

Inhoud

Inleiding 9

De epidemie van zelfkwelling 22

Deel 1: Maak kennis met je innerlijke kreng

Stap 1: Ontdek welk type innerlijke kreng je in je hebt 45

Stap 2: Ontdek de trucjes en triggers van je innerlijke kreng 95

Stap 3: Ontdek de drijfveren van je innerlijke kreng 135

Aan de slag: Breng je innerlijke kreng tot leven: maak een werkstuk
over je innerlijke kreng 161

Deel 2: Maak kennis met je innerlijke wijsheid

Stap 4: Zet je innerlijke wijsheid wat harder 169

Stap 5: Maak van je innerlijke wijsheid je trouwste bondgenoot 195

Aan de slag: Maak een altaar voor de liefde voor jezelf, claim heilige
ruimte voor jezelf 220

Deel 3: Maak de verandering waar

Stap 6: Stop voorgoed met zelfkwelling 227

Stap 7: Geef je innerlijke kreng een nieuwe baan 253

Aan de slag: Zet je innerlijke kreng en je innerlijke wijsheid voor je aan het werk. Beloof jezelf een doorbraak 284

Conclusie

Dankwoord 300

Snelle tips om je innerlijke kreng te deactiveren en je innerlijke wijsheid te versterken 303

Noten 314

Over de auteurs 316

Inleiding

Krengen. Je hebt ze op tv gezien en in de bioscoop: vrouwen die elkaar met de grond gelijk maken om een man te krijgen, een wedstrijd te winnen of om gewoon beter te lijken dan de ander. Je hebt over ze gelezen in de roddelbladen: bekende personen die steeds over en weer op elkaar afgeven. En net als de meeste vrouwen op deze planeet ben je er waarschijnlijk zelf ook een paar tegengekomen – pestkoppen: in de speeltuin, in je klas en volwassen krengen die nu bij je in de buurt wonen, die je in een vergaderzaal of op school tegenkomt, of een vijand die zich als vriend vermomt. We hebben allemaal wel eens moeten omgaan met minder aardige woorden of acties van een ander meisje of andere vrouw. Om onszelf daar emotioneel tegen te beschermen, zetten we een overlevingsmechanisme in werking en wanneer dat kan, blijven we bij ze uit de buurt.

Maar er is een type kreng waar we niet van kunnen weglopen. Een die sterker is dan wie dan ook. In minder dan een minuut kan ze je vernietigen; ze kan je een slecht gevoel geven over jezelf; angst, stress en schuldgevoel oproepen en alles wat je bereikt hebt en waar je hard voor hebt gewerkt als sneeuw voor de zon laten verdwijnen. Wie is dit machtige kreng? En in hemelsnaam – waarom kun je haar niet gewoon negeren? Omdat dit kreng binnen in je zit; ze is je innerlijke kreng.

Net als die pestkop in de zandbak of in de vergaderzaal zit er een macht in je die je negatieve gedachten geeft, die je aanzet tot handelingen die niet goed voor je zijn en die je ondermijnt als ze

daarvoor de kans krijgt. Ze pest je, maakt je kapot, bekritiseert en veroordeelt je. Ze oefent enorme druk op je uit: je moet perfect zijn, van alles doen en vanbuiten net doen alsof er niets aan de hand is, ook al gaat het vanbinnen helemaal fout. Misschien herken je haar bij de gedachten die ze je ingeeft, zoals:

‘Je hebt geen tijd om stil te zitten. Je moet meer doen.’

‘Je hoeft het niet eens te proberen. Het lukt je toch niet.’

‘Je zult voor altijd alleen blijven. Niemand zal ooit echt van je houden.’

‘Rekening houden met jezelf is egoïstisch. Je moet eerst voor anderen zorgen.’

‘Kijk nu eens naar haar! Waarom ben jij niet zo succesvol/mooi/getalenteerd?’

‘Je bent zo’n bedrieger. Je weet niet eens echt wat je aan het doen bent.’

Ja, we weten het. Zulke gedachten geven geen goed gevoel. De waarheid is dat het innerlijke kreng je net als een echt kreng pijn doet. Maar we hebben twee keer goed nieuws voor je. Ten eerste ben je niet de enige: alle vrouwen hebben een innerlijk kreng. Ten tweede: je kunt deze vervelende kracht vanbinnen misschien niet ontlopen of elimineren maar je kunt haar wel verbeteren. Net zoals je graag wilde dat iemand dat kreng naar een soort tuchtschool voor pestkoppen stuurde, kun je ook je innerlijke kreng naar een heropvoedingsinstituut sturen, waar je eigenschappen die slecht voor je zijn en je saboteren worden omgezet in een macht die nog sterker is: je innerlijke wijsheid.

Je innerlijke wijsheid is die wijze, steunende, liefhebbende, met een hogere macht in verbinding staande kracht vanbinnen die altijd doet wat het beste voor je is en die je altijd de waarheid zegt. Ze is

al sinds je geboorte bij je maar gedurende de jaren, door je omgeving en invloeden van buitenaf, raakt ze overstemd door je innerlijke kreng en is haar rol minder belangrijk geworden.

Het is belangrijk dat je weet dat deze beide machten altijd in je aanwezig zijn. Ze beïnvloeden je keuzes, bepalen je gemoedstoestand en zijn de verhalen en gedachten in je hoofd de baas. Soms voelt het alsof ze vanbinnen aan het touwtrekken zijn. En meestal, vooral in stressvolle of belangrijke situaties, wint je innerlijke kreng met haar paniek het van je kalme, wijze, helder denkende innerlijke wijsheid. Maar dat gaat veranderen.

Tot nu toe heb je misschien geen gereedschap gehad om deze twee innerlijke machten uit elkaar te houden zodat je je innerlijke wijsheid bewust de leiding kon geven over je gedachten, emoties en keuzes. Vrouwen vertellen ons dat, als ze het idee van een innerlijke criticaster loslaten en eindelijk hun innerlijke kreng leren kennen en er zelfs een echte relatie mee opbouwen – net als met hun innerlijke wijsheid – ze een doorbraak ervaren zoals ze die nog nooit hebben gezien. We denken dat dit komt omdat voor vrouwen zo'n kritische, vernietigende, stress veroorzakende macht in hun binnenste veel persoonlijker voelt dan een gremlin-achtig monster of een intellectueel concept als een saboteur of een criticaster. Als je wordt aangevallen door een echt kreng doet dat pijn en datzelfde geldt voor een aanval van je innerlijke kreng. Het enige verschil is dat je jezelf pijn doet.

In dit boek neem je zeven krachtige, bewezen stappen waarin je je innerlijke kreng verandert en je je innerlijke wijsheid de touwtjes in handen geeft. We hebben deze aanpak met meer dan 30.000 vrouwen van verschillende achtergronden, opleidingsniveaus en leeftijden over de hele wereld gedeeld in onze *Inner Mean Girl Reform School*-programma's (Heropvoedingsinstituut voor innerlijke krenge(n)), workshops en retreats. En het blijkt dat innerlijke krenge(n) al op zes- of zevenjarige leeftijd actief worden en een heel leven op zijn kop kunnen zetten als ze niet naar het heropvoedingsin-

stituut gaan. En hoewel we hebben gemerkt dat geen enkele vrouw lijkt te kunnen ontsnappen aan deze pijnlijke en vernietigende innerlijke kracht, hebben we ook nooit een vrouw ontmoet die niet ook een sterke, briljante innerlijke wijsheid heeft.

Vrouwen leren hoe ze hun gedachten, lichaam en hart kunnen bevrijden van de kritiek en angst van hun innerlijke krenge en hoe ze zich kunnen laten leiden en steunen door de liefde en begeleiding van hun innerlijke wijsheid. We hebben vrouwen gezien die een nieuwe carrière begonnen, verhuisden naar hun droomstad, boeken gingen schrijven, afvielen, gingen trouwen, diepere vriendschappen ontwikkelden, uit ongezonde relaties stapten, meer gingen verdienen en financiële zekerheid kregen, levenslange dromen verwezenlijkten en in het alledaagse leven vredig, tevreden en gelukkig werden. Dat is de kracht die vrijkomt wanneer je je innerlijke krenge in de heropvoeding gooit en je innerlijke wijsheid de touwtjes in handen geeft.

Hoe je dit boek gebruikt

We zijn zo enthousiast dat we je gidsen mogen zijn op dit ingrijpende avontuur. Onze levens zijn allebei aanzienlijk veranderd door de intieme relaties die we nu hebben met onze innerlijke krenge en innerlijke wijsheden. Nu ze omgevormd zijn, spelen onze innerlijke krenge ondersteunende rollen in ons leven. We luisteren nu allereerst naar onze innerlijke wijsheden als we keuzes moeten maken, onze gedachten op orde moeten brengen en onze emoties in de gaten moeten houden.

Het eerste wat je moet doen om deze metamorfose in gang te zetten, is het eerste hoofdstuk lezen. Hier krijg je essentiële informatie over je innerlijke krenge. In stap 1 van ons zevenstappenplan introduceren we 13 verschillende archetypes van innerlijke krenge. Want weet je, niet alle innerlijke krenge zijn gemeen en naar

– sommige lijken lief, andere best optimistisch en weer andere heel rationeel. Met de opgedane kennis ontmoet je in stap 2 je eigen innerlijke kreng en leg je haar gore leugens bloot: de gedachten en veroordelingen die ze je ingeeft. In stap 3 kom je erachter wat de drijfveren van je innerlijke kreng zijn en waarom je de saboterende en schadelijke gedachten en acties tot nu toe nog niet hebt kunnen tegenhouden. In stap 4 en 5 ontmoet je je innerlijke wijsheid voor de eerste keer of als je deze innerlijke kracht al kent, dan leer je hoe je je relatie met haar kunt verdiepen. We delen praktische, effectieve manieren voor het uit elkaar houden van je twee innerlijke krachten en hoe je je gedachten en emoties kunt veranderen: van vernietigend naar ondersteunend, van kritisch naar vol compassie en van druk naar kalm.

Als je bij stap 6 en 7 bent, ben je er klaar voor om je innerlijke kreng te ontslaan en je innerlijke wijsheid te promoveren. Hoewel je je innerlijke kreng het liefst helemaal weg zou sturen, is dat juist een tactiek die niet werkt; ze komt altijd weer terug en is dan meestal sterker en gemener dan voorheen. In plaats daarvan laten we je zien hoe je je innerlijke kreng kunt heropvoeden, zodat ze je goed doet in plaats van je tegenwerkt. En je zult zien dat het enige wat je innerlijke kreng, net als die gemeneriken in de speeltuin, echt nodig heeft om van een vijand te veranderen in een vertrouwde bondgenoot, gewoon wat liefde is.

Het enige wat je innerlijke kreng
echt nodig heeft om te veranderen
is liefde

We raden je aan de stappen een voor een te volgen, sla geen stap over. Elke stap gaat verder waar de vorige is gestopt. Eigenlijk raden we je aan om langzaam te doen en de veranderingen van elke stap op je in te laten werken. Het eindresultaat is dat je innerlijke kreng een nieuwe functie krijgt en dat je innerlijke wijsheid de baas wordt. Door dit hele boek heen vind je gereedschap en handige tips die deze gedaanteverwisseling dieper en duurzamer maken. Zoals:

- ♥ **Supergereedschap.** Dit zijn praktische processen die je de kracht geven om actie te ondernemen als je innerlijke kreng toelaat. We noemen ze supergereedschap omdat ze je innerlijke kreng snel dimmen en je innerlijke wijsheid harder zetten. Zie ze als gereedschap dat je snel tevoorschijn kunt toveren om negatieve gedachten en schadelijke keuzes te veranderen. Je kunt dit gereedschap ook preventief gebruiken, om mogelijke toekomstige aanvallen van je innerlijke kreng af te weren en je verbinding met je innerlijke wijsheid te versterken.
- ♥ **In contact met je innerlijke wijsheid.** Hier verbeter je je bewustzijn door na te denken en je eraan te herinneren dat je moet pauzeren, diep adem moet halen, binnen in jezelf moet kijken om het proces te absorberen en waardevol inzicht te verkrijgen. Je zegt misschien: 'Daar heb ik geen tijd voor', 'Die zijn niet belangrijk, ik lees gewoon door' of 'Dat lees ik later wel' (wat je natuurlijk niet doet). Je innerlijke kreng ziet het belang niet in van afremmen en nadenken en dóét gewoon liever, omdat ze weet dat je innerlijke wijsheid groeit als je pauzeert. Wijsheid krijg je alleen door bewust na te denken. Houd genoeg van jezelf om ruimte voor je innerlijke wijsheid vrij te maken. Je zult veel over jezelf leren en daardoor maak je weloverwogen keuzes die leiden naar meer geluk en succes.

- ♥ **Superkrachtuitdagingen.** Aan het einde van elke stap dagen we je uit een oefening te doen waarbij alle informatie, wijsheid en gereedschap uit die stap samenkomen. Hierdoor wordt het stappenplan persoonlijk en het zorgt ervoor dat je de veranderingen van de stap volledig ervaart. Zie ze als iets leuks wat je moet doen. Het gaat erom dat je inzicht krijgt en dat je vanbinnen verandert omdat je actie onderneemt.
- ♥ **Het verhaal van mijn metamorfose.** We hebben een paar van onze favoriete experts gevraagd om hun problemen met en geheimen voor het veranderen van hun innerlijke kringen met ons te delen. In elk hoofdstuk staat een verhaal waarvan we denken dat je het inspirerend en behulpzaam zult vinden. Het kan een troost zijn om te weten dat zelfs mensen die anderen op weg helpen in hun leven, te maken hebben met zelfkwelling, zelfverwaarlozing en zelfsabotage.
- ♥ **Aan de slag.** Aan het eind van elk hoofdstuk hebben we een actie opgenomen die je zal inspireren om creatief en met hernieuwde kracht aan de slag te gaan. Onderneem deze acties uit liefde voor jezelf, dus zeg: 'Ik doe dit voor mezelf' en zie ze niet als verplichting, als in: 'Dit moet ik doen.'



O ja, we moeten waarschijnlijk nog even melden dat de verandering van je innerlijke kring die je straks doormaakt een mix van speelsheid, humor en krachtige zelfreflectie hoort te zijn. Hierdoor krijg je toegang tot diepere lagen van jezelf. Dus als je een innerlijk kring hebt waardoor je veel te serieus bent, dat spelen ziet als tijdsverspilling, gedachten rondslingert waardoor je maar in je hoofd blijft

zitten, dat informatie wil in plaats van processen voelen en ervaren: er zijn een paar dingen die we nu tegen jou en je innerlijke wijsheid willen zeggen.

Laat je innerlijke kreng je niet vertellen dat speelsheid dit proces onbenullig maakt, op welke manier dan ook. We zijn erachter gekomen dat het tegenovergestelde waar is voor elke vrouw die zich heeft overgegeven aan het proces en die haar speelse, creatieve kant toestemming heeft gegeven om naar voren te komen. De reis die je straks met jezelf gaat ondernemen, met ons als je reisgidsen, zal leiden naar dieper gelegen plekken waar het misschien niet zo fijn is. Onder alle kritieken, veroordelingen en vernietigingen liggen veel kwetsbaardere emoties, zoals schaamte, angst, boosheid en zelfs gevoelens van je onbemind voelen en onwaardigheid. Niet echt emoties waar je blij van wordt, toch? Maar als je een aanzienlijke en langdurige verandering wilt, moet je diep in jezelf kijken om die kwetsbare delen van jezelf bloot te leggen en eraan te werken. We zijn erachter gekomen dat een speelse aanpak die donkere plekken, waar je liever niet komt, wat verlicht. De creatieve aanpak zorgt ervoor dat logisch nadenken niet nodig is want daarbij is je innerlijke kreng de baas. Je gebruikt juist meer je intuïtie en daarbij komt je innerlijke wijsheid naar boven. Dus nodigen we je uit om de volgende dingen te doen:

1. Omarm het lichte en luchtige.
2. Neem tijdens deze reis de tijd om te pauzeren en na te denken.
3. Onderneem de acties die we van je vragen.
4. Begin in je dagelijks leven direct met het gebruik van het gereedschap dat we je geven, zodat je meteen resultaat ziet. Net zoals je spieren merkbaar sterker worden als je naar de sportschool gaat en je daardoor gemotiveerd raakt om te blijven gaan. Dit programma versterkt je emotionele en spirituele spieren op dezelfde manier. Je voelt je sterker en schudt de emotionele bagage die je dwarszit van je af.