

A close-up photograph of a woman with long dark hair, wearing a dark top, looking down. She is holding a thin stem with green leaves. The background is a field of white daisies with yellow centers. The overall mood is contemplative and natural.

# JEZELF ZIJN

## 7 INZICHTEN

kunnen nieuwe bijkomsten, en bestaande kunnen naar de achtergrond verdwijnen. De zoektocht naar jezelf is in principe dan ook nooit klaar."

## **7. WAT HET JE OPLEVERT**

Als je erin slaagt om dichterbij jezelf te staan en vanuit persoonlijke waarden te handelen, zul je merken dat er een enorme rust op je neerdaalt. Je hoeft jezelf niet meer te bewijzen, niets meer te bevechten. Je hoeft alleen nog maar jezelf te zijn. "Mensen die zich constant anders voordoen dan ze zijn, leven in een permanente staat van stress," zegt Frederike Mewe,

psycholoog en dertigerscoach van Train je Talent. "Lukt het je om uit te vinden wie je bent, wat je wilt en wat je kunt, dan vloeit daar automatisch uit voort dat je jezelf prettig gezelschap vindt en anderen niet per se meer nodig hebt om prettig te leven. Dat betekent eigenlijk dat je per ongeluk wel eens heel gelukkig zou kunnen worden," aldus Mewe. Daar komt bij dat ook het contact met anderen ervaart als je meer jezelf bent. Mewe: "Doordat je niet meer zo met jezelf bezig bent en hoe je overkomt op anderen, kun je jezelf meer openstellen voor je omgeving. Contacten worden daardoor opener, eerlijker en meer onbevangen. Want zodra mensen aanvoelen dat jij eerlijk en oprecht bent, zullen zij zich ook anders gaan gedragen. Ze zullen eerder bereid zijn om iets voor je te doen, hun geheimen met je te delen of de diepte in te gaan. Zowel in de privésfeer als op zakelijk gebied kan authenticiteit je enorm veel opleveren." ●