

Ai, ai, ai, dit is nog wel het meest kwetsbare (ik vervang het woord 'kwetsbaar door echt/echtheid) dat ik tot nu toe gedeeld heb. Vanwege mijn missie, doe ik het toch. Dat geeft mij de moed om écht supereerlijk te zijn. Dus hou je maar vast. Mijn Innerlijke Criticus wil graag aan mij vertellen hoe hij over mij denkt en wat er nog allemaal beter zou moeten. Weet: dit is een eenzijdig beeld van mijn innerlijke criticus. Het gaat goed met me. Want: ik heb ook een hele sterke Zelfvertrouwen kant! En nog meer kanten die heel liefdevol naar me kijken en dat ook uitdragen.

Goed, daar gaan we.

Wat zegt jouw innerlijke criticus over:

Je uiterlijk en lichaam?

Het is te slap. Je hebt wallen. Het ziet er eigenlijk niet uit. Echt niet. Dat vel wordt echt steeds slapper. En je hebt van die groeven langs je mond. En boven je mond heb je rimpeltjes. Je highlites zijn uitgegroeid (foei, doe er wat aan). Je tanden staan scheef, je neus staat scheef en dat je zie je heel goed op foto's en video's. Ik snap überhaupt niet waarom je met je kop op video en foto moet. WAAROM????

Boven je knieën: is ook slap. Je hebt spataderen. Je hebt cellulitis. Ja, ik hoor je zeggen: dat hebben baby's ook. Maar je bent toch geen baby meer? Ik erger me ook heel erg aan je want je kunt er echt wel wat aan doen.

Wat nog meer? O jee, ik kan wel uren doortypen. Je mag niet zien dat je al 44 bent. Ik wil graag dat je eruit ziet als iemand van 20. Want ik heb gezien dat veel mannen hun vrouw inruilen voor een jonger exemplaar en dat kan jou dus ook gebeuren. Dus: werk aan de winkel!

Hoe hoor je eruit te zien?

Stomme vraag. Dat zei ik toch net al? Jong. Strak. Rechte neus, rechte tanden. Wallen weg. Rimpels weg. Jeugdige. Heerlijk. Als dat er is, zal ik niet meer zeuren, oke?

(Pffff... Commentaar van mezelf als Bewust Ego. En ook: 'Hahahahaha, waar heeft die Innerlijke Criticus gelegen? Onder een steen ofzo? Dit is toch

geen realiteit? Kom op zeg. Ik ben inderdaad 44. Ik ben tevreden. Ouder worden is heerlijk. Wij vrouwen hebben onze charmes.)

Jou als persoon?

Jij moet gewoon simpelweg perfect zijn. In ALLES. Hoor je me? En daar ben je nog lang niet. Je moet succesvol zijn en dat ben je echt niet! Om jou heen zijn er ZOVEEL vrouwelijke ondernemers die TONNEN verdienen. TONNEN, kind, tonnen. Het enige dat ik jou zie manifesteren is een regenton. Nou, geweldig. Kind, je doet het prima hoor. Maar meer dan een bovenmodaal inkomen zit er voor jou niet in. Je managerssalaris van het Kadaster, dat is ook het hoogst haalbare voor jou als ondernemer. Waarom? Omdat je gewoon een watje bent. Als jij elke dag 3 of 4 1-op1-coaching zou doen, kind dan heb je een vet inkomen. Maar jij bent een watje en – huilebalk – dat kun jij niet aan. Dan voel je je slaaf in je eigen bedrijf. LOSER. Je moet veel geld verdienen. Alleen dan ben je goed. Ik haat het echt dat je zo loopt te janken. Doe niet net alsof dat passieve inkomen voor jou is weggelegd. Daar ben je niet goed genoeg voor. Kom op, dat is allemaal fantasie. Stop met dagdromen: ga de realiteit in.

Ik vind je nog steeds dat ieniemienie magere meisje van vroeger dat niemand zag staan. ONZICHTBAAR. Dat is wat je bent en gedraag je dan potverredomme ook zo! Met je gezanik op YouTube en al die andere podcasts. Kind, blijf in de schaduw, daar is het veilig. Dat gezeik. Ja, ik vind je ook een zeikerd.

Met je: 'O ik moet wel genoeg slapen hoor! O ik wil niet zoveel afspraken in de week...' Kind groei op. Wees volwassen. Be a man.

Ik als bewustzijn, Wendy dus: Hihi.... Wat een verhaal gooit mijn IC eruit. Die beste man (want zo voel ik hem) moet echt een update krijgen. Overigens: hier spreekt mijn Innerlijke Patriarch ook! Die heeft een wel heel ouderwets beeld van vrouwen. Ik voel dat ik gewoon ben wie ik ben. Ik heb wat te delen en dat blijf ik lekker doen. Met scheve neus, dito tanden en rimpels. So what?

Als je moeder bent: over jou als moeder? Over je opvoeding?

Ik kan niet anders zeggen: je bent sterk verbeterd. Sinds je coach bent, ben je ook een fantastische moeder. Een mentor. Een moeder die haar dochter laat zijn wie ze is. Geweldig, ik ben trots op je.

Wendy: huh? Dit is niet mijn innerlijke criticus die spreekt. Ik ga eens even kijken wat die te zeggen heeft.

Ja, ik ben er nog. Je innerlijke criticus. Maar hier sta ik anders in. Jij hebt mij aangegeven hoe ik je mag adviseren in deze rol. Je hebt mij verteld wat wel belangrijk is en wat niet. Je hoort mijn stem als:

- Je er met je aandacht niet bij bent in gesprek met je dochter en stiefzoon. Dan wijs ik je erop en zeg dingen als: 'Vertel maar dat je ergens mee bezig bent en nu even geen aandacht hebt en stel een ander moment voor wanneer je dat wel hebt. Zo leer je ze iets en zo zorg je ervoor dat je met echte aandacht naar ze kunt luisteren
- Je te weinig tijd voor ze maakt.

Ook al ben ik je Innerlijke Criticus, of zoals jij mij noemt: je IC, ik kan ook bemoedigend zijn in mijn kritiek. Ik wijs je op dingen die je belangrijk vindt. Wil je dat op andere onderwerpen ook? Dan PVD doe dan je werk!!

Als vriendin/partner/vrouw van?

Hier vind ik je de laatste tijd wat falen.... Je vriend is maar druk in de tuin en jij zit te werken of te lezen. DOM! Doe het samen. Je schiet echt tekort. Enne... de laatste tijd zie ik ook af en toe dat je gedachten afdwalen als hij praat.

Mijn advies? Praat tijdens het eten. Stel open vragen. Wees nieuwsgierig. Doe dat zoals jullie dat ook samen doen als jullie in het bos lopen. Samen bezig zijn met nieuwe dingen ontdekken en daarover praten: dat zie ik je graag meer doen. Dat doe je al maar doe het meer.

Wees nieuwsgierig. Bekijk hem met andere ogen. Leer hem nog beter kennen. Blijf daten. Jullie ontwikkelen samen dus er valt nog zoveel te ontdekken. En:

UPGRADE JULLIE WISHLIST! Elk jaar als jullie dat doen, is het amazing.

Je levensstijl?

Die is wel prima. Ja, niet goed genoeg. Je mag wat mij betreft wel weer eens buikspieroefeningen gaan doen. Je haakt weer af. Doe het! Ook zou ik graag willen dat je nog minder snoept dan je nu al doet. Wees kritisch in wat je in je mond stopt. Stel jezelf de vraag: waarom eet ik dit? Waarom wil ik dit gaan eten?

Werk?

Dit is wel een dingetje. Hier vind ik echt dat het je ronduit slecht doet. Je bent veel tijd en geld aan het verspillen met halve ideeën, niet uitgedachte plannen, doe jij überhaupt wel aan plannen? Ga potverredorie je waarden even updaten, kijk weer naar je wondervraag en maak keuzes in wat je wel en niet gaat doen! LESS IS MORE! Kind je wilt te hard en daarom ga je te langzaam.

Eerder zou ik zeggen: jij bent niet in de wieg gelegd voor succes maar ik heb samen met jou ontdekt dat dit anders is. Ik zie je het doen. En ja, ik ben bang dat je te zichtbaar wordt. En waarom? Omdat ik bang ben dat je weer een work- en do-aholic wordt. Daar zit mijn angst. En ook dat mensen anders naar je zullen kijken, maar ach... dat heb je wel onder controle.

Mijn grootste zorg zit in de hoeveelheid die je doet. Doe minder, doe het goed, gebruik je skills. Je weet hoe het werkt. En volg VREUGDE.

Ik word echt af en toe gek van je. Al die ideeën! Bewaak je energie! Zie tijd als geld dat je maar een keer uit kunt geven. Geld staat voor vrije tijd. Hoe meer geld, hoe meer comfort en hoe meer jij kunt delen met de rest van de wereld en je gezin en familie. Maar ook vrienden.

Je bijdrage aan de maatschappij?

Die is veeeeeeeeel te mager! O joh... jij laat zoveel kansen liggen!! Dat heeft te maken met die focus van jou. Schieten kun je letterlijk heel erg goed. En waarom? Omdat je je ogen op je target hebt gericht en schiet. Bepaal je targets. Bepaal er maximaal 3 voor dit jaar. Ja, ik hoor je weerstand al!! Just do it. En schiet. Schiet. Schiet.

Jouw plek in de wereld?

Dat zie ik een beetje als het bovenstaande punt. Maar kijk ook naar de rollen die je vervult in je leven en vooral: HOE WIL JE DIE VERVULLEN? Wat is belangrijk en wat niet? En zoek connectie met gelijkgestemden. Je moet intellectueel uitgedaagd worden zei je eigen coach. Pfff..... hoe vaak moeten we dat nog tegen je zeggen? Af en toe ben je wel een schildpad hoor. Zo traag.

Hoe je je gedraagt?

Je gedraagt je redelijk netjes. Af en toe kan ik het niet aanzien hoe je podcast en 'intuïtief' bezig bent. Aaaaah. Ik hou er niet zo van. Ik doe dan liever mijn ogen dicht.

Waar ik echt bang voor bent is dat je een losbol wordt. Dat zou ik echt vreselijk vinden.

Hoe hoort het volgens jou/je innerlijke Criticus? Hoe hoor je je te gedragen?

Netjes, beheerst. Degelijk. Professioneel. Je moet niet zo op de voorgrond treden. Dat hoort niet. Echt niet. Je moet je niet overal mee willen bemoeien en overal over mee willen praten. Laat dat maar aan de mannen over.

Wendy: Huh? Laat dat maar aan de mannen over? Ik wist niet dat het in me zat. Dit is ook het werk van mijn Innerlijke Patriarch en deze voel ik ook echt...

Wat zegt je innerlijke Criticus tegen jou?

Dat ik op moet houden alles te willen. Dat ik rust moet nemen. Dat ik maar een meisje ben en dat ik me ook zo moet gedragen. Hij is dolblij dat ik vandaag een jurk aan heb. Heerlijk vindt ie dat. Zo hoort het.

Welke regels hanteert je innerlijke Criticus?

- Voor mijn uiterlijk een hele waslijst. Zie boven.
- Ik moet altijd eerlijk zijn.
- Ik moet financieel onafhankelijk zijn.
- Ik moet een goede moeder zijn.
- Ik moet een goede vriendin zijn.
- Ik moet succesvol zijn maar niet te.
- Ik moet me netjes gedragen.
- Ik moet er altijd voor anderen zijn.
- Ik moet hard werken.
- Maar ook niet te hard want ik moet blijkbaar ook rust nemen. HOE DAN? Hoe als deze twee regels zijn? Ze zijn tegenstrijdig. Dat gaat niet lukken.
- Ik moet netjes en beschaafd zijn.
- Ik mag niet zeuren.
- Ik mag zeker niet zeiken. Dat is een no-go.

- Ik moet dankbaar zijn.
- Ik moet blijven leren.
- Ik moet aan zelfontwikkeling blijven doen maar vooral voor mezelf vind de IC.
- Ik moet niet zo stom doen.
- Ik moet niet zo veel willen.
- Ik moet meer doen.
- Ik moet het beter doen.
- Ik moet mezelf bewijzen.
- Ik weet niet genoeg. Ik moet dus meer weten.

Wat is de grootste angst van je innerlijke Criticus?

Dat niemand mij meer wil. Dat ze zeggen dat ik een slecht persoon ben.