



Interpunctie

Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp
Smientdonk 2 5467 CA Veghel
www.interpunctie.nl
info@interpunctie.nl
0413-310795 of 06-21592435



Hoe krijg ik meer zelfrespect?

Zelfrespect heeft niets te maken met egoïsme. Het ontstaat als je eerlijk kunt zijn over wie je bent, als je doet wat je echt belangrijk vindt. Veel mensen hebben (zonder dat ze er ooit echt over nadenken) een gebrek aan zelfrespect. Men leeft zijn leven op een manier die bepaald wordt door “wat hoort” of “waar anderen hun goedkeuring aan geven”.

Maar wat vindt jij eigenlijk zelf? Wie ben jij? Doe je echt de dingen die je leuk vindt of doe je maar mee met anderen terwijl je eigenlijk liever iets anders doet? Waarom zou je je leven laten leiden door anderen?

Je kijkt misschien op tegen de mensen die tegen het gangbare in gaan, ècht hun eigen leven leiden. Maar dat kun jij ook.... En dat is niet egoïstisch, dat is alleen maar heel verstandig. Want je kunt het nooit iedereen naar de zin maken, iedereen heeft weer een andere visie op hoe je zou “moeten” leven.

En als jij op een bepaald moment bewust kiest voor zelfopoffering dan mag dat ook. Niemand zegt dat je je nooit voor een ander mag opofferen. Maar de grenzen bepaal je zelf. En als je ervoor gekozen hebt om je in een bepaald geval (beperkt en slechts tijdelijk) op te offeren dan hoef je ook niet verbitterd te raken als het achteraf niet goed uitpakt. Je had het ingecalculeerd.

Wat ook je zelfrespect kan verminderen is dat je je alles door een ander laat adviseren, terwijl je eigenlijk zelf andere ideeën had. Natuurlijk kan een deskundige goede adviezen geven, maar uiteindelijk mag je er altijd je eigen draai aan geven. Het is toch jouw leven?!



Dus zeg gerust “stop” als je vindt dat de ander te ver gaat. Weiger te doen wat je niet wilt doen. Kies voor jezelf. Communiceer eerlijk en duidelijk. Het is te leren. Je leven wordt er een stuk plezieriger door. En de mensen die echt om je geven zullen moeten wennen maar uiteindelijk zullen ze je beter waarderen. Zelfrespect wordt dan ook gerespecteerd worden!