



SLA JE CAPE OM ...  
... EN LEEF JE EIGEN LEVEN

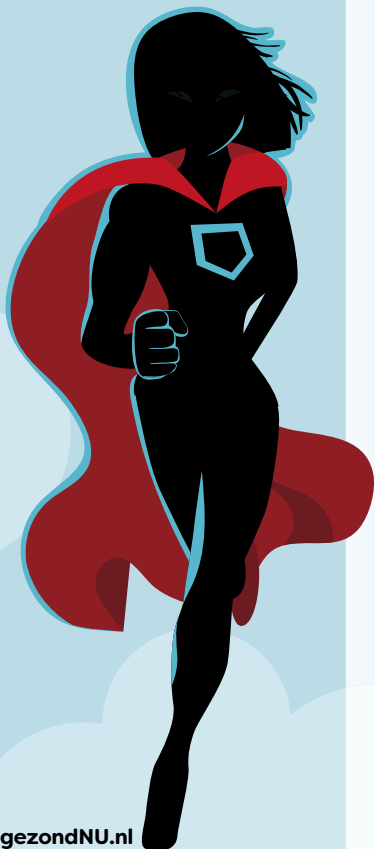
**START  
2019 ALS  
EEN REBEL**

Spoedcursus voor  
een extra dosis  
lef, vertrouwen,  
kwetsbaarheid  
en moed

# Zo word je een rebel

Er zijn nogal wat maatschappelijke verwachtingen waar we aan moeten voldoen. Meedoen aan social media, fulltime werken, carrière maken, moeder worden en chemotherapie ondergaan als je kanker hebt ... Wat als je stiekem iets anders wilt? Ga op zoek naar je innerlijke rebel en maak je eigen keuzes. >

**‘Het einddoel mag groot en verheven zijn, maar de tussendoelen moeten haalbaar en realistisch zijn’**



**A**ls we ons afvragen hoe we ons leven zullen invullen, kiezen we vrijwel gedachteloos voor dingen waarvan ons verteld is dat het de universele sleutels tot geluk zijn, zoals een eigen huis, het hebben van kinderen, een universitaire studie of de nieuwste mobiel. We willen voldoen aan de geldende maatstaven en laten ons leiden door de wensen en verwachtingen van anderen of door wat we onszelf hebben ingeprent als het juiste. Altijd maar met de stroom meegaan kan echter het doel uit je werk en leven halen. Zeker als je zelf behoefte hebt aan iets anders. Psycholoog Brenda Roels herkent dit in haar praktijk. “We hijsen onszelf vaak in een keurslijf en hebben het gevoel dat we met de massa mee moeten. Wat we vergeten is dat we daar zelf een keuze in hebben.”

Je eigen keuzes maken hoeft niet meteen te betekenen dat je als een nomade moet gaan leven als je van reizen houdt. Het gaat erom dat je je leven durft in te vullen zoals jij het wilt. Misschien werk jij wel liever 24 uur in plaats van fulltime, heb je geen kinderwens, wil je vegetarisch eten of kunnen vakanties naar het buitenland je gestolen worden. Ga dan op zoek naar de rebel in je. Volgens motivatie- en leefstijlcoach Rosaline McDonald heeft rebels zijn en je niet klakkeloos conformeren aan de rest te maken met het verlangen om uniek te zijn, te zijn zoals je bedoeld bent. “Het heeft te maken met het verlangen naar vrijheid en recht op keuzevrijheid: fundamentele mensenrechten.” De start van een nieuw jaar is een mooi moment om meer te gaan leven volgens je persoonlijke waarden, meer schijt te hebben aan de mening van anderen en te doen wat je zelf belangrijk vindt. Dus spring op de rebellentrein en draag je rebellencape met trots.

## PLAN 1

### Op ontdekkingsreis - Welke rebel ben jij?

**Je eigen koers varen klinkt makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe weet je wanneer je niet meer op het juiste pad zit? Hoe weet je eigenlijk wat je écht wilt? Daar kom je achter met dit stappenplan.**

#### Stap 1

### Ga terug naar de basis

In de eerste plaats is het belangrijk om erachter te komen op welk gebied jij het gevoel hebt dat je niet jezelf bent. De eerste vraag die coach Claire van den Heuvel stelt aan mensen die ze coacht is: Weet je nog wie je als kind was? “Iedereen is geboren met, zoals ik het noem, basiskleuren. Eigenschappen, kwaliteiten en interesses. Door de jaren heen raken veel mensen deze basiskleuren kwijt, omdat ze zich nieuwe eigenschappen aanleren, zich gaan meten aan anderen en zich aanpassen aan de maatschappij.” Door na te gaan wat je als kind deed en wat je toen leuk vond, kom je erachter wie je eigenlijk bent en wat je wilt. Roels is het daarmee eens. “Ga voor jezelf na welke afslagen je hebt genomen en wat dan de rode draad vormt.” Spitten in je verleden is niet per se nodig. Het kan genoeg zijn om na te gaan wat je vandaag energie gaf. “Dat kunnen grote en kleine momenten zijn, zoals dat je blij wordt wanneer je met je dochter een boekje leest”, legt Roels uit.

#### tip

#### Pen en papier

Pak papier en begin met schrijven. Je bepaalt zelf hoe diep je ingaat op de gebeurtenissen en hoeveel je er kiest. Als je zo’n vijf herinneringen opschrijft, herken je misschien een patroon. Die herinneringen en dat patroon kun je als wegwijzers gebruiken voor de volgende stap.

**Stap 2****Je eigen, unieke setje met waarden**

Als je die herinneringen, gebeurtenissen en momenten hebt opgeschreven, kun je verder met de volgende stap. Roels: “Je kunt dan gaan bedenken waarom dat moment zo waardevol is en welke waarden daar voor jou aan ten grondslag liggen.” We hebben allemaal ons eigen, unieke setje waarden: dingen die we belangrijk vinden in het leven. Stilstaan bij je waarden kan helpen om richting te geven aan je leven. Door trouw te zijn aan je waarden, krijg je een hoger doel en help je jezelf prioriteiten te stellen en dromen uit te voeren. Waarden hebben een zelfversterkend effect: je staat echt ergens voor.

**tip****Stel jezelf 5 vragen**

- Waar wil ik dat het in mijn leven om draait?
- Wat voor soort relaties wil ik opbouwen?
  - Wat vind ik belangrijk?
  - Hoe voel ik me het merendeel van de tijd?
  - Welk soort situaties geven me het gevoel dat ik echt leef?

**Stap 3****Wees een rebel met een reden**

Er is een verschil tussen een rebel zijn puur om rebels te zijn en om een goede reden rebels zijn. “Uiteindelijk gaat het om je identiteit. Wie ben je echt, ook als niemand kijkt? Als je dat weet, durf je ook op te komen voor je eigen mening, je eigen keuzes en een hoger doel”, stelt McDonald. Ze legt uit: “Als je rebelleert met een reden, dan durf je namelijk verzet te bieden als je onrecht om je heen ziet. Je kunt een rebel ook zien als een verzetsstrijder: iemand die vol passie strijdt voor waar hij of zij echt in gelooft. Voor zichzelf, en voor anderen.”

**tip****De juiste ingrediënten**

Bepaal welke rebelleningrediënten voor jou het meest natuurlijk zijn. Door je meer bewust te zijn van je eigen rebellenprofiel, zul je je meer op je gemak voelen bij het ongemakkelijke.

**Stap 4****Hoe graag wil ik dit?**

Elke keuze die je maakt heeft consequenties. Besef dus wat het gevolg is van een stap, geeft Roels mee. “Uiteindelijk gaat het erom hoe belangrijk het voor je is en of je het de moeite waard vindt. Soms is er ook een praktisch bezwaar: je wilt bijvoorbeeld stoppen met je baan, maar hebt wel een hypotheek. In dat geval kun je onderzoeken of je via een andere weg toch op hetzelfde punt kunt komen.”

**tip****Belangrijk versus nog belangrijker**

McDonald: “Motivatie is belangrijk om in beweging te komen, maar garandeert niet dat je het volhoudt. Pas als je iets wat je belangrijk vindt – elke avond op de bank zitten – opgeeft voor iets wat je belangrijker vindt – fitter worden – heb je een kans op succes.”

**Deskundigen**

**Rosaline McDonald-Ratering** is oprichter van het opleidingsinstituut Gezond & Weldoen, waar motivatietraining en gedragsverandering centraal staan.



**Claire van den Heuvel** is spreker en coach en gelooft dat iedereen iets unieks bij te dragen heeft.



**Brenda Roels** is psycholoog en mindfulnessstrainer in haar praktijk IntensPsychologie. Zij gaat uit van de eigenheid van ieder mens.

## PLAN 2

## Aan de slag - Doe je rebellencape om

Het kan moeilijk zijn om een rebel te zijn en te vechten voor dingen die niet gemakkelijk aanvaard worden. Onthoud waarom je het doet en gebruik je superkrachten om de klus te klaren.

### Stap 1

## Het is een marathon, geen sprint

Volgens Van den Heuvel en McDonald is het belangrijk om je te realiseren dat je geen radicale rebel hoeft te zijn. Juist niet. "Begin als er een klein vlammetje is en je denkt: dit is mijn weg", tipt Van den Heuvel. "Gedurende het proces bewaak je dat vlammetje door een klein en simpel plan op te stellen. Zo boek je kleine successen en dat geeft vertrouwen."

Weet hoe je brein werkt, tipt McDonald. "Je primaire brein slaat alarm bij verandering. Lichaam en geest wennen namelijk aan een comfortzone. Het gaat erom je eigen comfortzone stukje bij beetje op te rekken en jezelf de kans te geven je keuzes en gedrag bij te sturen. Door veranderingen die je wilt doen klein te houden, houd je het primitieve deel van je brein als het ware in slaap. Zo kun je door middel van kleine stapjes die net buiten je comfortzone liggen, je grotere doel behalen. Hierdoor ontstaan nieuwe verbindingen in de hersenen: het pad dat er eerst niet was in je brein wordt steeds duidelijker. Een nieuw pad ontstaat door erop te lopen."



### tip

## Maak je doelen SMART

De sleutel om de kans te vergroten dat het lukt om je eigen pad te kiezen? Maak je doel SMART, adviseert McDonald. "Voor rebellen klinkt dat natuurlijk totaal niet rebels, maar ook voor hen is het handig. **Je doel SMART maken betekent: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden.** Het einddoel mag groot en verheven zijn, maar de tussendoelen moeten haalbaar en realistisch zijn." En geef jezelf vooral een dik compliment als je zo'n doel hebt behaald.

### Stap 2

## Zorg voor een goed rebellenleger

Je kunt het niet alleen en dat hoeft ook niet. Vraag dus hulp en laat mensen met je meedenken. Van den Heuvel: "Zeker in de eerste fase heb je behoefte aan steun: je vlammetje moet gevoed worden. Verzamel dus mensen om je heen die dat doen en vertel je plannen niet meteen aan je grootste criticus."

## 'Wie ben je echt, ook als niemand kijkt?'

### Stap 3

## Struikel en val

Tijdens een marathon struikel je misschien een keer, word je moe of zie je het even niet meer zitten. Het leven van een rebel gaat ook niet over rozen ... Van den Heuvel: "Het is niet altijd dat je meteen denkt: wauw, dit is de beste stap ooit. Soms spring je met knikkende knieën of valt het in het begin tegen."

McDonald: "Een terugval is heel normaal en maakt vaak deel uit van verandering. Dat is oké. Je zult merken: hoe dichter je bij je kernwaarden staat, hoe krachtiger en zekerder je je voelt en hoe makkelijker het wordt rebels te zijn." Er zijn drie elementen die bepalen of het lukt om te veranderen: autonomie, competentie en verbondenheid. Een terugval heeft altijd indirect iets daarmee te maken. Als je dat beseft, je einddoel opnieuw scherpstelt en je sterke kanten meer ruimte geeft, is het makkelijker om op te krabbelen en door te gaan.

# Zo werd IK een rebel

**“Ik ga meerdere keren per jaar alleen op vakantie”**

**Diana van Dijken:** “De afgelopen jaren was ik mezelf kwijt door constant voor anderen te zorgen en met anderen rekening te houden. Ik besepte dat ik voor mezelf moest gaan zorgen en daar was een beetje rebellie voor nodig. Ik ben 24 uur per week gaan werken om tijd over te houden voor de kinderen en voor mezelf. Daarnaast besloot ik om een paar keer per jaar in mijn eentje weg te gaan. In het begin verdedigde ik mezelf en probeerde ik te verklaren waarom ik deze keuzes had gemaakt. Ik vond het ook lastig om naar mezelf te verantwoorden dat ik in mijn eentje wegging. Maar al snel kwam ik tot de conclusie dat ik echt een veel leuker mens ben als ik regelmatig afstand neem. Dat is meer dan genoeg reden om er geen schuldgevoel aan over te houden. Tegenwoordig zeg ik tegen anderen dan ook gewoon waar het op staat: dit is wat ik nodig heb en waar ik me goed bij voel. Punt. Je weet zelf als enige wat je echt nodig hebt. Weet je het nog niet helemaal zeker? Doe het gewoon en ervaar vanzelf of het echt is wat je wilt.”



**Desiree Kerkdijk:** “Ik heb altijd geweten en gevoeld dat ik geen moeder wilde worden. Hoewel ik het nooit lastig heb gevonden om bij deze levensstijl te blijven, heeft het lang geduurd voordat ik mij comfortabel voelde om tegenover anderen

**“Ik wil geen kinderen”**

daarvoor uit te komen. Toen ik klein was, vond ik het bijvoorbeeld al vervelend als mijn moeder speelgoed waar ik te oud voor was geworden ging opbergen ‘voor de toekomstige kleinkinderen.’ Ik zei daar niets van om haar niet te kwetsen, maar het benauwde mij wel. Van mijn puberteit totdat ik eind dertig was voelde ik me vaak erg neerslachtig. Ik vond het leven iets waar ik niet om had gevraagd en waar ik mee opgescheept zat. Die pijn en dat verdriet wilde ik een ander sowieso niet aan-

doen. Inmiddels weet ik dat een kind een totaal ander leven kan hebben, maar ik heb nog steeds geen behoefte aan het moederschap. Het is eigenlijk vreemd dat je als je geen kinderen wilt de vraag krijgt waarom

dat zo is. Vrouwen die ‘gewoon’ moeder

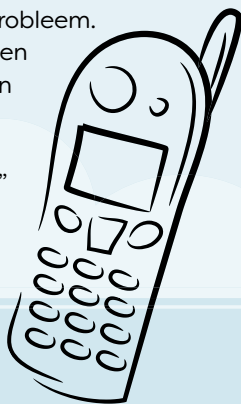
willen worden, hoeven dat niet uit te leggen. Zeker als dertiger vond ik het moeilijk om mijn keuze uit te spreken; het is toch wel dé leeftijd om zwanger te worden. Liever hield ik het verborgen, want dat scheelde reacties. Nu loop ik er nog steeds niet mee te koop, maar beseft ik ook dat ik het niet hoeft te verstoppen en net zo volwaardig ben als ieder ander. En ik merk: hoe meer respect ik heb voor mijn eigen keuzes, hoe meer respect ik terugkrijg uit mijn omgeving.”



# Zo werd IK een rebel

**“Ik heb een  
Nokia 2310”**

**Marcha Bos:** “Ik heb een Nokia 2310 om de simpele reden dat die het, na ruim tien jaar, nog steeds doet. Ik voel geen behoefte om in deze wegwerpmaatschappij elke keer nieuwe spullen te kopen als oude spullen nog steeds werken. Ik werk in het onderwijs en mijn leerlingen vinden het vooral grappig en interessant dat ik geen smartphone heb. Mensen zijn zelden negatief. Zijn ze dat wel, dan proberen ze mij ervan te overtuigen wat ik allemaal zou missen. Ik vertel dan heel eerlijk mijn verhaal en visie en accepteer ook hun mening. Voor mij is humor belangrijk: als je er luchtig mee om kunt gaan, is het voor de ander vaak ook geen probleem. En anders: leven en laten leven. Ik kan me er niet druk om maken wat anderen denken.”



## Steek je tong wat vaker uit

**Maak jij je vaak druk om wat anderen van je denken? Probeer jezelf dan los te maken van al deze meningen. Je mag je eigen plan trekken!**

1

### Mensen zijn vooral druk met hun eigen leven

McDonald: “Het is interessant om je af te vragen of mensen eigenlijk wel zo veel over jou denken als jij denkt. Zijn in de praktijk de meeste mensen niet vooral met zichzelf bezig? Het leven is immers soms knap ingewikkeld en de meeste mensen hebben hun handen vol aan zichzelf.”

2

### Oefen het ‘nee’ zeggen

McDonald: “Oefen met ‘nee’ zeggen tegen dingen die niet bij jou passen. Je zult ontdekken dat de wereld niet vergaat. Bovendien houd je meer energie over om ‘ja’ te zeggen tegen dingen die wel bij jou passen. Dat maakt je authentiek en gelukkiger en dat zal ook afstralen op je omgeving.”

3

### Stop met vergelijken

We hebben allemaal de neiging om ons te meten aan anderen. Aan de buurvrouw die in een mooiere auto rijdt of je familielid die vaker op vakantie gaat. Van den Heuvel: “Besef dat iedereen een ander tempo, andere waarden en andere rollen in het leven heeft.”

4

## Reflecteren versus projecteren

Stel, iemand geeft zijn mening over iets wat jij vertelt. Het raakt jou en je twijfelt meteen over je keuze. Stel jezelf dan de vragen: wat maakt dat dit mij raakt? En heeft diegene een punt? Van den Heuvel: "Vaak is diegene aan het projecteren en gaat het niet over jou, maar over degene die de opmerking maakt. Vraag diegene dus vooral waarom diegene het zegt." Het kan bijvoorbeeld zijn dat je zus je afraadt om een wereldreis te maken omdat ze dat zelf nooit zou durven.

Of een vriend raadt je af om je eigen bedrijf te beginnen omdat hij zelf eens het schip is ingegaan. Gelukkig is niet iedere levenservaring van toepassing op jouw leven. Wees dus altijd kritisch over het advies dat je ontvangt.

5

## Word assertiever

Je kunt jezelf trainen om assertiever te worden; dat is handig wanneer mensen kritisch zijn of lastige vragen stellen.

McDonald: "Assertief zijn kan op een tactvolle manier, die de verbinding met de ander niet per se hoeft te schaden.

Tact is de kunst je punt duidelijk te maken zonder de ander voor het hoofd te stoten. Je kunt rebels en wijs tegelijk zijn."

WEES ALTIJD KRITISCH OVER  
HET ADVIES DAT JE ONTVANGT



tip

### Ruis elimineren

McDonald: "Goed luisteren naar je hart kan alleen als je alledaagse ruis kunt elimineren. Veel mensen kunnen niet tegen stilte, terwijl levensveranderende gedachten en inzichten juist daar worden geboren. Mediteren, bidden of de natuur intrekken zijn daarvoor krachtige instrumenten waarvan bewezen is dat ze ruimte geven voor nieuwe inzichten." 🧘

**'Assertief zijn kan op een tactvolle manier, die de verbinding met de ander niet per se hoeft te schaden'**