



JE BENT GEEN PLEASER, JE GEDRAAGT JE ALLEEN ZO!

THOMAS GROEN



WWW.THOMASGROEN.NL



WELKOM

Tof dat je er bent!

Allereerst bedankt dat je dit e-book gedownload hebt. Ik vind het supertof dat je aan de slag wilt gaan met jezelf om te beginnen met het **stoppen met pleasen**. En daardoor ga je meer voor jezelf kiezen en zeg je vaker 'ja' tegen jezelf in plaats van tegen anderen.

Zoals de titel al zegt: je bent geen pleaser, je gedraagt je alleen zo. Het gaat om stoppen met het pleasegedrag. Ik geloof niet in labels en hokjes. Zelf heb ik het label PTSS, maar daarover later meer. In mijn ogen maakt het niet uit wat je hebt, maar hoe je daarmee omgaat.

In dit e-book vind je een hele interessante oefening om je inzicht te geven in je gedrag en leven zoals het NU is en tips over hoe je stopt met pleasen. En je hebt gelijk: dit zijn niet de eerste tips die geschreven zijn over dat gedrag. Er staan namelijk genoeg tips op Google over hoe je daarmee kunt stoppen.

Die tips gaan je waarschijnlijk niet helpen. Als je namelijk met gemak 'nee' kan zeggen, geen last hebt van alle andere 'symptomen' zoals verderop beschreven en geen last hebt van de gevoelens die daarop volgen, heb je dit e-book niet nodig. Ik ga je tips geven die je niet op Google vindt bij de zoekopdracht omdat ik precies weet hoe je je voelt. Ik heb ook onderstaande gedachten. En ik let er elke dag op om niet in dit gedrag te vallen.

Ook weet ik dat je gedrag voortkomt uit liefde, uit warmte, uit puurheid. En ik weet ook dat het eng kan zijn om voor jezelf te kiezen. Want wat als:

- mensen je niet meer aardig vinden?
- je je altijd schuldig voelt omdat je vaker 'nee' zegt?
- je vaker in confrontatie komt met mensen?
- je jezelf niet meer met anderen vergelijkt? Met wie moet je je dan vergelijken?

Wat blijft er dan nog over van de jij zoals jij jezelf kent?

Nog steeds jij zoals je jezelf kent natuurlijk! **Je bent niet stuk, je hebt alleen wat tips nodig hoe je er beter mee om kunt gaan.** Maar eerst vertel ik iets over mezelf, zodat je weet wie ik ben. Dan vertel ik je wat pleasegedrag precies is, waarom je het doet EN waarom je er niet mee MOET stoppen maar mee MAG stoppen.

Ik ben Thomas, geboren in 1993 en dus ben ik een millennial. Het is mijn missie om millennials meer rust in hun hoofd te geven. Ik leer jou hoe je zonder schuldgevoel 'nee' kunt zeggen en ik help jou om je naar je eigen behoeften te leren luisteren om rust en duurzaam geluk te vinden.

Ja, ja, daar heb je weer zo'n coach die het over persoonlijke ontwikkeling gaat hebben. En nu ben jij op het pad van persoonlijke ontwikkeling terecht gekomen en is er geen weg meer terug. Grapje natuurlijk! Ik kan je alvast vertellen dat hoe zwaar en serieus coaching ook is of kan zijn... Dat is het niet alleen bij mij.



Toen ik elf jaar was, liep ik brandwonden op. Ik lag twee weken in het ziekenhuis met tot slot een operatie. Op mijn vijftiende kwam ik mezelf écht tegen en kreeg ik nachtmerries van mijn brandwondenperiode. Ik blokkeerde en durfde zelfs niet meer te slapen.

Ik weet nog hoe erg ik er tegen opzag om het mijn ouders te vertellen. Bij de psychologe werd de diagnose Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) gesteld. En **ik vond het moeilijk om dit te accepteren**. Mijn eerste traject had weinig effect, omdat ik me te weinig openstelde; ook tegenover de mensen die dichtbij me stonden. Ik kon er niet over praten.

Op mijn 23e moest ik terug in therapie. Het was een nieuw begin. Ik ging aan mezelf werken, liet mezelf om steun vragen. Mijn psychologe liet mij inzien dat ik vaker niet dan wel voor mijzelf koos en ik ging hieraan werken.

Op mijn 25e ging ik nogmaals terug naar de psychologe. Sindsdien ben ik hier openlijk over gaan praten en is er een last van mijn schouders gevallen. **Doordat ik zelf zo vaak gevallen en opgestaan ben en weet hoe het voelt, wil ik dit ook voor anderen kunnen betekenen.**



Voor ik fulltime coach werd, was ik verpleegkundige in het Amsterdam Medisch Centrum. Er waren meningsverschillen met patiënten, maar deze werden nooit uitgesproken. Er was geen confrontatie want die werd vaak vermeden. Grenzen werden niet aangegeven bij patiënten. Als er dan wél een grens werd aangegeven, was het een harde grens. Wat altijd leidde tot een conflict.

Ik kan mij veel situaties herinneren waarbij ik zorgde voor patiënten die op zijn zachtst gezegd niet op hun mondje waren gevallen. Omdat ik die wel kon 'handelen'. Ik had nooit conflicten met patiënten, omdat ik eerlijk mijn grenzen aangaf.

Het was mijn taak om mensen te helpen herstellen. In mijn ogen doe je dat niet door dingen over te nemen, maar door ze te motiveren en handvatten te geven om het zelf te doen.



JA, LEKKER SERIEUS ALLEMAAL HOOR

Gelukkig ben ik niet altijd zo serieus. **Eigenlijk ben ik gewoon een hele nuchtere en goedlachse Noord-Hollander.** Ik woon nu in Amsterdam, maar ben geboren en getogen in Uitgeest. Mensen die mij kennen weten dat ik altijd in ben voor een lolletje. Want wat is er nou leuk aan om altijd maar serieus te zijn?

Maar het is niet altijd zo serieus hoor:

- Hoe slechter de grap, hoe beter. Flauwe (woord)grappen, ik kan er echt geen genoeg van krijgen!
- Mijn moeder zei vroeger altijd 'Op tijd stoppen!' tegen mijn broer, maar zelf heb ik er ook een handje van. Dat geldt vooral bij grappen maken.
Tijdens mijn werk als verpleegkundige was ik eens in een 'prank-war' beland met een collega. Ik had natte proppen toiletpapier in mijn schoenen gevonden en besloot de schoenen van de tegenpartij in de vriezer te zetten. Zie maar eens te werken met ijskoude schoenen als verpleegkundige...
Ik vond het leuk, anderen vonden dat ik te ver was gegaan. OEPS.
- Ik houd enorm van sporten. Ik heb vroeger altijd getennist en gevoetbald en fitnessste daar nog naast, waardoor ik minimaal 1x per dag sportte. Nu ik in Amsterdam woon, doe ik het rustiger aan. Ik fitness en yoga nu 3 of 4 keer in de week. Verder doe ik af en toe Power League en padel. Beide zijn vormen van voetbal en tennis, maar alle leuke spelelementen zijn hier overgebleven!
- Ik vind het leuk (en doodeng) om nieuwe dingen te proberen. Zo heb ik hoogtevrees, maar ben ik bijvoorbeeld wel naar beneden gemountainbiket van 's werelds gevaarlijkste weg: Death Road in Bolivia. Het begint op 3300 meter hoogte, maar dat was niet mijn grootste bezwaar. Het zit al in de naam natuurlijk: dodelijk. En je fietst langs verschrikkelijk angstaanjagende afgronden. Als je verkeerd remt of wat dan ook en je valt naar beneden: R.I.P.

PS: VOLG JE ME AL OP INSTAGRAM?

Hier deel ik nog meer tips over hoe je kunt stoppen met pleasegedrag en minder moet van jezelf!



@thomasgroen.nl





OEFENING: LEVENSKOMPAS

Genoeg over mij, weer terug naar jou. Het is tijd voor een oefening. Dit levenskompas komt uit Time to ACT! van Gijs Jansen en Tim Batink en Uit liefde voor Jezelf van Gijs Jansen. Deze oefening is belangrijk, omdat je zo gaat inzien welke dingen je belangrijk vindt in het leven en hoeveel aandacht je daaraan besteedt.

Je ziet op de volgende pagina **dertien verschillende levensgebieden**. Elk gebied bestaat uit een groot vlak, met in de rechter onder- en bovenhoek een klein hokje. Er is één vak opengelaten, zodat je eventueel nog een persoonlijk waardegebied kunt toevoegen.

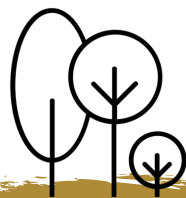
Geef nu in de rechterbovenhoek met een cijfer van 0-10 aan **hoe belangrijk elk gebied voor je** is (je mag meerdere keren hetzelfde cijfer geven). Vervolgens kun je rechtsonder met een cijfer van 0-10 aangeven **hoeveel tijd en energie je de afgelopen maand in dit gebied hebt gestopt**. Vervolgens kun je per waardegebied in het grote lege hok een aantal specifieke waarden invullen (vb bij vrije tijd: ontspanning, genieten, etc.).

Ik wil je graag uitdagen om in dat lege vak dingen als 'nee' zeggen, grenzen aangeven en voor mijzelf kiezen neer te zetten.

Bij dat invullen moet je dus kijken naar wat je de afgelopen twee weken concreet gedaan hebt om dat waardegebied in te vullen. Bij 'Familie' kun je dan denken aan bellen, samen eten of wandelen, en bij zelfzorg kun je denken aan in bad gaan, mediteren, sporten, enzovoort. Kijk dus naar wat je echt doet, met je handen en voeten.

Vaak hebben we het idee dat we veel doen, omdat we veel over dingen nadenken. Maar aan iemand denken is iets heel anders dan daadwerkelijk contact maken. Voel je het verschil? Veel mensen zeggen bijvoorbeeld dat ze 'ergens mee bezig zijn', maar als je ze dan vraagt wat ze daadwerkelijk gedaan hebben de afgelopen twee weken, dan blijft het nogal eens stil.

Geef dus een eerlijk cijfer voor wat je de afgelopen twee weken daadwerkelijk hebt gedaan binnen dat waardegebied.



Over die eerlijkheid gesproken: kijk ook bij de eerste kolom of je zo eerlijk mogelijk kunt antwoorden. Hiermee bedoel ik dat mensen al snel (bijvoorbeeld) 'Ouderschap' een 10 geven, omdat ze hebben geleerd dat ze dit heel belangrijk moeten vinden. Als je ze dan een-op-een vraagt hoe belangrijk ze het eigenlijk vinden, dan gaat er meestal wat van dat cijfer af.

Ik heb zelf de neiging om 'Verenigingen' standaard hoog te scoren (eerste kolom), terwijl ik daar weinig aan doe (tweede kolom), en ik het eigenlijk ook helemaal niet meer (vroeger wel) zo belangrijk vind, als ik heel eerlijk ben. En dus kun je dan je score op de eerste kolom nog aanpassen, als je dit ontdekt.

Het gaat mij er dus puur om wat jij diep vanbinnen echt belangrijk vindt, niet om wat je geleerd hebt dat je belangrijk moet vinden.



Familie	
Werk / Studie	
Vrije tijd	
Omgeving	
Fysieke zorg	

Intieme relatie	

Ouderschap	

Vrienden	
Educatie	
Spiritualiteit	
Verenigingen	



Schoonheid	

Zelfzorg	



Het volgende waardegebied is niet in balans voor mij:

De volgende specifieke waarden, zijn hierdoor op dit moment te weinig in mijn leven aanwezig:

De gemiddelde score van een pleasend persoon komt hoog uit. Je vindt veel belangrijk en besteedt daar ook veel aandacht aan. En misschien besteed je er minder achter aan, omdat het je simpelweg niet lukt om al die ballen omhoog te houden.

Om een begin te kunnen maken met stoppen met pleasend gedrag, is het **belangrijk dat je inziet hoeveel en welke ballen je allemaal tegelijk aan het hooghouden bent**. Zo kunnen we samen je inzicht vergroten in je huidige gedrag. Het uiteindelijke doel van stoppen met pleasen is alleen nog de ballen omhooghouden die je echt omhoog wilt houden.

Maak tenslotte de balans op voor jezelf. **Zijn er waardegebieden die niet in balans zijn?** Zijn er gebieden waar je minder in investeert, dan dat je ze belangrijk vindt? Of zijn er wellicht juist gebieden waar je meer in investeert, als dat je zou moeten doen als je kijkt hoe belangrijk je het gebied vindt?

Kies het waardegebied uit dat het meest uit balans is en omcirkel het.

Bijvoorbeeld: je hebt weinig aandacht besteed aan je vrienden (cijfer 4), terwijl je vriendschap wel heel belangrijk vindt (cijfer 9). Dan wordt dat een gebied om de komende tijd meer in te gaan investeren.

Je kunt ook kijken naar de wat minder belangrijke dingen die je misschien te veel doet. Bijvoorbeeld: je vindt je familie wel belangrijk (cijfer 7), maar de laatste tijd ga je drie keer per week verplicht bij je schoonmoeder op de koffie (cijfer 10). Dan kun je wellicht gaan kijken of je dit gebied de komende tijd wat minder aandacht kunt gaan geven.

Dat klinkt als een simpele opdracht, toch? 'Dan wordt dat een gebied om de komende tijd meer in te gaan investeren. Je kunt ook kijken naar de wat minder belangrijke dingen die je misschien te veel doet.' Als je het lastig vindt om 'nee' te zeggen en voor jezelf te kiezen, is die opdracht helemaal niet zo makkelijk als het klinkt.





VOOR JE VERDER LEEST...

... heb ik iets voor je. **Normaal 99 euro, nu gratis** de kans om je kompas met mij te bespreken.

Alleen als je dit e-book leest, kan je het kompasgesprek **direct** boeken.

Doe je dit niet, moet je je inschrijven om kans te maken. Ik geef elke 2e en 18e van de maand 2 gratis gesprekken weg en geloof me: die zijn altijd vol.

Dus boek [hier](#) en schrijf in de beschrijving 'kompasgesprek e-book'.

Wat is pleasegedrag eigenlijk?

Om nog beter te begrijpen wat de uitslag van bovenstaande oefening is, is beter begrip van de definitie van 'pleasen' nodig.

Pleasen komt van please: 'alsjeblieft'. Je bent dus aan het 'alsjeblieften'. Iets geven is niet erg, maar waarom wordt pleasen dan als iets nadeligs gezien? Als je pleast, geef je te veel en neem of krijg je te weinig. In dit e-book gaat het dus niet over iets belangeloos geven, iets voor iemand doen etc.

In ieder geval: als je pleast, is er een onbalans tussen het geven en nemen. Die onbalans zit hem in het feit dat:

- het ten koste van jezelf gaat;
- je over je eigen grenzen heen gaat;
- je anderen over je grenzen heen laat gaan.

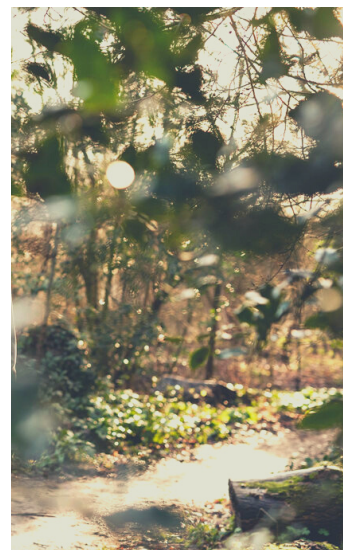
"JE PLEAST OM JE EIGEN ONGEMAK UIT DE WEG TE GAAN"

Waarom please je?

Als je pleast, please je om je eigen ongemak uit de weg te gaan. Je wilt niet afgewezen, aardig gevonden of serieus genomen worden bijvoorbeeld. Je wringt jezelf in allerlei bochten om die bevestiging of goedkeuring te krijgen. Dus je bent eigenlijk helemaal niet bezig om anderen te pleasen, je bent jezelf aan het pleasen. Je bent je eigen angsten uit de weg aan het gaan.

Misschien herken je een aantal van de volgende punten wel:

- je past je snel aan aan de wensen van anderen;
- je voelt je schuldig als je 'nee' zegt, maar baalt van jezelf als je 'ja' zegt;
- je houdt niet van confrontatie en gaat het uit de weg;
- je bent bang voor afwijzing;
- je bent bescheiden en vraagt veel om bevestiging.



Confronterend, hè? Ik weet het. Werken aan je persoonlijke ontwikkeling is ook confronterend. Net als met progressie, gaat persoonlijke ontwikkeling niet in een rechte lijn omhoog. Soms doe je een stap terug, om er vervolgens weer twee vooruit te zetten. En het mooie is: dat is helemaal oké, dat hoort erbij zelfs.

Door nooit voor jezelf te kiezen en door over je eigen grenzen heen te (laten) gaan, ben je (jezelf) aan (het) verliezen. **En omdat je niet kiest, word je ook niet gekozen.** Door iedereen aardig gevonden worden, bestaat niet. Met alle winden meewaaien, betekent dat je niet tegen de wind in durft te gaan.

Je neemt je eigen normen, waarden en behoeften niet serieus, maar die van een ander ook niet. En hetzelfde geldt voor je gevoelens. Je bent dingen aan het doen die je, als je je eigen behoeften duidelijk zou hebben, helemaal niet wilt doen.



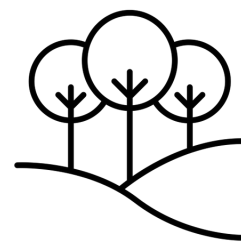
Die strategie heeft je gebracht waar je nu bent en dat is prachtig, of misschien door het lezen hiervan pijnlijk. Maar KOP OP.

Je bent sociaal, wordt aardig gevonden, kan je aanpassen, maakt niet snel ruzie, weet anderen een goed gevoel te geven. Alleen heb je de neiging om daarin door te schieten. Dus nu is het tijd om te stoppen met dat doorschieten. Het is **tijd om te kiezen**. Het is tijd om te gaan winnen.

Ik kan me voorstellen dat je nú wilt beginnen. Maar jouw pleasegedrag ligt dieper dan je nu waarschijnlijk denkt. Dus voordat je halsoverkop begint met 'nee' zeggen op alles en iedereen, wil ik je eerst wat concrete, simpele tips geven.



TIP 1



PLEASE, STOP MET STOPPEN!

Ja, je leest het goed. **Ik wil dat je stopt met zo hard je best doen om te stoppen met dit pleasegedrag.** En misschien voelt dat als stilstaan. Stil blijven staan is vaak niet zo aantrekkelijk voor ons. We willen snel door en een oplossing zoeken voor onze problemen. Als je stopt met stoppen met pleasen, word je geconfronteerd met de realiteit. En dat voelt niet prettig, maar het is een noodzakelijk begin van het uiteindelijke doel: stoppen met pleasen.

Laten we eens onderzoeken hoe dat werkt. Stel, ik zet een pistool tegen jouw hoofd en ik zeg vervolgens:

‘Als jouw hartslag boven de 100 slagen per minuut komt, haal ik de trekker over.’

Wat gebeurt er dan met jouw hartslag? Waarschijnlijk gaat die direct omhoog. Dat is interessant, omdat dit hét moment is om effectieve controle uit te oefenen (want anders ga je dood). Dus: als het er écht om gaat, heb je kennelijk tóch geen controle over je hartslag.

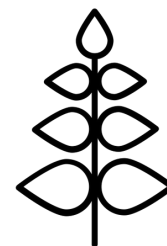
Zelf strijd ik hier nog wel eens mee. Want ik wil van dat rotgevoel af. En dat is logisch, want veel dingen voelen we liever niet. En dus is het invoelbaar dat we ertegen gaan vechten. Maar: werkt dat?

Als je gestopt bent, zal je je niet volledig zen voelen als je ‘nee’ zegt en voor jezelf kiest. Sorry, maar ik moet eerlijk zijn. Zo krijg ik zelf bijvoorbeeld nog steeds hartkloppingen als er soep voor mij op tafel wordt gezet. Maar **het besef dat ik daar blijkbaar geen controle op kan uitoefenen, geeft me wel rust.**

‘Dus wat levert het mij dan op, dat stoppen met stoppen met dat pleasegedrag?’, hoor ik je denken. **Het levert je op dat je niet meer onnodig en volkomen zinloos hoeft te vechten tegen je frustratie.**



TIP 2



KIJK EENS NAAR WAT JE 'MOET' VAN JEZELF EN VERANDER DIT NAAR 'MAG'

Over frustratie gesproken... **Bedenk iets als het gaat om wat je van jezelf moet.** Kijk eens naar de kompasoefening die je zojuist hebt ingevuld. Je moet van jezelf meer aandacht besteden aan 'nee' zeggen (als je die rechtsonder hebt ingevuld) en minder aan bijvoorbeeld werk.

En als het over dit pleasegedrag gaat bijvoorbeeld 'Ik moet alleen 'ja' zeggen als ik het echt wil' en 'Ik moet mijn gevoelens altijd uitspreken'. Je vindt dit oprecht heel belangrijk, maar **de strengheid waarmee je de regel hanteert, maakt dat je vaak in de problemen komt.**

Als je een keer niet je gevoelens uitspreekt terwijl je dit wel van jezelf moet, schiet je direct in de stress en word je boos op jezelf omdat je niet aan jouw eigen regel voldoet. Die strengheid maakt dat je jezelf vastzet.

Als je je 'moeten' opgeeft, geef je op wat je belangrijk vindt. En dat wil je niet. Het vaker 'nee' zeggen gaat namelijk om je behoefte dat je mag zeggen wat je wilt en dat je ertoe doet. Als je dat opgeeft, krijg je misschien het gevoel dat je die twee opgeeft. Maar dat hoeft niet.

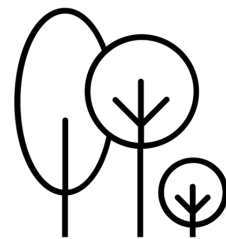
Je geeft niet de waarde achter dat 'moeten' op, je geeft alleen de verwachting op dat jij altijd aan jouw regels moet voldoen. Met andere woorden: **dingen belangrijk vinden is iets anders dan altijd van jezelf verwachten dat je je ook precies zo gedraagt.**

Want je kunt wel de regel hebben dat je alleen 'ja' zegt als je dat echt wilt, maar doe je dat ook altijd? Je hoeft niet perfect te zijn. Het idee dat je perfect bent als je daar maar hard genoeg je best voor doet, neemt namelijk de ruimte weg om menselijk te zijn.

Dus ik wil je uitdagen. Maak van je 'moeten' eens 'mogen'. 'Ik mag ja zeggen als ik dat echt wil' klinkt een stuk milder en liever, toch?



TIP 3



JE BENT NIET JE BAGAGE

Nu je je 'moeten' aan het los laten bent, mag je ook anderen dingen loslaten. Waar je pleasegedrag ook vandaan komt, het is tijd om het los te laten. Zeg nog een keer heel boos 'Het is allemaal jouw schuld geweest!' wat mij betreft. Of bedank het voor de bewezen diensten tot nu toe. **Het is allemaal bagage wat je mee aan het dragen bent.**

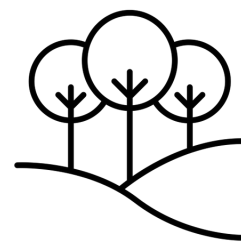
Ik zie mijn bagage als een rugzak. Die bestaat onder andere uit mijn brandwonden, mijn PTSS en daardoor een negatief zelfbeeld. Ik dacht dat ik het delen van mijn pijn niet waard was en dat ik het misschien zelf niet waard was. En daar heb ik nu bepaald gedrag aan overgehouden.

Je bagage heeft je misschien geleerd dat je alleen gezien werd als je jezelf wegcijferde, of dat diegene alleen bleef als je het hem naar zijn zin maakte zonder dat hij daarnaar vroeg. Maar het is allemaal onzin, complete lariekoek.

Want jij bent niet je bagage. **Je bagage is je verleden.** Dat is het enige besef dat je nodig hebt.



TIP 4



STOP MET ZELFVERZEKERD ZIJN, START MET ZELFLIEFDE

'Ja, maar in die rugzak zit ook de overtuiging dat ik altijd zelfverzekerd moet zijn, dat ik zelfvertrouwen moet hebben,' hoor ik je denken. Die heb je namelijk nodig om je grenzen aan te geven. En nu zeg ik tegen je dat je daarmee moet stoppen? JA!

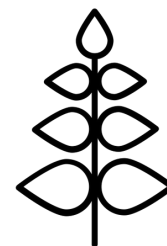
Ik wil dat je stopt met streven naar zelfverzekerdheid, omdat daar per definitie een vergelijking met anderen in ligt. Waarom zou je jezelf vergelijken met iemand die een expert is in grenzen aangeven? Je hebt jezelf dan bewust of onbewust al beoordeeld en heb je gefaald. En je wilt juist net zo goed zijn of zelfs beter worden dan diegene!

Als je zo gaat denken, kom je in een soort 'loop' terecht. Als iedereen continu bezig blijft met vergelijken, beter dan gemiddeld worden, gaat het gemiddelde omhoog, voldoe je weer niet en word je nooit zelfverzekerd.

Zelfliefde betekent dat je jezelf, met zelfliefde, niet beter dan anderen hoeft te voelen om jezelf als 'goed' te waarderen. En dat doe je door aardig in plaats van streng zijn voor jezelf (en niet té aardig voor anderen), nadruk op gelijkenissen te leggen in plaats van de verschillen en door mindful over jezelf te zijn: **accepteren dat de dingen zijn zoals ze zijn**, in plaats van alleen te focussen op 'het goede' en 'het slechte' proberen te onderdrukken.



TIP 5



KIJK NAAR HOE JE LEVEN NU IS

Je hebt het net in het levenskompas al gedaan natuurlijk, en dit is een uitbreiding daarop. De Australische verpleegkundige Bonnie Ware verzorgt mensen op hun sterfbed. Zij schreef het boek 'The Top Five Regrets of the Dying'. **Die vijf punten waar mensen het meest spijt van hadden lijken universele vraagstukken te zijn:**

1. Had ik maar mijn leven op mijn eigen manier geleid, niet het leven dat anderen van me verwachtten of wilden.
2. Had ik maar niet zo veel gewerkt.
3. Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond.
4. Had ik mijn vrienden maar meer gekoesterd.
5. Had ik mezelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn.

Nu je deze punten hebt gelezen, wil ik je vragen om de balans op te maken over hoe jouw leven NU is. Maak gebruik van de zin:

Ik zou willen dat ik meer had

Als je er minimaal drie hebt opgeschreven, kun je NU beginnen met daar iets aan veranderen.



ALS JE DOET WAT JE DEED, KRIJG JE WAT JE KREEG

Super leuk dat je mijn e-book helemaal hebt gelezen. Ik hoop dat je met de oefening en de tips meer inzicht hebt gekregen in jezelf en je pleasegedrag. De tips die ik met je heb gedeeld gebruik ik zelf ook nog steeds met veel succes en **ik ben ervan overtuigd dat jij met deze tips meer rust en geluk gaat vinden.**

Ik hoop dat je de tips ook daadwerkelijk in de praktijk gaat brengen. Met kennis en wat tips alleen ga je nog geen verandering teweegbrengen. Want met je oude gewoontes breken, is lastig. Terugvallen in dat gedrag is makkelijk. En dan val je terug in het oude gevoel. Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg: het ontevreden gevoel.

De harde waarheid is dat het juiste moment om ergens mee te beginnen nooit komt. Je bent er nooit klaar voor. Dus uitstellen van het stoppen met je pleasegedrag is makkelijk.

Als je geen actie neemt, heb je binnenkort weer of nog steeds dat ontevreden gevoel. Nu je weet wat pleasegedrag is en waarom je het doet, ga je het ook terug zien in je dagelijkse handelen. En dan kan je opnieuw niet meer terug. (*Weer een grapje natuurlijk!*) Ik wil je dus van harte aanmoedigen om bovenstaande tips toe te gaan passen en daar doelen van te maken.

En denk je nu 'Ik heb hier hulp bij nodig' omdat je denkt dat je het niet alleen kan en/of zo snel mogelijk van je pleasegedrag af wilt?

Dan is mijn BBB-methode iets voor jou. En nee, dat heeft niks te maken met buik, billen en benen.

Dit komt samen in mijn programma 'Ja tegen mijzelf'.

Hier leer ik jou in 4 sessies stap voor stap hoe je kunt stoppen met pleasegedrag en:

- Een positief zelfbeeld hebt zonder dat je bevestiging nodig hebt van anderen.
- Gewoon jezelf kunt zijn, in plaats van voelt dat je geleefd wordt.
- Gezonde grenzen kunt stellen en 'nee' kunt zeggen zonder schuldgevoel.
- Hoe je zelf keuzes maakt en die niet af laat hangen van anderen.

Geschikt voor als je écht wilt beginnen met stoppen met pleasegedrag en/of van dat ontevreden gevoel af wilt.

Wil je hier meer over weten? Lees het op mijn [website](#). Wil je direct kennismaken? Dat kan ook! Klik [hier](#).

Ik zou het gaaf vinden om je binnenkort te spreken,

Thomas



Connect with me

