

Stap uit je verhalen van twijfel

Heb je ooit het gevoel gehad dat je wordt tegengehouden door een onzichtbare kracht? Dat er een stille stem in je hoofd is die je vertelt dat je niet goed genoeg bent, of dat je vroeg of laat door de mand zult vallen? Deze gedachten, hoewel pijnlijk, zijn geen feiten. Ze zijn fluisteringen van twijfel, oude echo's die hun nut hebben verloren. Maar je hoeft er niet onder gebukt te gaan. Met inzichten vanuit Acceptance and Commitment Therapy (ACT) kun je leren hoe je hiermee omgaat en een leven vol betekenis en moed creëert.

Jouw brein als beschermer (en soms saboteur)

Onze hersenen zijn meesters in het beschermen. Vroeger, toen gevaar op elke hoek loerde, was voorzichtigheid essentieel om te overleven. Tegenwoordig kan dit instinct ons echter belemmeren. De gedachte "Ik ben niet goed genoeg" voelt misschien als een waarschuwing, een manier om ons klein te houden en zo mogelijke afwijzing of falen te voorkomen. Het is belangrijk te begrijpen dat deze gedachten er niet zijn om je te schaden, maar om je te beschermen. Alleen is die bescherming in de huidige context vaak niet meer nodig.

ACT: een nieuwe blik op oude verhalen

ACT leert ons dat we onze gedachten niet hoeven te bestrijden of te veranderen. In plaats daarvan richten we ons op acceptatie van deze interne ervaringen en verbinden we ons aan wat echt belangrijk is in ons leven (onze waarden).

Drie tips om jouw zelfbeeld te versterken:

1. Geef je gedachten een naam, maar geef ze geen macht.

Stel je voor dat de gedachte "Ik ben een bedrieger" opkomt. In plaats van je ermee te identificeren, oefen je defusie: "Ah, daar is de 'ik-val-door-de-mand'-gedachte weer." Door dit te doen, creëer je afstand. Je bent niet die gedachte; je bent degene die de gedachte opmerkt. Deze kleine verschuiving kan een wereld van verschil maken, omdat de gedachte daardoor minder grip op je krijgt.

2. Klein gedrag wint altijd: handel vanuit je waarden, mét de twijfel.

Wacht niet tot alle onzekerheid is verdwenen voordat je actie onderneemt. Moed is niet de afwezigheid van angst, maar handelen ondanks de angst. Vraag jezelf af: "Wat is belangrijk voor mij?" en "Welke kleine stap kan ik vandaag zetten die in lijn is met die waarde, zelfs als die fluistering van twijfel er is?" Door consequent kleine, waardengerichte stappen te zetten, bouw je bewijs op dat je in staat bent om te doen wat je wilt, ongeacht wat je gedachten zeggen.

3. **Omring je met wat je wilt laten groeien: creëer een voedende omgeving.**

Net zoals planten licht en water nodig hebben, hebben wij een omgeving nodig die onze groei ondersteunt. Zoek verbinding met mensen die je inspireren en die je accepteren zoals je bent. Besteed tijd aan activiteiten die je energie geven en die resoneren met je diepste waarden. Dit betekent niet dat je negatieve gedachten vermijdt, maar wel dat je actief kiest om je te richten op elementen die bijdragen aan je welzijn en innerlijke veerkracht. Zo creëer je een stevige basis waarin je kunt wortelen.