Ken je **mij?**

Ken je **mij?**

De kracht van succesvol jezelf zijn!

Dit feel good lees-notitieboek is van:

_____

Een zoektocht naar het mooiste wat ik mezelf en de wereld kan geven.

© 2015 Hélène Oosterhuis

Titel	Ken je mij?
Ondertitel	De kracht van succesvol jezelf zijn
ISBN	978-90-824244-0-9
Druk	Eerste druk, najaar 2015
NUR	801 - management algemeen
Auteur	Hélène Oosterhuis
Uitgave	Oosterhuis Publishing
Vormgeving	Cora Verhagen, Studio Neeltje • Wendy Pereboom, Monologo
Illustraties	Cora Verhagen, Studio Neeltje
Eindredactie	Petra Teunissen-Nijsse, In Orde Tekst & Advies
Fotografie	Petrina van der Meer, Petrina

© 2015. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samengestelling van dit boek bestede zorg kan nog de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Inhoud

Inleiding 7

Introductie: De kracht van succesvol jezelf zijn 11
Wat is succesvol jezelf zijn? 15
Ken je mij, wie ben je dan? 21
Geluk en succes aantrekken 27

Stap 1: Doe het stap voor stap 31
Marathon op hoge hakken 33
Jezelf zijn in relatie met de ander 36
Haalbare doelen stellen 45

Stap 2: Stop met vergelijken en laat je inspireren 53
Die leuke, slimme, mooie andere 56
Door de ogen van de ander 63
Meer zelfvertrouwen 67

Stap 3: Flirten met je gedachten 79
De stemmetjes in je hoofd 83
Een overtuiging ben je niet, die heb je 88
Omarm je emoties 95

Stap 4: Meer aandacht voor jezelf 103
Aardig zijn voor jezelf 107
Lichaamsbewustzijn 111
Leren onthaasten 114

Stap 5: Ontdek jouw diverse ikken 123
De schaduwkant van jezelf 127
Het behoeftige volwassen kind 136
Meer in balans 143

Stap 6: Maak je dromen waar 155
Met hart en ziel ondernemen 163
Ontdek je verborgen talenten 165
Glimmende ogen 171

Stap 7: Gun jezelf een moment van zelfreflectie 179
De Boeddha in jezelf 182
Zie me, hoor me, begrijp me, houd van me 189
Laat je licht schijnen 197

Verdere inspiratie 215
Over de auteur 217
Nawoord 219

Inleiding

Voor jou, ondernemende vrouw heb ik dit boek geschreven. Jij staat ondernemend in het leven. Je bent nieuwsgierig. Je wilt meer over jezelf te weten komen, zodat je nog meer uit jezelf kunt halen. Zowel op persoonlijk als op professioneel gebied. Je wilt tips krijgen hoe je dat voor elkaar krijgt en het liefst geen ellenlange theorieën lezen, want je hebt het al druk genoeg.
Dit boek is in eerste instantie niet bedoeld voor mannen, maar mannelijke lezers zijn natuurlijk ook welkom. Ik waarschuw je wel, we gaan het óók hebben over gevoelens.

Van alle boeken over persoonlijke ontwikkeling en persoonlijk leiderschap die ik heb aangeschaft, heb ik er maar weinig echt uitgelezen. Ik gebruik mijn boeken wel als informatiebron en schrijf en kras er ook volop in. Bij verschillende trainingen en workshops heb ik notitieboekjes cadeau gekregen.
Het resultaat: een boekenkast met honderden boeken en ernaast een stapel half volgeschreven notitieboekjes. Nu is een beetje chaos mij niet vreemd, maar ik dacht: dit moet toch anders kunnen. Daarom heb ik dit feel good lees-notitieboek geschreven. Een boek over persoonlijk leiderschap, over hoe jij je eigen leven kunt leiden in plaats van andermans leven.

Inspirerend, praktisch en to-the-point. Het is een uniek boek omdat jij het kunt aanvullen met je persoonlijke verhalen. Zo wordt het uiteindelijk nog meer jouw boek. Jouw boek, dat je altijd bewaart omdat het gaat over een stuk van jouw leven. Een boek waarin je tijdens het lezen ook jouw gedachten en gevoelens kwijt kunt. Een boek dat je blijft inspireren. Hoe kan het ook anders, want je bent mijn medeauteur.

Als je op je sterfbed ligt en iemand vraagt aan jou: 'Waar was jij in je leven succesvol in?' dan wil jij kunnen antwoorden:
'Ik was succesvol in mezelf zijn en ik heb het leven omarmd. Het was soms niet gemakkelijk, ik heb wel wat uitdagingen gehad. Het was het mooiste wat ik mezelf en de wereld kon geven.'
Daar gaat dit boek over: over de kracht van succesvol jezelf zijn.

Het lijkt soms zo eenvoudig: succesvol jezelf zijn. Je kunt niet anders, of toch wel? Ik ontdekte dat succesvol jezelf zijn af en toe een hell of a job is, zeker in relatie met anderen. Steeds vaker ontdekte ik de sturing van mijn onbewuste gedrag.

Ik werd me bewust van zeven gebieden waar ik zelf invloed op heb en die mij helpen om succesvol mezelf te zijn:

- Doelen stellen en bereiken.
- De invloed van anderen op mij.
- De communicatie met mezelf.
- Aandacht voor lichaam en geest.
- Mijn diverse kanten durven zien en waarderen.
- Dromen laten uitkomen.
- De zin van zelfreflectie.

Om het makkelijk toepasbaar te maken, heb ik mijn inzichten geïntegreerd in zeven stappen die jou gaan helpen:

Stap 1 Doe het stap voor stap.
Stap 2 Stop met vergelijken en laat je inspireren.
Stap 3 Flirt met je gedachten.
Stap 4 Meer aandacht voor jezelf.
Stap 5 Ontdek jouw diverse ikken.
Stap 6 Maak je dromen waar.
Stap 7 Gun jezelf een moment van zelfreflectie.

Deze stappen gaven mij nieuwe keuzes en mogelijkheden. Nu sta ik energieker, krachtiger en vrijer in het leven. Ik heb de leiding over mijn leven, een leven met meer kwaliteit, liefde en vrijheid. Een leven dat het waard is geleefd te worden. Wie wil dat niet?

Dit is zowel een leesboek als een 'doeboek'. Het is vooral een praktisch boek. De theorie is kort en krachtig. Uit alles wat ik heb gelezen en geleerd heb ik de kern gehaald, zodat jij gelijk aan de slag kunt. Je krijgt op deze manier informatie van praktisch toegepaste theorieën, stromingen en wijsheden van vooraanstaande auteurs, succesvolle ondernemers, psychologen en filosofen.

Ik heb vele boeken in mijn kast, boeken waar ik in ben begonnen en waarvan ik dacht: 'Oh ja, dit is waardevol.' Maar ik deed er verder niks mee. Ik paste de inzichten niet toe in mijn dagelijks leven. Resultaat: ik kocht weer een nieuw boek. Ik weet nu dat er pas daadwerkelijk iets verandert als je aan de slag gaat. Gun jezelf de verandering die jij wilt: lees, doe en ervaar. Onthoud: wanneer je stopt met veranderen stop je met je leven!

In zeven stappen neem ik je mee in mijn eigen verhaal en inzichten.
Mijn ervaringen vertel ik niet in chronologische volgorde, ze staan door elkaar.
Ook de stappen hebben geen specifieke volgorde. Voor lezers die van structuur houden, begint hier al de uitdaging. De informatie, tips en oefeningen kun jij zelf aanvullen. Er is blanco ruimte genoeg op de pagina's.

Ik hoor en ik vergeet

Ik zie en ik onthoud

Ik doe en ik begrijp

Chinees gezegde

Je kunt op verschillende manieren met dit boek aan de slag. Het meest logisch is om met stap 1 te beginnen en te eindigen met stap 7. Maar wie ben ik om te bepalen wat logisch is? Lees, voel en kijk wat jou nu het meest aanspreekt. Stel jezelf de vraag: wat heb ik nu nodig? Lees en ervaar met een open houding. Elke verandering begint met een nieuwe gedachte. Want als je altijd denkt zoals je dacht, zul je doen wat je deed en krijgen wat je kreeg.

En onthoud: ik vertel niet dé waarheid, ik vertel een waarheid. Ga zelf jouw eigen nieuwe waarheid ontdekken. Dit boek gaat over jouw eigen leven. Het boek heeft geen houdbaarheidsdatum, je kunt het elke keer weer pakken als jij het nodig hebt.

Deel je ervaringen met anderen, zodat we met elkaar energieker, krachtiger en vrijer in het leven staan.

Hélène

notities

INTRODUCTIE

Succesvol jezelf zijn

Alles wat je in de wereld ziet, is de uitkomst van jouw gedachten erover.

Introductie: Succesvol jezelf zijn

**Wat is succesvol jezelf zijn? Er zijn al veel boeken over geschreven en onderzoeken naar gedaan. En toch is de ervaring van succes voor ieder persoon uniek.
Als je geboren wordt, kun je alleen maar jezelf zijn. Je overgeven aan je behoeftes, je instinct om te overleven. Een pasgeboren baby heeft niet het cognitieve vermogen om zich te verplaatsen in een ander en de wereld door andermans ogen te zien. Als je ouder wordt, verandert dit. Je krijgt verkeerde zelfbeelden. Je gaat rollen spelen uit eigenbelang, zelfbehoud of angst. Je wordt gedreven door wat anderen van je vinden.**

Het prachtige, grote kasteel in jou

Herschreven vanuit 'Love and awakening' door John Welwood

Jij bent een kasteel met honderden prachtige kamers. Iedere kamer is perfect en bezit een speciaal geschenk. Als kind onderzocht je iedere centimeter van je kasteel zonder angst, schaamte of oordeel. Met liefde betrad je iedere kamer. Je kasteel was vol licht, liefde en verwondering. Op een dag bezocht iemand jouw kasteel en vertelde dat één van de kamers niet goed was. Omdat je liefde zocht en geaccepteerd wilde worden sloot je deze kamer snel af. De tijd verstreek en er kwamen steeds meer mensen naar jouw kasteel. Zij gaven allemaal hun mening over de diverse kamers. Ze vertelden welke ze leuk vonden en welke niet.

Langzamerhand sloot je steeds meer kamers af. De dagen waarin je kasteel eindeloos groot scheen en je toekomst opwindend en helder was, waren voorbij. Je hield niet langer van iedere kamer met dezelfde liefde en bewondering. Kamers waar je eens trots op was, wilde je nu liever laten verdwijnen. Omdat iedereen je verschillende boodschappen gaf over hoe een prachtig kasteel eruit zou moeten zien, werd het gemakkelijker naar hen te luisteren dan te vertrouwen op je eigen innerlijke stem: de stem die het complete kasteel liefhad. Door die kamers af te sluiten, begon je je veilig te voelen.

Al snel merkte je dat je nog maar een paar kleine kamertjes bewoonde. Je had geleerd hoe je het leven kon wegsluiten en je voelde je daarbij op je gemak.
Op een gegeven moment was je vergeten dat je een prachtig groot kasteel bent.
Je dacht dat je slechts een klein huisje met twee slaapkamers was met achterstallig onderhoud...

DOEN

Een opwarmer

Wat is jouw persoonlijke antwoord?

Succes betekent voor mij:

Succesvol mezelf zijn is:

Wat mij uniek maakt is:
Hulplijn: Als je hier geen antwoord op hebt, vraag het dan aan iemand anders die jou goed kent.

Ik word gelukkig van:

'In het hele universum is er niemand die exact op mij lijkt. Ik ben ik en alles wat ik ben, is uniek. Ik ben verantwoordelijk voor mezelf, ik heb hier en nu alles wat ik nodig heb om volop te leven. Ik kan ervoor kiezen om het beste van mezelf te geven, om te houden van, om bekwaam te zijn, om mijn leven en het universum zin te geven. Ik kan ervoor kiezen om me als mens te ontwikkelen, om te geloven en om vredevol samen te leven met mezelf, anderen en het universum.
Ik ben het waardig om aanvaard te worden en bemind te worden zoals ik ben, hier en nu. Ik houd van mezelf en ik aanvaard mezelf,
ik beslis om vanaf vandaag volop te leven.'

Virginia Satir

Nu ben ik niet echt van het klussen. Het liefst besteed ik verven en behangen uit aan professionals. Mijn vriendinnen weten dat ook, ze vragen me niet om met klusjes te helpen als ze gaan verhuizen. Soms zegt er één: 'Ach, laat haar ook wat doen.' Dan mag ik het kleinste kamertje witten, op een plek waar ik geen kwaad kan. Uiteindelijk zit er meer verf in mijn haar dan op de muur. Dus ik begrijp mijn vriendinnen volledig! Waar ik wel heel goed in ben, is om het achterstallig onderhoud bij mezelf aan te pakken.
Er is slechts één reden om iets te veranderen in je leven: omdat het niet langer een uitdrukking is van wie jij wenst te zijn. Het weerspiegelt je niet. Het is niet datgene wat jij diep van binnen wilt zijn. Je kan veel meer uit je leven halen door succesvol jezelf te zijn.
Niet jezelf zijn is de basis van alle ongemak, pijn en ongeluk. In dit hoofdstuk lees je wat het is om succesvol jezelf te zijn en wat het je oplevert.

Misschien moet je eerst jezelf tegenkomen, voordat je jezelf kunt zijn. *Loesje*

Wat is succesvol jezelf zijn?

Welke betekenis geef jij aan de woorden succesvol en jezelf zijn? Het woord 'succesvol' betekent volgens het woordenboek: voorspoedig, met goed gevolg, geslaagd. De woorden 'jezelf zijn' betekenen: iets uit jezelf doen (zonder dat iemand anders erom heeft gevraagd), je eigen leven leiden. De ruwe vertaling van 'succesvol jezelf zijn' zou dan kunnen zijn: Leef je eigen leven en je bent geslaagd.

Sommige mensen zijn heel succesvol in wat ze doen. Ze hebben kennis vergaard, een specialisme geleerd en voeren hun werk enorm succesvol uit. Dat is super, want hier draait de economie op. Dit boek leert jou ook een vaardigheid, die je niet op school leerde. Het was namelijk geen vak waar je cijfers voor kon halen. Het belangrijkste in jouw leven is kennis over jezelf! Door zelfkennis krijg je ook kennis over anderen, want hoe zelfbewuster je bent, hoe beter je je in een ander kunt verplaatsen.
Alles wat er in je buitenwereld gebeurt, ervaar je van binnen en begint van binnen. Je innerlijke wereld bepaalt je buitenwereld. Niet andersom! Hoe meer harmonie er is in je innerlijke wereld, hoe harmonieuzer je buitenwereld is. Jouw ervaring van de wereld is een afspiegeling van jezelf. De basis van jouw leven, dat ben jij zelf. Jij bepaalt hoe succesvol jouw leven is.
Voor succesvolle mensen is het leven daadwerkelijk een succes. Jezelf zijn is een

DOEN

De kracht van succesvol jezelf zijn

- Kun je wel succesvol zijn, zonder jezelf te zijn? **ja/nee**
- Ben je weleens niet jezelf? **ja/nee**
- Als je helemaal jezelf bent, ben je dan succesvol? **ja/nee**
- Ben je succesvoller als je jezelf bent? **ja/nee**
- Moet je eerst succesvol zijn, voordat je jezelf mag zijn? **ja/nee**
- Mag jij succesvol zijn, of ben je dan niet jezelf? **ja/nee**
- Worden zakelijke prestaties beter als jij succesvol jezelf bent? **ja/nee**
- Is je relatie succesvoller als jij jezelf bent? **ja/nee**
- Kun je ook onsuccesvol jezelf zijn? **ja/nee**
- Is succesvol jezelf zijn ook je succes kunnen laten zien? **ja/nee**
- Is succesvol jezelf zijn afhankelijk van de situatie? **ja/nee**

Jouw antwoorden op deze vragen geven je inzicht in hoe jij denkt over succesvol jezelf zijn. Je hebt natuurlijk altijd te maken met je omgeving en omgevingsfactoren. Het is niet handig als een verpleegster naakt haar patiënten verzorgt, omdat zij een nudist in hart en nieren is. Maar soms gebruik je de omgeving als excuus om niet jezelf te zijn.
Vraag jezelf nu af waar je antwoorden (ja of nee) op zijn gebaseerd.
Bepaal op basis van je antwoorden welke stappen je nu het eerst wilt lezen.

Ik begin met:

.....

.....

.....

.....

expressie van jou op dit moment. De vraag is dan ook wie jij op dit moment bent. Wil je die persoon ook zijn?
Soms weet je nog niet wie je wilt zijn. Luister dan naar je gevoel. Hoe voel je je in bepaalde situaties? Voel je je rustig of onrustig? Krijg je energie van een bepaalde taak of omgeving? Of kosten sommige klussen of mensen je juist energie? Ook al denk je dat je nog niet kan luisteren naar je gevoel, als je wél antwoord kan geven op de vorige vragen, dan kan jij ook luisteren naar je gevoel. Zie ook de paragraaf 'lichaamsbewustzijn' bij stap 4.

De eerste stap om te veranderen is bewustwording. Stel: je bent onderweg naar je vakantiebestemming en je zit in de auto. Je ziet de kaart in je navigatiesysteem. Je volgt de kaart zodat je weet hoe je moet rijden. Je besluit om van de snelweg af te gaan en een andere route te nemen. Voorheen kende je alleen de informatie van de kaart. Rustig rijdend zie je de prachtige omgeving, de natuur en de dorpjes met de inwoners. Nu pas kun je het hele plaatje zien. Pas als je écht iets kunt zien, heb je een keuze om de situatie te veranderen.
Veel mensen denken dat wat ze zien de waarheid is. Hun zelfgemaakte kaart is echter niet gelijk aan het gebied dat in kaart is gebracht. De wereld houdt altijd meer in dan de gedachten die wij erover koesteren. Het is *een* waarheid: een waarheid over jezelf en de ander. Mensen reageren op basis van hun kaart. Hoe meer jij aan jouw waarheid vasthoudt, hoe minder je open staat voor veranderingen.
Om nieuwe kaarten te creëren is het goed om jezelf af te vragen: 'Stel dat wat ik nu geloof niet waar is. Wat verandert er dan?'

Succesvol jezelf zijn gaat over andere waarheden ontdekken. Je kunt meerdere en andere kaarten maken in je leven, zodat je andere routes kunt nemen.
Voor mij is succesvol jezelf zijn: jezelf volledig accepteren, waarderen, authentiek zijn, je talenten optimaal benutten, je hart volgen, zelf achter het stuur zitten, in verbinding zijn met jezelf en de ander. Je eigen leven leiden en niet dat van een ander. Door inzicht in je eigen leven, maak je keuzes die beter bij jou passen. Dan maak je keuzes uit vrijheid en niet uit angst voor afwijzing of angst voor falen.

Niemand is zo blind, als degene die niet wil zien. *Henry Thoreau*

DOEN

Keuzes maken

Keuzes die je nu maakt, bepalen jouw toekomst, jouw toekomstige nu. Welke keuzes maak je in deze vijf situaties?

Er is een verkiezing voor Zakenvrouw van het Jaar. Zo'n titel zou erg interessant zijn voor de groei van jouw onderneming. **Zou jij je als kandidaat opgeven of hoop je dat iemand anders je nomineert?**

Je werkgever vraagt aan jou of jij voor een aantal medewerkers een verhaal wilt vertellen over inspiratie. Jij vindt het heerlijk om mensen te inspireren en doet dat vaker in één-op-éénsituaties. Voor een groep spreken vind je erg spannend en je vraagt je ook af of je wel een toegevoegde waarde hebt. Als je het doet, moet het wel heel goed zijn. **Ga jij voor de groep staan?**

Je volgt een opleiding persoonlijke ontwikkeling en je zit in een groep van dertig personen. De trainers stellen vragen aan de groep. Je wilt wel antwoord geven of iets inbrengen, maar je doet het toch niet. En als je iets wilt zeggen, is iemand anders je al voor. Je laat het erbij, maar achteraf voel je je niet prettig. **Herken je dit?**

Je bent uitgenodigd voor een verjaardag van een oom die tachtig jaar wordt. Het is een speciaal etentje in een klein gezelschap. Jij hebt al toegezegd om te komen. Helaas kan je partner niet mee, want die is uitgenodigd voor een feestje van de zaak. Op de dag zelf hoor je dat je ook mee kan naar dat feestje. Het is een superleuk feestje en eigenlijk heb je weinig zin in het etentje. **Wat doe je?**

Je hebt heel erg veel zin om iets voor jezelf alleen te doen. Gezin en werk slurpen al je energie op. Op internet zie je een lang weekend waarin jij jezelf helemaal kunt opladen. Een klein stemmetje in je hoofd zegt: 'Leuk, maar kan ik dit wel maken?' **Ga je of ga je niet?**

Waar zijn jouw keuzes op gebaseerd? Misschien ben je heel vaak bezig om het anderen naar hun zin te maken, ook al gaat het ten koste van jezelf. Dat is niet goed of fout, het gaat erom of jij jezelf geeft wat jij nodig hebt en doet wat je graag wilt. Kun je het kritische stemmetje in je hoofd zachter zetten? Ben je trouw aan je echte zelf?

Ik stelde de volgende vraag aan een aantal vrouwen: 'Wat is voor jou succesvol jezelf zijn?'

> *'Als ik kan zijn wie ik echt ben. Dit kost zoveel minder energie en geeft me het gevoel dat ik iedere volgende stap die zich voordoet, kan nemen.'*

> *'Wanneer ik kan leven vanuit mijn waarden, de weg mag bewandelen die ik voor ogen heb. Mijn hart mag voelen en vanuit mijn hart mag leven. Dan ben ik succesvol en... ik ben goed op weg.'*

> *'Succesvol mezelf zijn is als ik mezelf ben. Dat is soms een hele klus... Niet meer en niet minder.'*

> *'Voor mij is succesvol mezelf zijn... keuzes maken die IK juist acht, ongeacht de mening van anderen. Zoals ik heb gedaan door mijn baan op te geven, mijn huis op te geven. Te verhuizen naar een ander deel van Nederland met mijn nieuwe relatie en samen een bedrijf te starten op onze 'middelbare' leeftijd. Ik ben succesvol mezelf ja!'*

> *'Als ik succesvol mezelf ben, dan doe ik de dingen die ik leuk vind, waar ik energie van krijg. Daarvoor moet ik weten wat die dingen zijn. Nu ik een deel van mijn tijd besteed aan het coachen van Wajongeren als jobcoach ervaar ik dat ik energie krijg van wat ik doe. Voor het eerst in mijn werkzame leven (ik werk sinds mijn 19e en ben nu bijna 49 jaar) voelt dit werk niet als werk. Ik ben niet moe aan het einde van de dag... Wat een belevenis. Ik moet eraan wennen. Klopt dit wel? Werk ik dan wel hard genoeg? Het antwoord is een volmondig ja. Ik ben gewoon enorm op mijn plaats in dit werk!'*

Een aantal bekende mannen aan het woord.

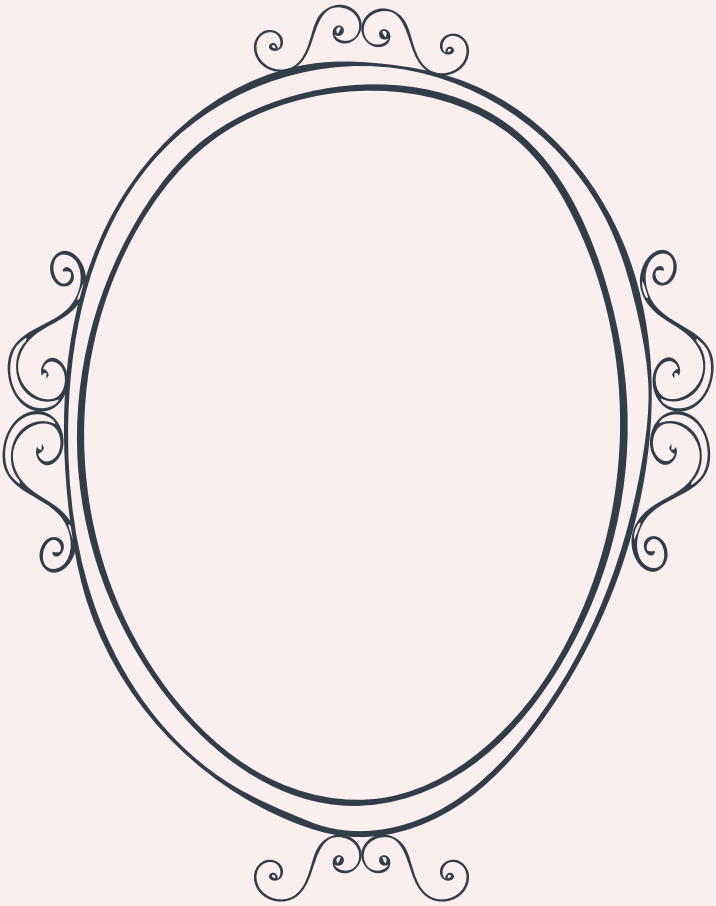
> *'De formule voor succes kan ik je niet geven. Die voor falen wel. En die luidt: het ieder een naar zijn zin willen maken.'*
Herbert Swope

> *'Alles wat je in dit leven nodig hebt, zijn onwetendheid en zelfvertrouwen, dan is je succes verzekerd.'*
Mark Twain

> *'Het is nooit te laat om te worden, wat je had kunnen zijn.'*
George Eliot

DOEN

Wie zie jij als je in de spiegel kijkt?



Ik zie:

.....

.....

.....

.....

> *‘Heb de moed om je hart en intuïtie te volgen. Op de een of andere manier weten die al ver van tevoren wat je echt wilt worden. Al het andere is van minder belang.’*
Steve Jobs

> *‘Als je geen plan maakt voor je eigen leven zul je worden ingezet in de plannen van iemand anders.’*
Jim Rohn

Ken je mij, wie ben ik dan?

Ik vond de vraag ‘Wie ben ik dan?’ één van de moeilijkste vragen die ik ooit heb gehad in mijn leven. Ik ben vrouw, dochter, moeder, partner, vriendin, ondernemer, spreker, NLP-trainer, personal succescoach en voorzitter. Ik kan niet echt zeggen dat ik een sporter ben, wel een sponsor van de plaatselijke sportschool. Ik heb bijna alle sportscholen in Barendrecht al uitgeprobeerd. Niet omdat ze niet goed zijn, maar omdat ik elke keer dacht dat ik het dáár wel leuk zou vinden.
Totdat manlief zei: ‘Goh, volgens mij ben je lid, want de contributie wordt elke maand afgeschreven. Zou je dan ook niet eens gaan?’ Dus ik ben ook sponsor van Barendrechtse sportscholen. Maar goed, ik dwaal af... Dus wie ben ik dan, wie ben ik dan in essentie, wie ben ik echt?
Laatst hoorde ik iemand zeggen: ‘Ja, maar dat ben ik niet echt.’ ‘Oh, hoezo?’ vroeg ik. Ze antwoordde geïrriteerd: ‘Normaal gesproken ben ik veel beter.’

Als iemand je zou vragen wie je bent, wat zou je dan antwoorden? Identificeer je je bijvoorbeeld met je lichaam? Zou je zeggen: ‘Ik ben jong, oud, van middelbare leeftijd?’ Identificeer je je met je geslacht? Zou je zeggen wat je nationaliteit was, je ras of de godsdienst die je aanhangt? Identificeer je je met je fysieke kenmerken? Lang, klein, blond, brunette, donkere huidskleur, lichte huidskleur? Identificeer je je met je fysieke prestaties? Ben je een sporter? Of zie je jezelf als een ziek, gezond, mager of dik mens? Hoe zit het met je politieke overtuiging? En met je beroep? Zie je jezelf als een manager, een professional, een ondernemer? En je gedachten? Ben je een rustig of een opvliegend mens? Ben je intelligent of ben je niet zo’n hoogvlieger?
Misschien kijk je naar je verleden. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je altijd pech hebt gehad in de liefde of dat je het slachtoffer bent van een ongelukkige jeugd. Als je iemand ontmoet op een feestje, hoe stel je jezelf dan voor? Waar ben je in gaan geloven?