

Van onzekerheid naar zelfvertrouwen



Wanneer je iets vaak doet, dan word je er steeds beter in. Helaas geldt dat ook voor negatief denken... De Alkmaarse Astrid Davidzon laat mensen met behulp van NLP die negatieve spiraal doorbreken. Ze gaat een boek schrijven over hoe perfectionisme en faalangst veel vrouwen belemmeren en hoe ze hier vanaf kunnen komen.

Veel vrouwen zijn erg gevoelig voor de mening van anderen. „Het liefst doen ze alles niet gewoon goed, maar helemaal perfect. Ze willen voorkomen dat anderen hen op fouten betrappen en worden boos op zichzelf wanneer ze vinden dat iets nog beter had gekund. Ze zijn hun eigen groot-

ste criticus en lijden daar zelf het meest onder. De buitenwereld heeft namelijk geen idee van de strenge eisen die ze aan zichzelf stellen.” Davidzon kwam vier jaar geleden in aanraking met NLP (voluit: neuro-linguïstisch programmeren, een methode waarbij gedachten en gevoelens op een positieve manier worden geherprogrammeerd). Het sprak haar aan, ze volgde cursussen en inmiddels heeft ze alweer een paar jaar een bloeiende praktijk.

Droom

„Dat ontstond op een heel leerzame manier. We woonden in Italië en keerden terug naar Nederland. Ik ging me verdiepen in NLP en droomde er stiekem al van hier mijn werk van te maken. Daarom zochten we een woning met praktijkruimte. Onbewust was ik al met toekomstige klanten bezig, maar tijdens de opleiding moest ik nog wel wat onzekerheid overwinnen. Zou het wel een succes worden? Ik had plaatjes in mijn hoofd van mezelf in een leeg kantoor, met een telefoon die niet rinkelde. Dan gaat het natuurlijk niet werken.”

Nare film

Negatieve gedachten kunnen de geest gaan beheersen. „Stel je hebt iets naars meegemaakt, bijvoorbeeld een overval en draait steeds die film weer af in je hoofd. Sommige mensen doen 's nachts geen oog meer dicht, omdat ze het blijven herbeleven. Gewoon omdat de breincellen gaan associëren: je denkt terug aan de overval en voelt je rot. Je brein laat je automatisch van a naar b gaan.” Davidzon leek, net als veel andere vrouwen, in de val van het negatief denken te trappen. „Als je bang bent voor afwijzing, vind je het waarschijnlijk ook lastig om in actie te komen. Misschien wil je wel van alles, maar blijf je het maar uitstellen. Ik heb in mijn praktijk talloze

Win een coachingtraject

Het boek dat Astrid Davidzon wil schrijven gaat over de ideeën, ervaringen en verhalen die zich in de loop der jaren in haar hoofd hebben verzameld. „Natuurlijk wil ik bereiken dat vrouwen na het lezen van mijn boek geen last meer hebben van faalangst, overdreven perfectionisme of onzekerheid. Of dat ze in ieder geval geleerd hebben hoe ze hiervan af kunnen komen.”

Daarom wil de schrijfster vrouwen bij de totstandkoming van het boek betrekken. „Dan kan ik ingaan op alle vragen en problemen die deze vrouwen bezighouden.”

Wie zich herkent in de problematiek en het leuk vindt om bij te dragen en mee te denken, kan een mail sturen naar astrid@zoninjeleven.nl. „Onder de inzendingen verloot ik drie prijzen. Uit alle reacties trek ik willekeurig drie namen. Eén winnares krijgt van mij een gratis individueel coachingstraject ter waarde van 540 euro. Daarnaast zijn er twee kortingsbonnen te verdienen: 100 euro korting op een coachingstraject en 50 euro korting op een workshop naar keuze. Vermeld wel dat het gaat om de 'Lezersactie Vrij'. Meedoen kan tot en met vrijdag 10 februari.”

Meer info over de praktijk en werkwijze van Astrid Davidzon is te vinden op www.zoninjeleven.nl.

Achteruit terugspoelen

Er zijn technieken om te voorkomen dat je brein zich overlevert aan de negativiteit. Achteruit terugspoelen, bijvoorbeeld. „Nare herinneringen uitwissen of verdringen is niet de oplossing. Je moet er alleen niet meer zo'n rotgevoel bij krijgen. Wat helpt is om een idioot muziekje bij de herinnering te plaatsen en de kleur er uit halen. En dan achterstevoren terugspoelen. Door het verhaal in zwartwit in een andere volgorde te zetten, met dat gekke muziekje erbij haal je de angel eruit en raak je de associatie met het nare gevoel kwijt. Dat is neuro-linguïstisch programmeren. Je ververst de informatie op je harde schijf.”

Op Davidzons website zijn de reacties van haar klanten te lezen die dankzij dit soort 'aparte' technieken in korte tijd leerden hoe ze hun brein beter kunnen besturen. Met als resultaat dat ze niet meer gebukt hoeven te gaan onder angst, depressieve gevoelens of onzekerheid, maar zich in plaats daarvan weer goed kunnen voelen.

Tekst: Laura Heerlen Foto: JFoto/Tom Rulter