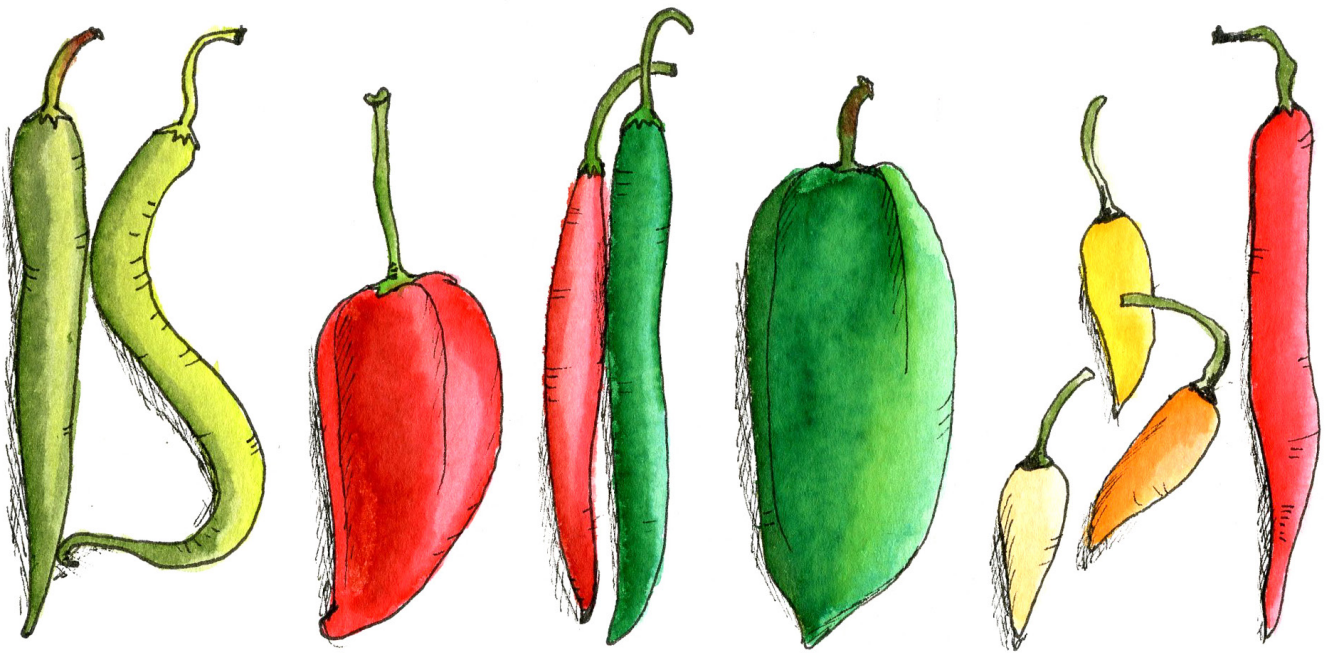


Oppeppers

Om in beweging te komen en te blijven -
Om jezelf zichtbaar te maken



Vind je het spannend om jezelf zichtbaar te maken, maar wil je het wel?

*Deze 7 'oppeppers' geven mij moed om,
als ik weerstand ervaar, toch mezelf te laten zien.*

*Onder iedere oppepper is speciaal voor jou als zorgondernemer een korte
toelichting geschreven. Ik hoop dat deze 'oppeppers' ook jou verder helpen.
En dat je stappen blijft zetten waardoor steeds meer mensen jou kunnen vinden.*

Christel

1. Ervaar de angst en doe het toch

De gezondheidszorg is geen omgeving waar je zomaar fouten mag maken. Dat kan namelijk direct gevolgen hebben voor de gezondheid van mensen. Om jouw vorm van uitingen te ontdekken en je hierin comfortabel te voelen, leer je alleen door te doen. Daarom wil ik je uitnodigen om een omgeving te creëren waarin je mag experimenteren. Ikzelf moet iets vaak twee keer doen en dan wordt het comfortabeler. Leren van experts om bijvoorbeeld blogs te schrijven, je te uiten via social media, op een podium te spreken of je verhaal op video te zetten. Op een feestje je verhaal vertellen kan ook een veilige omgeving voor je zijn om uit je comfortzone te komen.

Houd voor ogen: als het niet helemaal gaat zoals je voor ogen hebt, ben je aan het leren. Het is geen falen, het is leren. Leren heb je nodig om te groeien en groei zorgt voor geluk.

2. Kritiek voel je, maar hoe ga je ermee om?

Oordelende mensen: maak er geen fans van. Probeer ze niet voor je te winnen of ze te haten. Maar wees selectief van wie je kritiek aanneemt. Is deze persoon zelf ook zichtbaar? Nee? Leg het dan naast je neer. Is het een mogelijkheden-kijker? Nee? Doe er dan niets mee. Het is gemakkelijker om te denken in moeilijkheden dan in mogelijkheden. Richt je daarom op de mensen die iets aan jouw uitingen hebben gehad.

Onthoud: Je kunt niet iedereen helpen, dus laat juist zien wat jij anders doet dan anderen. Laat zien waar jij uniek in bent.

En het belangrijkste: wijs jezelf niet af. Jezelf bekritisieren doet het meeste pijn. Het gaat niet om jou, het gaat om de mensen die jij zou kunnen helpen.

3. Deel de verhalen die je raken

Jouw uitingen zijn erop gericht hoe jij van betekenis kunt zijn voor anderen. Ze kunnen gaan over een ontwikkeling die je zelf hebt doorgemaakt of waar je dankbaar voor bent, of een bijzonder resultaat bij een persoon die jij hebt mogen helpen. De persoon blijft natuurlijk anoniem, maar het gaat om het verhaal van deze persoon.

Jezelf echt laten zien met oprechtheid en kwetsbaarheid is spannend maar het zorgt wel voor contact. Mensen die zich herkennen en zich gehoord voelen in jouw uitingen zijn juist ook de mensen die jij het beste kunt helpen.

4. Alles wat je nodig hebt zit al in je

Als je in jezelf gelooft dan komt de rest van zelf. Waarin ben jij onderscheidend? Waar ben jij trots op? Waar kun jij mensen mee helpen? Geleerd van mijn yogadocent uit India: 'Durf ergens voor te staan en durf je toe te wijden. Omarm wat je lastig vindt en durf ook afstand te nemen van alles wat je tegenwerkt.'

'Alle grote dingen beginnen klein.'

5. Doe het samen

Je hoeft het niet alleen te doen en je mag hulp vragen. Creëer een groep mensen om je heen waarbij je je veilig voelt en waarbij je grotere stappen kunt zetten. Van samenwerken met gelijkgestemden krijg je inspiratie en meer lef. Soms heb je anderen nodig om jezelf echt scherp te zien.

Mensen die eerlijk zijn, je aanmoedigen en je optillen in het proces om jezelf te laten zien. Waar het past kun je krachten bundelen en je samen met anderen uiten. Hierbij is wel belangrijk dat ieder in zijn eigen kracht gaat staan en je niet op elkaar gaat leunen.

6. Aandacht voor jezelf en je werk

Vanuit ontspanning komen de verhalen die je wilt delen en wordt het leuk om jezelf te laten zien. Plezier is aanstekelijk.

Ongegeneerd je expertise en enthousiasme laten zien aan de mensen die jij kunt en wilt helpen.

Helaas hoor ik vaak dat hier als zorgondernemer echt geen ruimte voor is. Ik hoor: 'We zijn al de gehele dag in de weer. De agenda is volgepland met afspraken en er zijn zoveel berichten waar we op moeten reageren. 's Avond ben ik moe of wil ik iets anders doen'.

Dat begrijp ik. Het belangrijkste: doe je de dingen die je wilt doen? Je tijd is kostbaar, dus kies hoe en waaraan je die wilt besteden. Ga na wat het je oplevert. Hoe fijn is het als je de mensen kunt helpen waar je zelf ook energie van krijgt.

7. Verspreid voordat het perfect is

Ben je perfectionistisch? Je bent niet de enige en grote kans dat het je weerhoudt om stappen te zetten. Als je wacht totdat jouw uiting perfect is, dan word je nooit zichtbaar.

Tip: lees het boek 'De moed van imperfectie' van Brene Brown en probeer haar adviezen eens uit.

Ga je pas delen wanneer het nagenoeg perfect is, dan blijft het gaan over jezelf. Het gaat je dan veel tijd, geld en energie kosten in plaats van het moois wat het jou en de mensen die je kunt helpen kan opleveren.

Ik wens je veel plezier met 'jezelf laten zien'.

BE BRAVE
BE BOLD
be you



Illustraties: www.ankevanhorne.nl