

Ideale



schoondochter, perfect lief en goeie collega, maar...

Wanneer ben je nog jezelf?

Met tips van de mental coach voor meer zelfvertrouwen

BIJ JE LIEF

We zeggen het zo graag: "Hij moet me maar nemen zoals ik ben." En toch kruipen we 's morgens vroeg uit bed om ons op te maken, houden we windjes in tot hij ze niet kan horen en ruimen we nog snel ons appartement op voor hij komt.

Waarom faken?

Uit onzekerheid! Want ja, hij moet je dan wel nemen zoals je bent, maar zal hij die gewone, doorsnee jij wel boeiend genoeg vinden? Daar zijn we dan toch weer niet zo zeker van...

En wat doen we daarom met z'n allen? We ruimen op, plamuren ons gezicht en houden dat windje binnen. Alles opdat hij niet op ons zou afknappen. Raar, want als hij een

windje laat, vind je dat helemaal geen drama. **Als hij met verkreukeld gezicht wakker wordt, ziet hij er zo sexy uit.** En als je zijn rommelhok/appartement ziet, vind je zijn rondslingerende spullen net vertederend.

How to be perfect

- Slaap in een donkere kamer. Alles ziet er beter uit met de lichten uit!
- Draag waterproof mascara! Die blijft zelfs zitten tot de volgende dag, zodat je je lief 's morgens met uitgeslagen blik kan begroeten.
- Val pas in slaap wanneer hij slaapt. Zo kan hij je gesnurk niet horen.
- Ontken staalhard. Heeft hij iets horen vliegen? Kan niet. Neem desnoods een hond om de schuld op af te schuiven.

Of: wees jezelf!

Mental coach Ilse: "Tijdens de eerste zes maanden van je relatie is het normaal dat je jezelf op je best wil laten zien, maar daarna moet je proberen om zo veel

“Knappt hij al af op een windje? Ander en beter!

mogelijk jezelf te zijn. Hij komt er vroeg of laat toch wel achter dat je er 's morgens soms als een vogelverschrikker kan uitzien. Knappt hij daar al op af? Dan is die relatie *not meant to be* en kan je beter op zoek gaan naar ander en beter!

BIJ JE FAMILIE

Kleine meisjes worden groot. Toch blijf je naar de erkenning en waardering van je ouders snakken. Je doet het onmogelijke om hen te doen geloven dat alles in orde is. Zolang ze zich maar geen zorgen om je maken! En schoonouders zijn nog stressier, want dan moet je naast de perfecte gastvrouw ook nog eens de perfecte schoondochter spelen...

Waarom faken?

Omdat je wil dat je ouders trots op je zijn en je schoonouders je de beste schoondochter aller tijden vinden. Daarom ga je na een telefoontje waarin ze hun komst aankondigen als een gekkin je woonst poetsen. Ook de koelkast wordt voor de gelegenheid bomvol gepropt met zo veel mogelijk fruit en groente, want dat is gezond. Die lege pizzadozen verstop je nog snel onder je bed.



How to be perfect

- Geef je ouders en schoonouders een andere ringtone. Zo kan je selectief opnemen. Bezoekje ontwaken!
- Zorg voor hapjes in je diepvries. Zo kunnen ze alvast niet zeggen dat je niets in huis hebt.
- Ga veel geld verdienen en besteed vervolgens álles aan een interieur-specialist, een fulltime poetsvrouw én een inwonende kok. *Score!*
- Zeg waar het op staat: "Mama, papa, ik ben volwassen. Deal with it!"

Of: boost je zelfvertrouwen

Mental coach Ilse: "Je wil je ouders niet onnodig ongerust maken, en je schoonouders moet je nog overrompelen met je charme. Maar in eerste instantie ben je je eigen persoon met je eigen leven. Je hoeft niet alles thuis te gaan bespreken, want die erkenning heb

“Smuk je leven wat op voor je familie, maar blijf wel jezelf.

je niet altijd nodig. Onthoud dat er een verschil is tussen 'het eens zijn met' en 'houden van'. Je (schoon-)ouders hoeven niet alles wat je doet, goed te vinden. Je mag het wat opleuken voor hen, zolang je maar jezelf kan zijn op momenten dat jullie elkaar nodig hebben."

BIJ JE COLLEGA'S

Je baas en collega's zijn een categorie apart. Hier moet je én de sociale regels volgen én professioneel overkomen. Zo moet je naar je baas toe intelligent, assertief en bekwaam overkomen, en voor je collega's wil je meelevend en collegiaal zijn...

Waarom faken?

Een beetje uit eigenbelang... Het is logisch dat je wil dat je baas tevreden is, want zo krijg je eindelijk die

promotie. **En wanneer is je baas tevreden? Inderdaad, als je je werk goed doet én goed ligt in de groep.**

Daarom lachen we met flauwe mopjes van onze baas en kijken we naar de vakantiefoto's van collega's. Of erger nog: communiefoto's van kinderen die je niet eens kent! Hoewel het op het puntje van je tong ligt om te zeggen: "Ik wil het niet weten, ik heb nog werk!", zeg je in plaats daarvan: "Leuk, laat eens

zien!" Zoals wordt verwacht van een goede collega.

How to be perfect

- Doe alsof je telefoon gaat, zodat je het fotomoment moet missen.
- Neem een foto van je huisdier mee, zodat je ook foto's kan tonen. Voortaan laten ze jou met rust.
- Ga voor de klassieker: "Oei, ik ga eerst snel even naar de wc!"
- Oefen op die neplach.

Of: doe maar gewoon!

Mental coach Ilse: "Jezelf zijn is heel belangrijk. Ik geloof dat dat de key to happiness is bij je lief en je familie. Maar bij collega's is het aangeraden om niet te diep in je kaarten te laten kijken. Met een collega die je volledig vertrouwt, kan je wel persoonlijke zaken bespreken. Belangrijk is dat je een goed contact hebt met al je collega's, zodat de werksfeer aangenaam is. Lachen om de flauwste mop ooit of iemand niet corrigeren bij een heel domme opmerking? Tja, dat hoort er nu eenmaal bij. Na de werkuren kan je er nog uitgebreid om lachen met je vrienden!"

“Lachen om flauwe moppen van collega's is nodig voor een goede sfeer.