

Checklist

Herken de pleaser



TRAITS *Herken jij jezelf in deze of soortgelijke trekjes?*

- Je voelt je schuldig als iemand anders boos of teleurgesteld is.
- Je laat regelmatig mensen voorgaan, om je er vervolgens aan te frustreren dat ze niet opschieten.
- Als iemand je een compliment geeft, antwoord je standaard met: "Het was niets hoor!"
- Je zegt "sorry" voor dingen waar je geen invloed op hebt.
- Ook bij kleine meningsverschillen voel je de behoefte om het (overdadig) goed te maken.
- Je vraagt je partner regelmatig of hij/zij nog van je houdt.
- Als iemand een opmerking over jou heeft gemaakt, kan dat je dagen dwars zitten.
- Bij het aangeven van je dieetwensen begint je verzoek met: "Sorry dat ik zo lastig ben, maar ik eet geen vlees meer."

SITUATIONALS *Herken jij jezelf in deze of soortgelijke situaties?*

- Jij bent degene die naar alle verjaardagen, feestjes en bijeenkomsten gaat, ook al ben je te moe om uit je ogen te kijken.
- Je gaat akkoord met de film-/restaurant-/activiteitkeuze van je partner/vriendinnen, ook al voel jij je er niet prettig bij of had jij liever iets anders gedaan.
- Die ene vriendin die áltijd wat heeft, belt. En hoewel je moe bent en geen puf hebt voor haar geklaag, neem je toch op.
- Elke jaar weer fantaseer je over kerst in de zon. En toch zit je elk jaar weer bij je familie aan tafel.
- Problemen houd je voor jezelf, je wilt een ander hier immers niet mee lastig vallen.
- Je zegt "ja" tegen extra werk of biedt hulp aan een collega, ook al heb je zelf eigenlijk meer dan genoeg werk liggen.
- Ook op je vrije dag ben je bereikbaar voor je klanten/collega's: wat als ze je nu nodig hebben?!
- Je vraagt regelmatig om bevestiging over het werk dat je doet en/of de keuzes die je maakt.
- Je hebt een project afgerond, maar voordat je dit definitief maakt, vraag je meerdere collega's om feedback, zelfs nadat ze al eerder hebben gezegd dat het goed is.
- Je krijgt de verantwoordelijkheid voor een belangrijk project op het werk, maar je stelt het voortdurend uit omdat je bang bent dat je het niet goed genoeg zult doen.

5 Of meer vinkjes gezet? Grote kans dat ook jij people please skills hebt ontwikkeld.

But no worries! Binnenkort verschijnt mijn masterclass:

"Ditch please! In 60 minuten van people pleaser tot vrije vrouw".

Hierin leer ik je hoe je voortaan kunt genieten van je vrije dag, "nee" zegt tegen die verjaardag & "ja" zegt tegen de dingen die je wél gelukkig maken. Stay Tuned!

Marcella
Eliveld