want dat benauwt ze. Maar als controlfreak kun je niet anders, het voelt alsof je per se wél controle moet uitoefenen op mensen en situaties. Anders loopt er iets uit de hand.

*Niet fijn: slecht slapen en piekeren*

Ook voor jezelf is het niet altijd fijn om een controlfreak te zijn: je kunt je waarschijnlijk slecht ontspannen. Misschien neem je weinig rust, slaap je niet goed of zit je overal bovenop, ten koste van je eigen energie. Piekeren doen controlfreaks vaker dan anderen. Ze vinden het lastig om verdriet, onmacht en wanhoop te voelen, dus proberen ze rationele oplossingen te vinden voor problemen.

Wil je wat meer leren loslaten? Ga dan vooral niet de strijd aan met je controlegedrag. Niet? Nee, belangrijker is om je te wenden tot je gevoelens. Kun je een stap zetten om lastige emoties te ervaren en er niet voor weg te vluchten? Denk bijvoorbeeld aan machteloosheid, teleurstelling, verdriet, boosheid, kwetsbaarheid, spijt, schaamte of schuldgevoel. Laat die een



heel klein beetje toe, in plaats van te gaan piekeren. Een hulpmiddel daarbij kan zijn om te ontspannen en daarbij dieper adem te halen.

*Een hele ommekeer: je emoties toelaten*

Valkuilen voor controlfreaks zijn relativiserende gedachten als 'dat is niet zo erg', 'ach, het valt best mee' of 'het zal wel weer overgaan' als het gaat om de werkelijk pijnlijke dingen in het leven. Als iets niet is gelukt, dan baal je gewoon. Als iemand je beledigt, voel je je nu eenmaal gekwetst. Als iemand uit je familie ongelukkig is, heb je natuurlijk verdriet. Geef niet krampachtig een positieve draai aan negatieve zaken. Veeg lastige dingen niet onder het tapijt en wuif ze niet weg.

Leer erop vertrouwen dat pijnlijke gevoelens opkomen, maar ook weer overgaan. Als eb en vloed. Negatieve emoties kun je leren verdragen. Zeg eens voluit 'Ach, wat jammer' of 'Oh, wat een tegenvaller', of: 'Ik baal hier enorm van'. Leid jezelf niet af met iets leuks of een klusje. Oefen je erin om een dagje sneu, boos, gekwetst of verdrietig te zijn.

Wie innerlijk ruimte en draagkracht creëert voor lastige emoties, hoeft zijn omgeving niet meer onder controle te houden. Overgave aan alle mooie én treurige momenten, daar draait het om als je de controlfreak in jezelf wilt verzachten.

**Tot slot**

Dankjewel voor het lezen van deze blogs! Wil je elke twee weken een nieuw blog over de innerlijke criticus in je mailbox? Meld je dan aan via [www.omgaanmetzelfkritiek.nl](http://www.omgaanmetzelfkritiek.nl).

**Auteursrecht**

Het auteursrecht van deze blogs ligt bij Nicole W. Baars-Verbrugge. Wilt u inhoud overnemen, neem dan contact op via [info@omgaanmetzelfkritiek.nl](mailto:info@omgaanmetzelfkritiek.nl).