



## Het duiveltje op je schouder



Stel je voor: een vriendin komt op bezoek en vertelt enthousiast over haar sollicitatie voor een nieuwe baan. Het is behoorlijk spannend, ze is er best onzeker over. Stel je voor dat je op haar plannen reageert door te zeggen: 'Logisch dat je onzeker bent, alsof jij dat kunt! Weet je wel zeker dat je die baan wilt hebben? Zou je er wel aan beginnen? Grote kans dat het mislukt!'

Natuurlijk zou je in het echt nooit zo reageren, want in plaats van haar te steunen, zorg je ervoor dat ze zich slecht voelt over haarzelf. Maar.. schakel nu eens over naar jezelf: wat gebeurt er in jouw hoofd als je je onzeker voelt? Of een fout maakt? Als je kritiek krijgt? Als je je gekwetst voelt? Als je je meet aan anderen? Of allerlei dingen 'moet' van jezelf?

### **Het duiveltje op je schouder aan het woord**

Het kan zomaar zijn dat er in dat soort situaties een negatief stemmetje in je hoofd klinkt. Aangenaam: dit is 'het duiveltje op je schouder'. Je bent niet de enige met zo'n zeurpiet vlak bij je oor. Sterker nog: vrijwel iedereen heeft zo'n 'interne criticus'! Je kunt hem zien als een soort 'ouder op je schouder' die al met je meereist vanaf het moment dat je heel klein was. Hij is goed thuis in alle geboden, verboden, normen en waarden die je van huis uit hebt meegekregen. Hier zitten hele goede normen bij, en het duiveltje kan, als hij mild is, je ook stimuleren om dingen goed te doen. Daarnaast wil hij je beschermen tegen teleurstelling, afwijzing of andere narigheid. Hij vertelt je bijvoorbeeld dat ze je waarschijnlijk niet aardig zullen vinden, zodat je je niet zo gekwetst voelt wanneer je afgewezen wordt: "Dek jezelf vooraf in, dan vermijd je mislukking" dat is zijn boodschap.

In sommige situatie kan dit misschien heel effectief zijn. Maar wanneer hij echt duivelse trekjes gaat vertonen kan hij je onnodig naar beneden halen. Dan zorgt hij ervoor dat je gaat twifelen aan jezelf en nieuwe of spannende situaties gaat vermijden en voedt op een subtiele manier negatieve gedachten en negatieve gevoelens over jezelf.

Herken je dit? Dan wordt het tijd om in te grijpen!

### **Observeer het duiveltje op je schouder en voed hem op!**

Zeker als je moe bent, kritiek krijgt of je in een onzekere situatie bevindt kan jouw duiveltje extra actief worden. Dat wil allerm minst zeggen dat je nog beter naar hem moet luisteren: meestal zegt hij dingen die helemaal niet kloppen!

Het is interessant om het volgende te onderzoeken: probeer om als het ware van een afstand naar jezelf te kijken en te observeren wat het effect is van dat stemmetje op je schouder. Helpt het je? Of helpt het je juist niet en haalt het je naar beneden?

Wanneer dat laatste het geval is, is het tijd voor 'een kort maar krachtig' gesprek. Bedank jouw duiveltje voor zijn goede intenties, maar wijs zijn 'goede' raad resoluut van de hand: 'Ik hoor wat je zegt, bedankt voor de tip, maar het helpt me niet in deze situatie.'

Zodra je bewust ervaart op welke momenten je er last van hebt, kun je van perspectief veranderen: Je kunt bewust kiezen om je gedachten als het ware te 'resetten'. Dat vraagt wilskracht, uithoudingsvermogen en oefening. En voordat je nu gaat zeggen: dat lukt me toch nooit...

### **YES YOU CAN!**

Hoe? Plaats als tegengewicht een engeltje op je andere schouder!  
Dit engeltje moedigt je aan en zegt regelmatig: goed bezig!! Ze geeft je af en toe een beloning en welgemeend compliment en stimuleert je om door te gaan. Eigenlijk doet dit engeltje wat een goede vriend zou doen: je oppeppen, stimuleren en steunen, ook of juist wanneer het spannend wordt.

Het engeltje op je schouder weet als geen ander: Positieve gedachten leveren positieve gevoelens op, waardoor je je gezonder en gelukkiger voelt. Daardoor kun je beter met jezelf, anderen en situaties omgaan. Goed voor je zelfvertrouwen: de wereld wordt mooier en daarmee jouw leven ook. Het engeltje op je schouder zegt iedere dag luid en duidelijk: ... YES, YOU CAN!!

