



## HOE OVERLEEF IK: NARE OPMERKINGEN EN WAT GEEF IK ALS COMEBACK.

Goh wat een leuke outfit, dat had ik niet van jou verwacht!

Dit is zo'n opmerking waarvan je in eerste instantie denkt dat het aardig is bedoeld, maar waar je je na twee keer nadenken behoorlijk rot over voelt. Je gaat je afvragen.. heu?! hoezo niet van mij verwacht? Heb ik normaal geen leuke kleren aan dan?

Je gaat het overdenken en je er rot over voelen.

Een klasgenoot kan je plagen met je beugel, een vriendin kan een je een sneer geven over hoe je eruitziet of een wildvreemde voelt opeens de behoefte om je te beledigen. Een gemene opmerking kan je behoorlijk van streek maken, al helemaal als het regelmatig gebeurt en je er steeds niks van durft te zeggen.

Helaas krijgen we allemaal wel eens te maken met vervelende opmerkingen.

Ik heb heel lang tegen het probleem aangehikt, ik was continu beledigd of gekwetst maar zei er nooit wat over, ik was bang dat ik het alleen maar erger zou maken als ik me zou uitspreken en was continu bezig dit soort conflicten te vermeiden.

Nee hoor! ik ben niet beledigd, ik snap je wel haha (en ondertussen ging ik dood van schaamte of voelde ik me verdrietig)

Oh.. ja als jij het zegt. je zal wel gelijk hebben.(wtf?! dat is toch niet zo...zou ik er echt zo uitzien?)

Opmerkingen kunnen ook serieuze schade aanrichten, Zo ben ik jaren lang als de dood geweest dat ik stonk en kon ik in gezelschap alleen maar denken.. zou ik stinken? misschien nog even wat deo extra.. omdat ik daar ooit 1 keer een opmerking over heb gehad. Ik heb dagen lang gehuild van schaamte en soms kwamen die gedachte terug waardoor ik weer helemaal terug in al die emotie kwam. het werd een obsessie.

Gelukkig heb ik geleerd me beter te weren tegen dit soort negativiteit en heb ik er nu steeds minder last van. en durf ook aan te geven wanneer ik iets niet oke vindt.

ik ga je wat tips geven en een aantal inzichten over dit onderwerp met je delen.

Allereerst is het heel belangrijk dat je niet stil blijft. Hoe moeilijk dat ook soms is.

**jij bent de hoeder van je eigen grenzen!** ik bedoel nu niet dat je meteen vol de aanval in moet gaan. maar je mag best zeggen dat je de opmerking niet leuk vindt of niet begrijpt waarom de ander zo iets zegt.

Ik heb geleerd dat mensen het vaak niet eens gemeen of beledigend bedoelen, maar dat het vaak gewoonweg een onhandige woordkeuze is geweest. door om opheldering te vragen geef je de ander de kans om uitleg te geven en geef je jezelf de kans een goede comeback te bedenken.





## HOE OVERLEEF IK: NARE OPMERKINGEN EN WAT GEEF IK ALS COMEBACK.



Als je iemand bent die het hart op de tong heeft en meningen durft uit te spreken zal je dat ook wel eens meegemaakt hebben. De opmerking die je goed bedoeld plaatst schiet bij de ander verkeerd en ook al zegt hij of zij niets je merkt dat de ander zich afsluit en zichzelf gaat beschermen of je krijgt meteen een uitbrander of sneer terug waardoor er een openlijk conflict is ontstaan.

Je hebt het niet rot bedoeld. Maar zo is het wel aangekomen bij de ander.

WEES DUS NIET STIL! maar vraag op opheldering en geef de ander de kans om zich uit te leggen. Je wilt immers leren om met dit soort situaties om te gaan en dat lukt écht alleen door het te doen. nogmaals jij bent zelf de hoeder van je grenzen!

Je zou bijvoorbeeld kunnen vragen/zeggen:

- Oh? is het normaal niet leuk dan wat ik aanheb?
- Ik vindt deze opmerking een beetje ongepast, waarom zeg je zo iets?
- Hoe bedoel je dat precies? of wat bedoel je daarmee?
- Nou dat vindt ik best onaardig dat je dit zegt... zo beleef ik het totaal niet.
- Waarom zeg je dat?
- hoe bedoel je dit het komt nogal onaardig over?

Maak de ander attent op de negatieve sfeer van zijn of haar opmerking.

Wat kan helpen is om dit soort opheldering vragen voor jezelf op te schrijven en in je tas mee te nemen.

Nee haha ik snap dat je dat er niet bij pakt als er zo iets voordoet, maar het kan als geheugen steuntje dienen wanneer je het even tussendoor door kan lezen.

Dit kan je natuurlijk ook doen met opmerkingen terug als je jezelf wilt verdedigen op opmerkingen van vreemden of mensen die je niet kent die zich ongevraagd willen bemoeien.

TIP:Maak een lijstje voor jezelf en lees dat regelmatig door als reminder.

Deze tip heb ik van Ru paul afgekeken. ik heb ooit een aflevering gezien van hem bij de Graham norton show (kijk even op youtube echt hilarisch!)





# HOE OVERLEEF IK: NARE OPMERKINGEN EN WAT GEEF IK ALS COMEBACK.



Ru Paul was te gast bij deze talkshow en vertelde dat hij een aantal comeback zinnnetjes had bedacht. En die zinnnetjes zou hij -in welke situatie dan ook- kunnen gebruiken. My mind was blown! Ik dacht dit is DE beste tip die ik heb gevonden. voorbereiding! zodat je niet met een mond vol tanden staat.

Ik heb hier een aantal voorbeelden (dit is niet allemaal uit het lijstje van Ru Paul)

- Ik zou niet weten waarom dat van belang is?
- Ik zou niet weten waarom jou dat wat aan gaat...?
- Daar zal ik mijn eigen oordeel over gaan bedenken.
- En dat is jouw belang omdat...?
- Wat jij zegt/wilt (als je er geen zin in heb de discussie aan te gaan)
- Oke, dat mag jij vinden. (laat een ander in zijn waarde maar je sluit het onderwerp en gaat verder)
- Bedankt voor de waarschuwing.
- Is dit serieus?

Zo opgeschreven en plat op deze pagina zal je misschien denken... Sam even serieus? dit slaat nergens op!?

Maar ik beloof je ECHT het werkt! probeer het eens ga eens zitten met een vriendin en probeer het uit. Door de toon en de manier waarop je dingen zegt kan bijna elke uitspraak op bijna elke situatie.

Als deze uitspraken niet bij je passen denk eens na.. wat zijn jouw standaard comebacks? kan je ze aanpassen?

Ook dit lijstje, schrijf ze op en stop het in je tas. Lees het door wanneer je even de tijd heb om jezelf te blijven inspireren.

Ik hoop dat ik je wederom heb weten te inspireren en wat inzichten heb gegeven omtrent dit onderwerp.

Heb je het geprobeerd en resultaat behaald? Laat het me weten en stuur me even een berichtje of tag mij in je social bericht.

Ik vindt jou geweldig! nu jij nog ;)

Liefs Sam

[www.yulemotivation.com](http://www.yulemotivation.com)

