

VOLUIT INTROVERT

52 kaarten om je
introversie te begrijpen
en te omarmen



Bente van de Wouw

VOLUIT INTROVERT

Illustratie: Bente van de Wouw

VOLUIT INTROVERT

Instructieboek



Bente van de Wouw

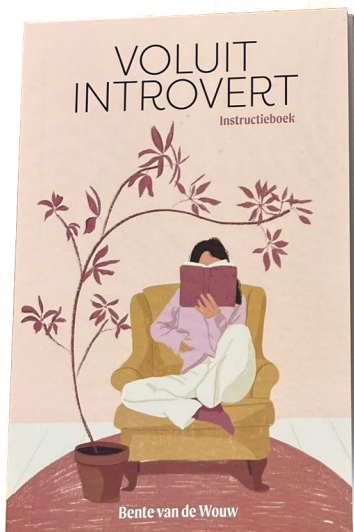
VOLUIT INTROVERT

52 kaarten om te
introverte te begrijpen
en te omarmen



Bente van de Wouw





45

Wat is voor
jou het eerste
signaal van
overprikkelin

41

Stel deze
week eens e
rens na

23

Wanne
ben jij goe
genoeg?

24





VOLUIT INTROVERT

Bente van de Walle





Hoi!

Zoals het een echte introvert betaamt, heb ik een hekel aan voorstelrondjes. Maar ik wil toch even hoi zeggen. Omdat je mijn kaartenset hebt opgepakt en ik daar zo blij mee ben. Dus, hoi! Ik kan je nu vertellen hoe ik heet (Bente), waar ik woon (vlak bij Eindhoven) en of ik huisdieren heb (de allerliefste kat van de wereld), maar ik vind het veel belangrijker om te delen waarom ik deze kaartenset heb gemaakt.

Ik was namelijk dat kind dat op de rand van de zandbak zat terwijl mijn klasgenoten in het klimrek hingen. Ik was degene die wel vriendinnen had, maar na school liever naar huis ging. Ik had een hekel aan slaapfeestjes en later groeide dat uit tot een heuse allergie voor uitgaan.

Dat vond ik helemaal prima, het leek alsof vooral de rest van de wereld daar last van had. Dat begon al in de kleuterklas, toen mijn juf me een jaar over wilde laten doen omdat ik stil was en daarom vast – in haar ogen – sociaal achter moest lopen. Ik heb 36 handen nodig om te tellen hoe vaak ik de zin 'laat eens wat meer van jezelf zien' heb gehoord van docenten, bazen en

andere leidinggeevenden. En dan die zorgelijke blikken van mensen als ik aangaf dat ik liever thuisbleef dan iets ondernam in het weekend. Ik hoorde ze bijna denken: dat kind is gek!

En dus ging ik dat ook geloven. Niet dat ik gek was, maar wel saai, te serieus, te stil en vooral: anders. Precies om die reden ging ik me als vanzelf – de ironie – anders gedragen dan ik was. Puur om niet buiten de boot te vallen en mee te kunnen met de maatschappij.

Had iemand me toen maar verteld dat er helemaal niets mis met me was. Dat ik gewoon introvert was. Dan had ik toen ik in de twintig was misschien geen burn-out gehad en minder geprobeerd mezelf in een mal te wringen waar ik helemaal niet in paste.

Lang verhaal kort: de woorden waar ik zo naar verlangde, sprak ik uiteindelijk naar mezelf uit. Ik ging me verdiepen in mijn introversie, leerde mezelf te accepteren precies zoals ik was en durf nu voluit te zeggen: ik ben goed genoeg.

Nu ik de dertig heb aangetikt sta ik nog steeds graag aan de rand van het leven. Maar dit keer zonder schaamte of schuldgevoel. Ik weet wie ik ben, wat ik te bieden heb, hoe ik voor mezelf

kan zorgen en waar mijn grenzen liggen. Ik ken mijn valkuilen, mijn sterke kanten en hoe ik ze zo kan inzetten in het leven dat ik vooruitkom zonder mezelf in het proces te verliezen. Dat betekent niet dat ik mezelf nooit in het midden van het leven zet, wel dat ik dat gebalanceerd doe. Dat gun ik jou ook. En dat is precies de reden waarom ik deze kaartenset maakte. Zodat ook jij voluit kunt gaan leven op je eigen, rustige wijze.

Liefs,

Je mede-introvert Bente van de Wouw



Hoe gebruik je deze kaartenset?

Met deze set leer jij je introversie, en daarmee ook jezelf, beter kennen. Je ontdekt niet alleen wat introvert zijn voor jou betekent, maar ook hoe je die zelfkennis in kunt zetten om je eigen weg te vinden.

De set bevat 52 kaarten, en het is helemaal aan jou hoe je die gebruikt. Trek iedere dag een kaart of ga voor één kaart per week. Maak er een moment voor jezelf van en probeer echt stil te staan bij de vraag die je trekt. Dit kun je doen door te voelen wat het in je teweegbrengt, of door je antwoord op te schrijven in een mooi notitieboekje. De vragen op de kaarten zijn genummerd, zodat je makkelijk de bijbehorende tekst kunt vinden in dit boekje. Iedere categorie heeft ook weer een eigen illustratie op de achterkant van de kaart, zodat je ze kunt herkennen.



In deze set vind je vier soorten kaarten:

16 zelfkenniskaarten:

Deze kaarten helpen je om de kennis over introversie naar jezelf te vertalen. Want hoe meer jij jezelf begrijpt, hoe makkelijker het wordt om jezelf te accepteren zoals je bent en te gaan leven volgens je eigen waarden.

14 bewustzijnskaarten:

Deze kaarten maken je bewust van je patronen en gedachten rondom introversie, zodat je die opnieuw kunt onderzoeken. De vragen prikkelen je om op een liefdevollere manier naar jezelf te gaan kijken.

12 opdrachtkaarten:

Met de opdrachtkaarten leer je hoe je als introvert beter voor jezelf kunt zorgen in het dagelijks leven. De opdrachten zijn kort, zodat je ze makkelijk kunt toepassen. Ook in een druk leven.

10 gereedschapskaarten:

Deze kaarten helpen je om als introvert je eigen gereedschapskist te maken. Want als je de juiste tools in handen hebt, weet je precies wat je op ieder moment nodig hebt om lekker in je vel te zitten. Wat helpt jou als je overprikkeld bent? Hoe kun je voor jezelf zorgen als je een lege sociale batterij hebt en hoe laad jij die accu weer op?





16 ZELFKENNISKAARTEN

1 Is het erg om anders te zijn?

Kijk jij weleens naar je medemens en denk je dan: was ik maar wat normaler? Of voel je je op een bepaalde manier anders? Veel introverten herkennen dit gevoel. Dat kan onder andere komen omdat we leven in een maatschappij waarin de meerderheid (70 procent) extravert is. Daar komt bij dat sommige introverten in hun jeugd te vaak negatieve reacties hebben gehad op wie ze zijn. Ze zijn saai omdat ze niet meegaan naar dat ene feestje, bijvoorbeeld. Als je dat gevoel van anders-zijn herkent, vraag jezelf dan eens af wat je daarmee precies bedoelt. Want bestaat er eigenlijk wel een 'anders'? En wat is 'normaal'? Zou je je vooral wat meer begrepen willen voelen? En is het echt erg om anders te zijn? Of lijkt dat vooral zo?

24 Mag jij zacht zijn van jezelf?

Misschien heb je vanuit thuis (of in een ander milieu) geleerd dat zacht, gevoelig of kwetsbaar zijn iets negatiefs is. Misschien is je verteld dat je een dikkere huid moet krijgen, je niet zo moet aanstellen of harder moet worden. En dat terwijl zacht zijn en blijven een unieke kwaliteit is van veel introverten. Een onderdeel van jou dat gezien mag worden. Herken je die zachte kant in jezelf? Mag die kant er zijn? Sta je jezelf toe om alle emoties te doorvoelen, om geraakt te worden?

25 Ben je trots op wie je bent?

Als introvert heb je misschien geleerd dat je stille karakter iets is om te verbeteren, te veranderen. Je moet minder bescheiden zijn, je mond sneller opentrekken en meer op de voorgrond treden. Weet dat je introversie niet iets is wat gefixt moet worden. Je mag juist trots zijn op je introverte zelf. Wat zijn jouw unieke en fijne kwaliteiten als introvert? En hoe kun je die nog meer inzetten?

26 Neem je de tijd om te dagdromen?

Mijmer jij regelmatig? Introverten zijn goed in dagdromen. Dat is niet voor niets, want intro's hebben het ook nodig. Niet alleen om allerlei prikkels te verwerken, maar zeker ook om op nieuwe ideeën te komen en de creativiteit aan te wakkeren. Komen jouw ingevingen vaak onder de douche of tijdens een wandeling? Dat komt omdat je dan de tijd hebt om te mijmeren. Dus de volgende keer dat iemand je lui noemt omdat je even niets doet, zeg je gewoon dat dat heel productief is. Dat is namelijk ook zo. Kun je jezelf dat toestaan?

27 Waar ben jij goed in?

Als introvert heb je unieke kwaliteiten, ja echt! Misschien ben je wel een goede luisteraar, kun je je goed concentreren of ben je enorm creatief. Nog meer kwaliteiten van veel introverten: goed kunnen observeren, weloverwogen beslissingen nemen, en loyaliteit. Ben jij je bewust van die kwaliteiten? En hoe komen ze tot uiting in je dagelijks leven?



12 OPDRACHTKAARTEN

31 Maak van je hoofd een (nog) fijnere plek.

Leef jij veel in je hoofd? Introverten zijn naar binnen gericht. Ze hebben vaak een grote fantasie en zijn absolute sterren in dagdromen. Maar omdat ze meer in hun hoofd leven, zijn ze ook kwetsbaarder voor piekeren en overdenken. Hoe is dat bij jou? En wat heb je nodig om van je hoofd een fijnere plek te maken? Mocht je je vaker zorgen maken dan je lief is, dan kun je daar gelukkig mee oefenen. Draag bijvoorbeeld de komende periode eens een elastiekje om je pols. Iedere keer als je merkt dat je weer piekert of negatieve gedachten hebt die je niet verder helpen, trek je aan het elastiekje. Door die prikkel kom je weer meer in je lijf en word je je bewust van je piekergedachten. Onthoud dat ze er mogen zijn, maar dat je er niet altijd op in hoeft te gaan.



pen of feesten. Misschien kost eenzaamheid jou veel energie, of te veel tegelijk willen doen. Wat vaak vergeten wordt, is dat ook interne energievreters zoals piekeren en angst kunnen zorgen dat je batterij leegloopt. Maak voor jezelf eens een lijst met de dingen die je energie kosten. Welke dingen vallen je op? Als je merkt dat je weinig energie hebt, kun je dit lijstje erbij pakken om te ontdekken of je (weer) te veel doet wat energie kost.

45 Wat is voor jou het eerste signaal van overprikkeling?

Ben je weleens overprikkeld? Hoe voelt dit bij jou? En wat is het eerste signaal dat je overweldigd raakt? Introverten raken over het algemeen wat sneller overprikkeld dan extraverten. Dit komt omdat zij prikkels op een dieper niveau verwerken

en gevoeliger zijn voor dopamine (zie uitleg op pagina 14). Als je ontdekt wat bij jou het eerste signaal is dat je overprikkeld raakt, kun je waar mogelijk actie ondernemen om die overprikkeling te voorkomen of in te dammen. Handig wel! Iedereen ervaart andere symptomen maar voorbeelden zijn: hoofdpijn, chagrijnig zijn, angst en paniek, buikpijn, racende gedachten, een vol hoofd, irritatie, snel emotioneel worden en niet goed kunnen nadenken.

46 Hoe ga jij om met (intense) emoties?

Wat doe jij als je verdrietig bent? Of als je woede voelt? Introverten hebben soms de neiging om hun emoties op te kroppen en ze vooral niet te uiten. Ze kunnen binnenvetters zijn. Dit kan leiden tot een hoop opgekropte spanning en daar kunnen ze precies helemaal niets mee. Herkenbaar? Dan is het goed om die emoties van je regelmatig te reguleren. Het is beter om af en toe stoom af te blazen dan alles op te sparen om vervolgens te breken of te ontploffen. Maak voor jezelf eens een lijst met de emoties die je regelmatig voelt en bedenk per emotie wat jij het best kunt doen om daar op een

1

Is het erg
om anders
te zijn?





26

Neem je
de tijd om te
dagdromen?





Maak van
je hoofd een
(nog) fijnere
plek.





Wat is voor
jou het eerste
signaal van
overprikkeling?



