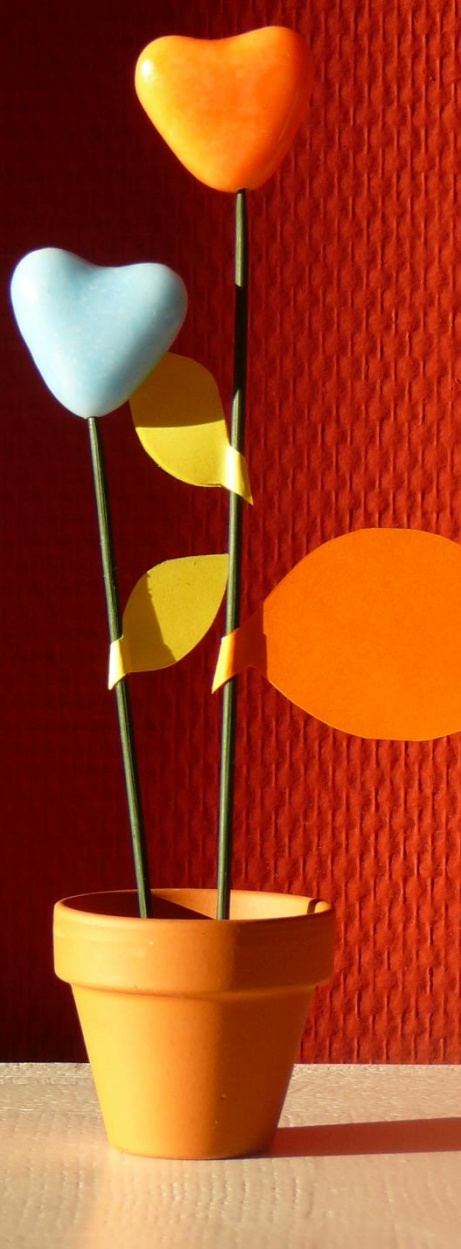


AANTREKKELIJK JEZELF ZIJN

Psycholoog
Mirella Brok

Hoe mooi is het om jezelf zijn?



AANTREKKELIJK WORD JE ZO

Psycholoog
Mirella Brok

Geinspireerd op het boek van Judith Reisma

Wat is; Aantrekkelijk jezelf zijn

Aantrekkelijk ≠ Ideaal

Aantrekkelijk = persoonlijk
Hoe wil jij gezien worden



Wat is; Aantrekkelijk jezelf zijn

- Vrij en vol overgave
- Geen schoonheidsideaal & dus geen operaties of manipulatie
- Persoonlijk
 - ▣ Een eigen beeld
 - ▣ Jij vindt niet alles aantrekkelijk, niet iedereen vind jou aantrekkelijk
 - ▣ Jij vindt aspecten aantrekkelijk, anderen vinden aspecten aantrekkelijk. Misschien wel aspecten van jou.
 - ▣ Trek je dus niets aan van tegenstrijdigheden, maar van je eigenheid.



Wat is; Aantrekkelijk jezelf zijn



- Wat vind jij passen bij het begrip aantrekkelijk?
- Waar houden de schoonheidsidealen op, en beginnen je eigen ideeën?
- Hoe ver wil je gaan?
 - ▣ Aantrekkelijk zijn kost tijd en geld. Wat investeer je?
 - ▣ Hoe perfect wil je zijn?
 - ▣ Wat aanvaardt je van jezelf?



Aantrekkelijk jezelf zijn

- Inhoud
 - ▣ **Buiten: Aantrekkelijk voor de ogen**
 - ▣ Tussenin: Aantrekkelijk gedrag
 - ▣ Binnen: Aantrekkelijk voelen

Oefen met geduld en compassie

- Zelfstandige schrijfopdrachten
- Zelfstandige reflectieopdrachten
- Zelfstandige doe-opdrachten



Aantrekkelijk voor de ogen

Aantrekkelijk
≠ mooi

Aantrekkelijk = buiten, tussenin, binnen



Aantrekkelijk voor de ogen



- Wanneer vind jij jezelf aantrekkelijk?
- Kijk een week lang in de spiegel. Minimaal iedere dag 3x 2 minuten.
 - ▣ Wat zijn je pluspunten?
 - ▣ In welke kleding voel je jezelf prettig?



Aantrekkelijk voor de ogen



- Wat vind jij aantrekkelijk?
- Maak een eigen stijlkader.
 - ▣ Zoek beelden van aantrekkelijke mensen en momenten
 - ▣ Zoek beelden waarvan je een aangenaam gevoel krijgt en die passen bij jou
 - ▣ Schrijf bij de beelden welke woorden daar bij passen.
 - ▣ Welke associaties krijg je daarbij?
 - ▣ Welke eigenschappen horen erbij?
 - ▣ Zoek kleuren die je goed staan



Aantrekkelijk jezelf zijn

- Inhoud
 - ▣ Buiten: Aantrekkelijk voor de ogen
 - ▣ **Tussenin: Aantrekkelijk gedrag**
 - ▣ Binnen: Aantrekkelijk voelen

Oefen met geduld en compassie

- Zelfstandige schrijfopdrachten
- Zelfstandige reflectieopdrachten
- Zelfstandige doe-opdrachten



Wat is; Aantrekkelijk jezelf zijn

Aantrekkelijk
≠ vaststaand

Aantrekkelijk = ontwikkelbaar

Aantrekkelijk =
Aantrekkelijk =



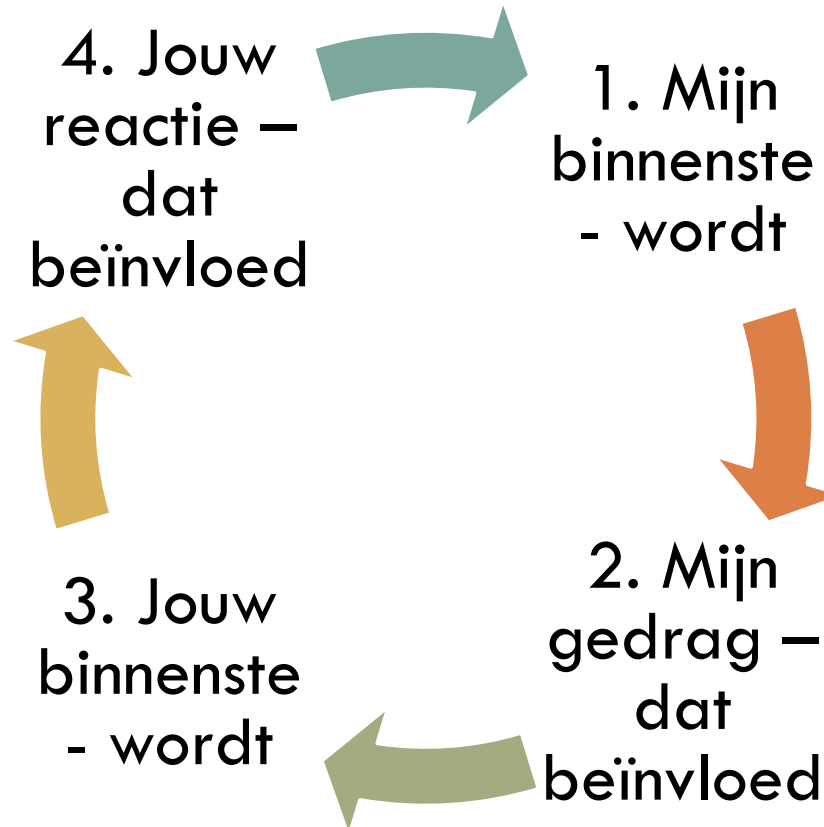
Aantrekkelijk gedrag

- Tussen buiten en binnen
- Gedrag is de binnenkant die buitenkant wordt
 - ▣ Daardoor raakt het ons persoonlijk
 - ▣ Ons oordeel is daardoor niet altijd mild
 - ▣ Milder oordelen daarentegen is wel aantrekkelijker
 - ▣ Gedrag is namelijk besmettelijk
 - ▣ Gedrag \neq eigenschap.
- Tussen mij en jou
- Contact
 - ▣ Je komt pas in contact met de ander als je beiden echt wilt



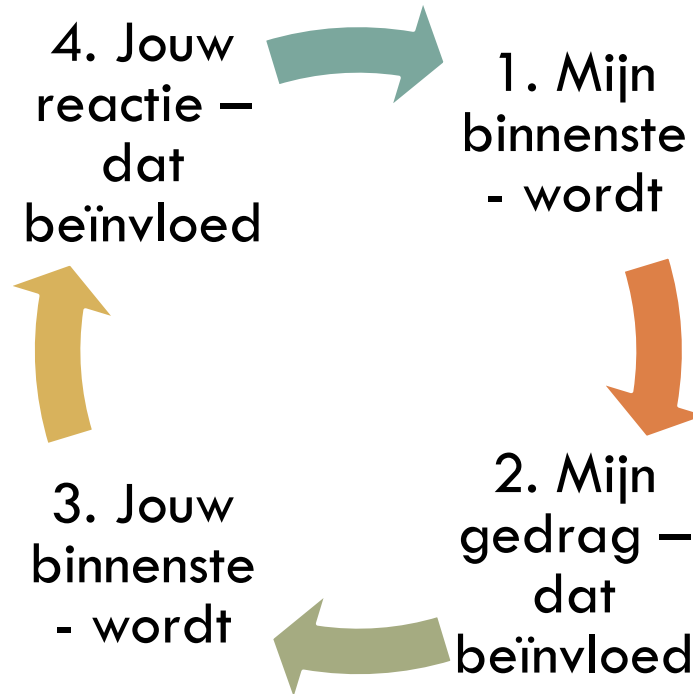
Aantrekkelijk gedrag

Besmettelijk en voorspelbaar gedrag



Aantrekkelijk gedrag

Wat levert het je op als jij positief inzet en positief reageert?



Aantrekkelijk gedrag

Doorbreek het patroon



Wat van de ander vind je irritant?	Interval – neem een stilte en bedenk:	Hoe beïnvloed je positief met je gedrag
Persoonlijk aangevallen worden. een opdracht of verwijt krijgen.	Waar gaat de reactie van de ander over? Over mij persoonlijk? Of over iets anders?	Vraag de ander wat hij bedoelt/verwacht/constateert. “Hoe bedoel je dat?” Of gooi het open. Vertel wat je voelt. “Ik heb het gevoel dat je me ter verantwoording roept.”
Mensen die liegen. Mensen die een oordeel over mij hebben of vastzitten in hun eigen gedachten.	Wat neemt een camera zonder mensenkennis of instinct nu objectief waar? Dus niet hij is boos, maar er vormen rimpels in zijn voorhoofd.	Vertel de ander wat je ziet, en vraag wat deze persoon daarmee bedoelt. Of gooi het open. Vertel wat je ziet, wat het met je doet, en controleer of de ander dat bedoelde.

Aantrekkelijk gedrag

Doorbreek het patroon



Wat van de ander vind je irritant?	Interval – neem een stilte en bedenk:	Hoe beïnvloed je positief met je gedrag
Mensen die mij kwetsen. Mij tegenhouden mijn leven te leiden. Mij mijzelf klein doen voelen.	Wat heb ik in deze situatie nodig? Wat wil ik eigenlijk echt? Kan ik dat zelf doen?	Door zelf te zorgen voor jezelf. Als je dat niet lukt vraag rechtstreeks en duidelijk hulp.
Steeds dezelfde reactie!	Als de ander steeds hetzelfde doet, dan doe jij vast ook iets steeds hetzelfde! Wat is dat? Bekijk je gedachterepertoire en verander 180.	

Aantrekkelijk gedrag

Doorbreek het patroon



Welke reactie vind je irritant van een ander?	Hoe beïnvloed je positief met je gedachten	Hoe beïnvloed je positief met je gedrag
De ander die beslist over jouw leven.	Wat wil ik zelf? Hoe communiceer ik dat aan de ander?	Ben zelf duidelijk over wat je wil.

- Wat altijd werkt bij elke situatie met de ander die je lastig vindt:
 - ▣ Vertel wat je voelt
 - ▣ Vraag rechtstreeks en geïnteresseerd naar de beleving en bedoeling van de ander.



Aantrekkelijk gedrag



Openstaan

Grondhouding

Stemming

Taal

Wees duidelijk

Geef richting/kleur

Congruentie

De ander zien

Afstemmen

Contact maken

Waarde geven

Aantrekkelijk gedrag

Je grondhouding



- Creëer je eigen positieve en autonome grondhouding
 - ▣ Welk gedrag vind jij aantrekkelijk?
 - ▣ Welk aantrekkelijk gedrag gaat jou gemakkelijk af?
 - ▣ Wanneer lukte het je jezelf zo te gedragen?
 - ▣ Wanneer dacht je in mogelijkheden? En welk gedrag liet je toen zien?
 - ▣ Wanneer dacht je met liefde? En welk gedrag liet je toen zien?



Aantrekkelijk gedrag

Je stemming



- Glimlach vandaag 3x 2 minuten heel bewust. Zomaar. Ook al voel je niet alsof je moet glimlachen.
- Wat gebeurt er met je stemming als je dat doet?
- Wat gebeurt er met de stemming van anderen als je dat doet?
- Wat doet dit met je relaties en ontmoetingen?



Aantrekkelijk gedrag

Je taalgebruik



- Schrijf één week lang iedere dag over een interactie met een ander. Beschrijf object wat je zelf zei.
- Nu je achteraf kijkt naar die zinnen. Stel jezelf dan onderstaande vragen:
 - ▣ Zit er een oplossing of mogelijkheid in deze zin?
 - ▣ Hoe kan ik er een oplossing of mogelijkheid aan toevoegen?
 - ▣ Is mijn zin kort en strategisch?
 - ▣ Hoe kan je jouw zin korter en strategischer maken?
- Probeer na een week om je taal te ‘herschrijven’ in het moment zelf. Stel jezelf achteraf de vraag:
 - ▣ Wat deed het met mij om anders te praten?
 - ▣ Wat deed het met de ander?
 - ▣ Wat deed het voor onze relatie?



Aantrekkelijk gedrag



Openstaan

Grondhouding

Stemming

Taal

Wees duidelijk

Geef richting/kleur

Congruentie

De ander zien

Afstemmen

Contact maken

Waarde geven

Aantrekkelijk gedrag

Wees duidelijk



- Onduidelijkheid of tegenstrijdigheid tussen je non-verbale en verbale boodschap zorgt voor weerstand.
- Vertel wat je wilt. Zinnen om mee te oefenen:
 - ▣ Ik wil mijn verhaal kwijt over...
 - ▣ Wil je met me meedenken over...
 - ▣ Ik hoor graag je mening over...
 - ▣ Ik ben het niet met je eens. Ik denk dat...
 - ▣ Wat ik graag wil weten is...



Aantrekkelijk gedrag



Openstaan

Grondhouding

Stemming

Taal

Wees duidelijk

Geef richting/kleur

Congruentie

De ander zien

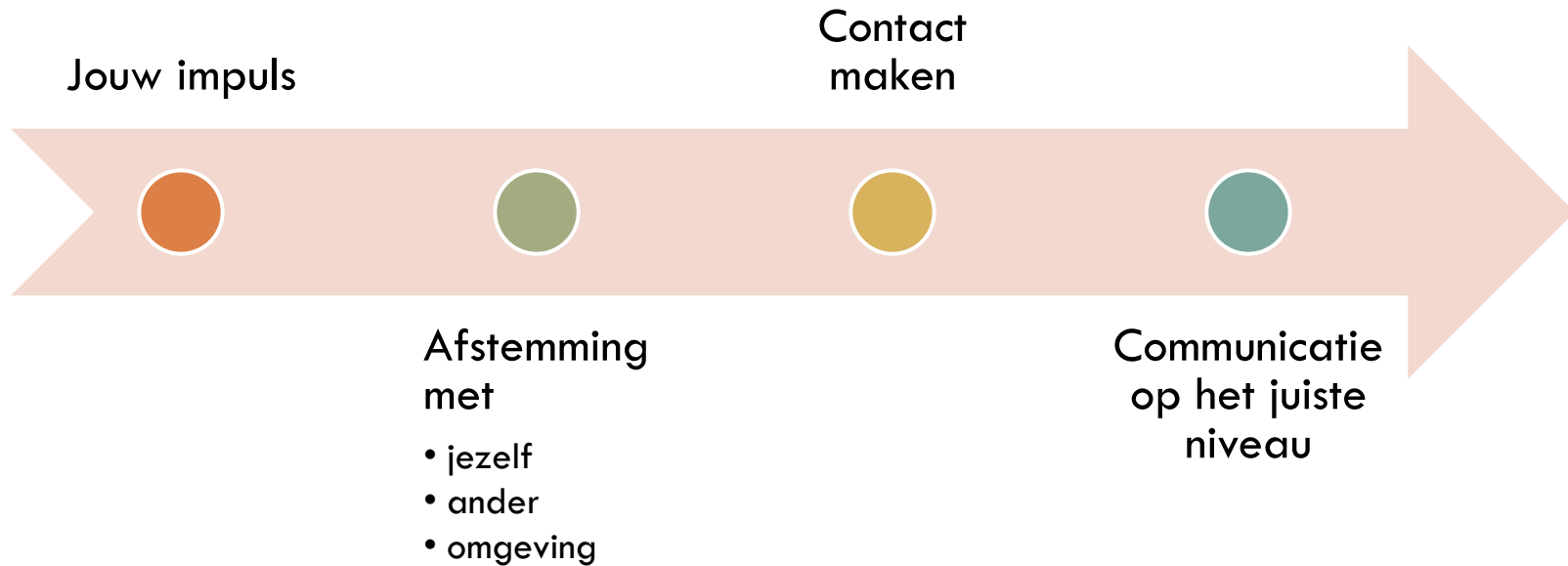
Afstemmen

Contact maken

Waarde geven

Aantrekkelijk gedrag

De ander zien



Aantrekkelijk gedrag

Communiceren op het juiste niveau



Contact	Levensgebied	Bij behoefte	Door	Lichaam	Taalgebruik
--	Cognitie Weten - Kennis	Analyse	Betoog houden	Kruin	Afstandelijk
-	Intuïtie Zien - Reflectie	Inzicht	Inzicht delen	Ogen	Reflecteren
.	Communicatie Spreeken - Expressie	Contact maken	Vertellen & luisteren	Keel	Zintuiglijk
+	Liefde Beminnen – Aanvaarden	Intimiteit	Nabijheid toelaten	Hart	Warm
++	Macht Handelen -Bepalen	Autonomie en actie	Gaan staan	Navel	Actief
+++	Seksualiteit Voelen – Komen	Verlangen	Onthullen	Onderbuik	Persoonlijk
++++	Overleving Er zijn - Behoud	Vertrouwen	Grenzen	Stuitje	Duidelijk

Aantrekkelijk gedrag

Communicatie op het juiste niveau



- Voordat je jouw boodschap aan de ander vertelt, vraag je af;
 - ▣ Over welk leefgebied gaat mijn boodschap?
 - ▣ Hoe communiceer ik dat volgens het schema het beste?
 - ▣ Maak contact met het lichaamsdeel dat erbij hoort
- En spreek zo je boodschap uit
- Reflecteer later;
 - ▣ Hoe was dat voor jou?
 - ▣ Hoe reageert de ander hierop?
- Wat betekent dit voor jullie relatie?



Aantrekkelijk gedrag

Waarde geven



- Oefen eens met iets geven dat van waarde is voor de ander. Wat zou de ander nu het allermeeste kunnen gebruiken?
 - Laten weten dat de ander belangrijk is
 - Laten weten dat je de ander nodig hebt
 - De ander erkenning geven voor inspanningen
 - De ander ruimte geven voor zijn verhaal/beleving
 - De ander bedanken
 - Je te verplaatsen in de ander
- Hoe reageert de ander hierop?



Aantrekkelijk jezelf zijn

- Inhoud
 - ▣ Buiten: Aantrekkelijk voor de ogen
 - ▣ Tussenin: Aantrekkelijk gedrag
 - ▣ **Binnen: Aantrekkelijk voelen**

Oefen met geduld en compassie

- Zelfstandige schrijfopdrachten
- Zelfstandige reflectieopdrachten
- Zelfstandige doe-opdrachten



Aantrekkelijk voelen



Woest aantrekkelijk
= lekker in je vel
zitten

Aantrekkelijk = gelukkig zijn

Aantrekkelijk = jezelf zijn

Aantrekkelijk
voelen

Gelukkig zijn

Jezelf zijn

Vrede met
jezelf

Vrede met je
omgeving

Wensen
bevredigen

Vermogens

Vaardigheden

Kwaliteiten

Talenten

Zin

Betekenis

Verlangen

Beleving

Waarden

Kloppend

Innerlijk

Legaat



Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met jezelf



□ Ontspan

- ▣ Laat je niet verleiden tot kortstondig instand happinez – blijf weg van de zeven hoofdzonden
- ▣ Ben met je aandacht in het heden
- ▣ Accepteer wat je niet kunt veranderen
- ▣ Berust erin dat je niet weet wat komen gaat
- ▣ Kom je angst onder ogen en onderzoek je angst



Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met jezelf



- Laat je gedachten **de vrije loop** en schrijf **alles** op waarvan je gelukkig wordt.
- Laat de lijst een paar dagen liggen
- Verdeel de lijst in 4 categorieën
 - ▣ Dromen; niet haalbaar
 - ▣ Wensen; daar zou je iets mee moeten doen
 - ▣ Passief; krijgen onvoldoende ruimte
 - ▣ Actief; krijgen voldoende ruimte
- Op een schaal van 1 tot 10; hoe belangrijk zijn de geluksfactoren in lijst 2 tot en met 4?
- Wat vind je van de lijst? Ben je hier gelukkig mee? Wat wil je veranderen? Hoe?



Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met jezelf en omgeving

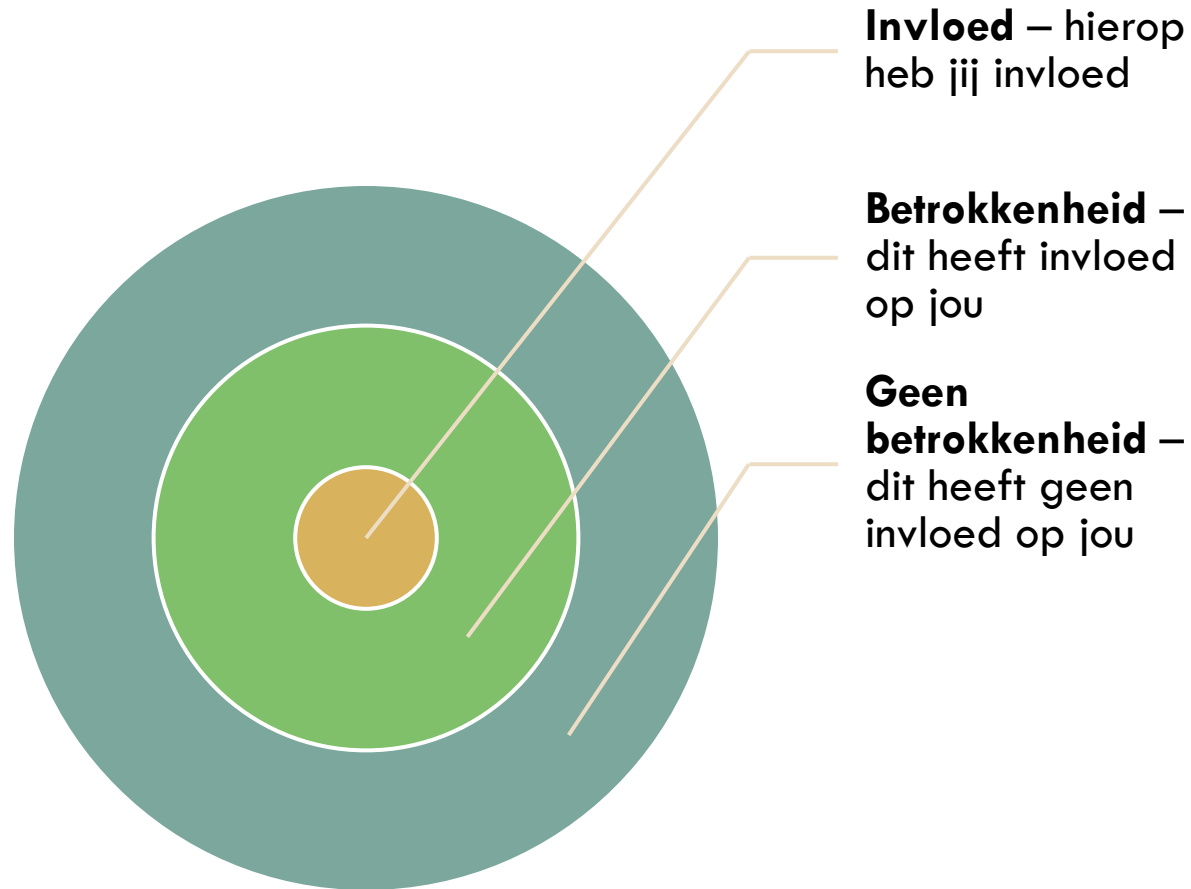


- Wat brengt je in een flow?
 - Wanneer stroomt jouw energie?
 - Van wat word je blij?
 - Wat inspireert? Wie haalt het beste in je naar boven?
 - Wat kost weinig moeite en veel geluk?
 - Wanneer vergeet je tijd, honger, pijn?
- Wat haalt je uit je flow?
 - Waar erger of irriteer je jezelf aan?
 - Waar maak je jezelf druk over?
 - Wat ga je uit de weg?
 - Wanneer blokkeer je?



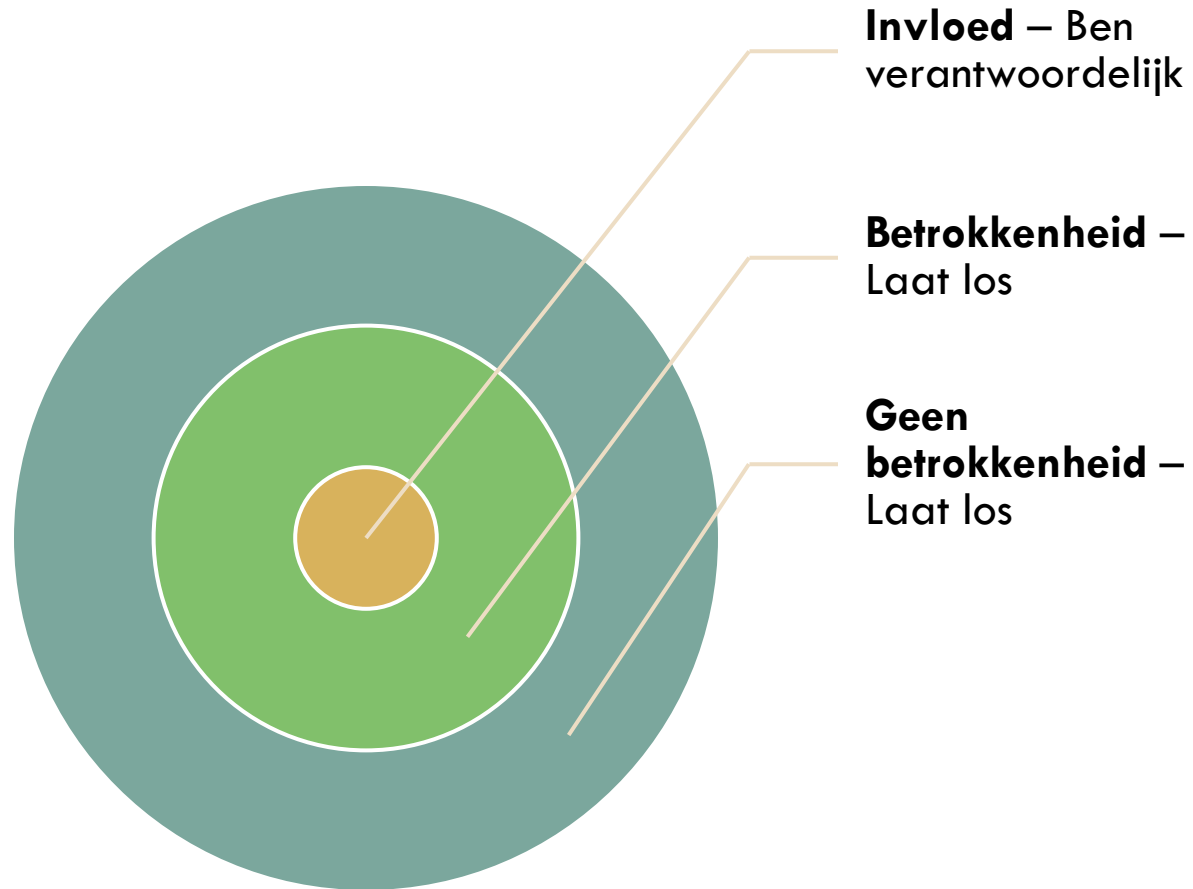
Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met je omgeving



Aantrekkelijk voelen

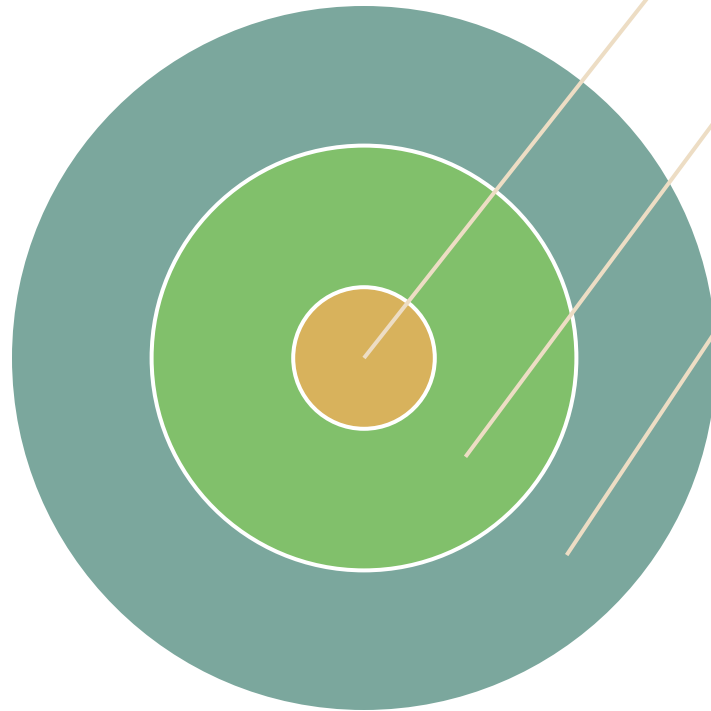
Gelukkig zijn – Vrede met je omgeving



Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Vrede met je omgeving

Hoe lomp een collega ook is, jij bent verantwoordelijk voor jouw reactie



Invloed – jouw reactie op het gedrag van je collega

Betrokkenheid – je collega is boos op jou

Geen betrokkenheid – Je collega's schoonmoeder is ziek



Aantrekkelijk voelen

Gelukkig zijn – Wensen bevredigen




- Pak je echte wens
- Vraag jezelf verschillende keren per dag:
 - ▣ Is dit wat ik wil?
 - ▣ Word ik hier gelukkig van?
 - ▣ Welke koers geef ik mijn leven?
- Luister naar je innerlijke vonkjes



Aantrekkelijk voelen

Pak je echte wens



“Elk vonkje dat je aandacht geeft, verandert in een vlammetje en dat kan je ‘heilig vuur’ ontsteken. Met zo’n vonkje bedoel ik het vage begin van een wens dat ergens in je lijf ontspruit – ze komen nooit uit je hoofd – en waarvan je niet weet wat en waar het je gaat brengen of wat je ermee moet. Door er naar te luisteren en het op te volgen, brengt het je stap voor stap bij dat waar het echt om gaat.”

- Citaat van Judith Reinsma “Aantrekkelijk word je zo”

Aantrekkelijk
voelen

Gelukkig zijn

Jezelf zijn

Vrede met
jezelf

Vrede met je
omgeving

Wensen
bevredigen

Vermogens

Vaardigheden

Kwaliteiten

Talenten

Zin

Betekenis

Verlangen

Beleving

Waarden

Kloppend

Innerlijk

Legaat

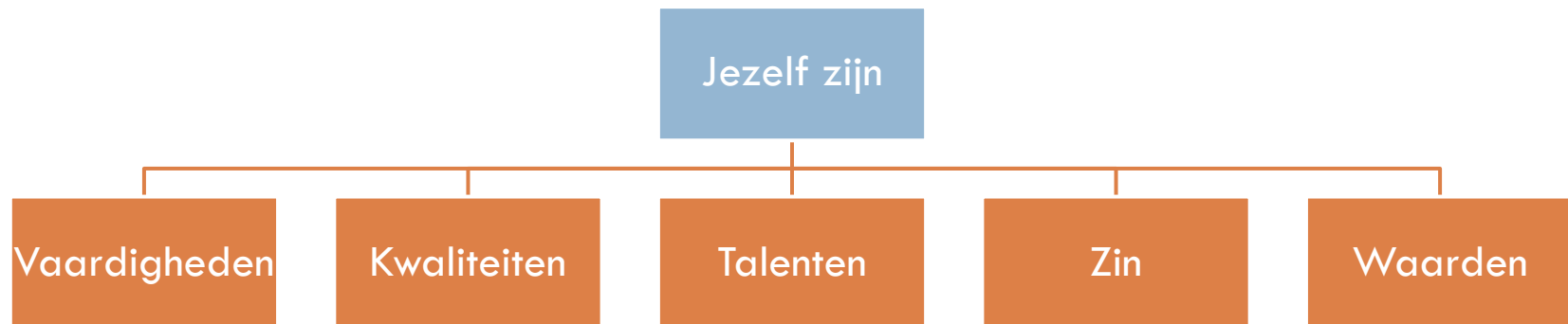


Aantrekkelijk voelen

Jezelf zijn



- Laat je gedachten **de vrije loop** en schrijf, teken, fantaseer, schematiseer, bespreek, of...:
 - ▣ 5 levenssuccessen
 - ▣ 5 passies
 - ▣ Jouw toekomst
- Zet de informatie daarna in dit schema:



Als veranderen moeilijk is

- Je voelt niet voor niets weerstand
- Onderzoek weerstand
 - ▣ Waar komt de weerstand vandaan?
 - ▣ Wat probeert de weerstand jou te vertellen?
 - ▣ Klopt de boodschap van de weerstand?
- Omgaan met weerstand
 - ▣ Is de weerstand te relativeren?
 - ▣ Afleiding: Verleg je aandacht naar de ander
 - ▣ Zet jezelf voor het blok
 - ▣ Geniet van je weerstand en dompel jezelf er helemaal in onder
- Houdt het luchtig
- Heb compassie met jezelf
 - ▣ Verandering is frustrerend en het duurt lang.



Als veranderen moeilijk is



Kiezen	Voorkeur	Hart	Proberen	Jouw keuze, voor nu, de andere keuzes blijven bestaan, je kunt altijd terug
Beslissen	Doen	Hoofd	Schrappen	Één beste keuze

Is dit alles?

- Lees: Aantrekkelijk wordt je zo
- Lees: Flirten doe je zo
- Persoonlijke coaching of training www.psycholoogmirellabrok.nl
- Facebook Psycholoog Mirella Brok
- OverPsychologie.nl

