



Bevrijd jezelf!

NICOLE MEIJER

In de nazomer van 2018 liep Nicole Meijer de Camino naar Santiago de Compostella. Een bijzondere reis die haar enorme levenskracht heeft gegeven. Ze voelde zich daar volledig vrij, sterk, fit, zorgeloos, vol zelfvertrouwen en helemaal 'in het nu'. Tijdens die wekenlange wandeling realiseerde ze zich als nooit tevoren dat ze 'oké' is.

Eigen perfectionisme was niet de aanleiding om de opleiding OCP (Ontwikkelingsgericht Coachen op Perfectionisme) te gaan volgen. Ik wilde andere mensen helpen, mensen die last hebben van perfectionisme. Ik niet. Dacht ik. Totdat ik na de eerste dag van de opleiding mijn keukenla opentrok en me realiseerde dat die er toch wel meer dan geordend uit zag. Kopjes gesorteerd op kleur, met alle oortjes naar één kant. En ja, ik ging de handdoeken opnieuw opvouwen nadat mijn partner de was had gedaan.

Kenmerken van perfectionisme zijn: bevestigingsdrang, alles onder controle willen houden, de lat te hoog leggen, geen nee kunnen zeggen, over je eigen grenzen gaan, piekeren, moeilijk keuzes kunnen maken, je overal verantwoordelijk voor voelen, vaak uitstellen. Deze patronen kunnen belemmerend werken en bergen energie kosten. Ze weerhouden je ervan volledig vrij te zijn in je doen en laten. Patronen die vaak zijn ontstaan in de kindertijd en zich op latere leeftijd kunnen uiten in angst om te falen, angst om niet gewaardeerd te worden, in twijfel of je wel goed genoeg bent, in onzekerheid en stress.

Onzekerheid en bescheidenheid bleken mijn belemmeringen. Niet dat dit helemaal nieuw voor me was, ik wist best wel dat ik af en toe last had van onzekerheid en twijfel; en mezelf op de voorgrond plaatsen is niet wat ik van thuis uit heb meegerekregen. Maar het effect van deze 'saboteurs' werd me pas echt duidelijk in deze opleiding.

Had ik op de Camino het ultieme gevoel vrij en vol zelfvertrouwen te zijn, toch popte dat stemmetje weer op en vroeg ik me af of ik wel goed genoeg ben. Wie denk ik wel dat ik ben om mijn verhaal te vertellen. Dit patroon van weerstand stond mij in de weg om verder te komen. Als de kurk van een champagnefles die met geen mogelijkheid loskwam.

Ik wilde andere mensen helpen

Met de OCP[®]-methode doorbreek je patronen en vindt er daadwerkelijk een ommekeer plaats. Mijn belemmeringen heb ik weten om te zetten in moed en zelfvertrouwen. Dit was het duwtje in de rug dat ik nodig had om het besluit te nemen mijn baan als hr-manager op te zeggen en me volledig te richten op mijn coachbedrijf. Ik ben superblij met mijn keuze, de kurk is eruit en het bruist! Overigens wil dat niet zeggen dat ik nooit meer twijfel of ergens onzeker over ben; dat gebeurt zeker wel, maar het staat me niet meer in de weg.

Perfectionisme in een ander perspectief plaatsen is een bevrijding!

