

## Chagrijnig, grijze muis, onaantrekkelijk?

# Zo verbeter je je uitstraling

**Wat je uitstraalt, kan je leven enorm beïnvloeden. Je uitstraling draagt zelfs bij aan het wel of niet hebben van levensgeluk. Zo komt de een altijd positief uit de bus tijdens een sollicitatiegesprek, en lijkt de ander altijd pech te hebben. Gelukkig kun je je uitstraling verbeteren...**

Charisma, aura, X-factor en uitstraling zijn begrippen die voor dezelfde inhoud staan. Het verschil is dat ze in een andere context gebruikt worden. Zo is een aura het letterlijke energieveld rondom mensen en dingen. Het woord charisma gebruiken we voor iemand die een krachtige, positieve uitstraling heeft. En de X-factor is volgens oud-Idolsjuryvoorzitter Henkjan Smits het fenomeen dat ontstaat als iemand honderd procent zichzelf is en uniek en authentiek durft te zijn.

### **Enthousiasme en interesse**

‘Hoe je denkt, hoe je je voelt over jezelf en hoe je je energie gebruikt heeft een direct effect op je stemming, op hoe je contact maakt met anderen, welke indruk je op je omgeving maakt en hoeveel invloed je hebt op het verloop van je leven,’ schrijft Carolina Bont in haar boek *Versterk je uitstraling*. Bont is grondlegger en directeur van het Centrum voor Effectieve Intuïtie, auteur van o.a. *Hoogsensitiviteit als kracht*.

Mensen met een positieve uitstraling durven authentiek te zijn en zich kwetsbaar op te stellen

Personen met een positieve uitstraling worden aantrekkelijk gevonden. Ze hebben een grotere kans hun doelen te bereiken. Niet alleen omdat anderen bereid zijn hen te helpen, maar vooral omdat ze lekker in hun vel zitten.

Carolina: ‘Mensen met een positieve uitstraling zijn mensen die authentiek durven zijn. Het zijn personen die zich kwetsbaar durven op te

stellen. Ze zijn zorgzaam en loyaal naar anderen en kunnen om zichzelf en het leven lachen. Mensen met een sterke uitstraling luisteren meestal naar hun intuïtie en hebben een sterk gevoel voor integriteit. Ze geloven in zichzelf en leven met enthousiasme en interesse. Ze zien het potentieel in anderen en gunnen de ander succes.’

### **Reflectie**

Hoe weet je of je in het bezit bent van zo’n aantrekkelijke uitstraling? Daar kom je achter door te kijken naar de gebeurtenissen in je leven, je levenservaring, legt Carolina uit. ‘Stel, je denkt dat je aardig bent voor anderen, maar je hebt constant conflicten op je werk, of in relaties. Niet af en toe een conflict -dat heeft iedereen - maar regelmatig. Dan kán dat een signaal zijn dat het beeld dat je van jezelf hebt niet klopt.’

Kijken naar je eigen gedrag, en dat analyseren, kan waardevol zijn. ‘Hoe helderder je reflectie is, hoe sneller je jezelf kunt corrigeren. In een volgende situatie ben je dan beter in staat een positieve invloed op jezelf en je omgeving te hebben, door anders te reageren en handelen.’

### **Zelfkennis**

Analyseren en reflecteren is niet zo eenvoudig. Hoe kun je die kunst oefenen? Carolina: ‘Door je bewuster te worden van je uitstraling, leer je beter de taal van je intuïtie te begrijpen. Hoe meer zelfkennis je ontwikkelt, hoe meer je je intuïtie kunt onderscheiden van wensen, angsten en projecties.’ Met zelfkennis wordt hier bedoeld: je bewust zijn van wat je doet, denkt, voelt en echt wilt.

Intuïtie is veelzijdige intelligentie en is niet alleen een gevoel, benadrukt Carolina. 'De associaties die je hebt en de gedachtesprongen die je maakt, kunnen van je intuïtie komen. Intuïtie houdt voortdurend de stand bij van wat je positieve energie geeft en wat negatieve verdrijft. Intuïtieve aandacht versterkt zo je levenskracht', schrijft ze, 'hierdoor kun je je energie en je kwaliteiten vollediger aanspreken'.

### **Maakbaar brein**

Ook wetenschappers vinden intuïtie geen zweverig fenomeen, ze vinden het vooral een hersenfunctie: bovenop de linker- en rechterhersenhelft ligt de cerebrale cortex. Dit geplooide laagje dat onze hersenen op een walnoot laat lijken, is ongeveer een halve centimeter dik en ontvangt informatie uit de rest van het lichaam. De hersenen analyseren en interpreteren die informatie en zetten ze om in gedachten en concrete aansturingen van het lichaam.

In *Versterk je uitstraling* legt Margriet Sitskoorn uit hoe dat werkt. Ze is hoofd neuropsychologie in het Universitair Medisch Centrum Utrecht en auteur van het boek *Het maakbare brein*. Over het ontwikkelen van gedragspatronen schrijft ze: 'Hoe vaker je een positieve gewoonte herhaalt, hoe makkelijker het gaat en hoe meer je het doet. Stel je in gedachten voor dat je energiek en met voldoening een bepaalde taak uitvoert. De eerste keer dat je dat doet, vormt je brein het beginnetje van een neurale pad. Telkens als je dit opnieuw doet, zal je brein daar verder aan bouwen. Hoe vaker je het doet, hoe breder het pad wordt en hoe meer het positieve gedragspatroon een gewoonte wordt.' Een neurale pad is een zenuwbaan, waarvan er in onze hersenen miljoenen lopen, het neuronet. Door het doen van nieuwe handelingen creëer je dus letterlijk nieuwe zenuwbanen. Ook een handeling herhaaldelijk *denken*, ofwel visualiseren, heeft dat effect. In het ziekenhuis van Cleveland, USA, deden ze onderzoek bij kinderen naar het effect van visualisatie-oefeningen. De uitkomst was dat hun afweersysteem er beter van werd. 'Het

zelfgenezend vermogen van de kinderen was door middel van hun verbeeldingskracht enorm gestimuleerd. Het onderzoek is gebaseerd op het feit dat je hersenen het verschil niet kennen tussen wat zich in de buitenwereld en wat zich in je binnenwereld afspeelt. Als je in gedachten beelden of filmpjes ziet waarbij je een emotie voelt, maakt je brein een stel chemische stoffen aan (...). Until you make it, fake it is dus een aanrader!

### **Energieveld**

Je uitstraling is een energieveld dat uit vibraties bestaat. Carolina onderscheidt vier elementen die samen het beeld van dat energieveld bepalen:

Je fysieke uitstraling is de som van alles wat je doet met je lichaam; voeding, sport, seks.

Je emotionele uitstraling is de som van al je gevoelens, uit heden en verleden, maar ook je gedragspatronen, inclusief je emotionele gedragingen.

Je mentale uitstraling is de som van al je gedachten, oordelen en overtuigingen.

Je spirituele uitstraling laat de kwaliteit van je intuïtieve vermogen zien, de verantwoordelijkheid die je neemt voor jezelf en je leven, je ontwikkeling, gedrag, contacten, doelen, de mate waarin je liefde geeft en ontvangt. En het laat je intentie zien om zorgvuldig, bewust en constructief te leven, negatieve gevoelens te genezen en te kiezen voor liefde in plaats van voor angst.

Iemand die populair is of beroemd heeft niet automatisch een positieve en aantrekkelijke uitstraling

### **Negatieve uitstraling**

'Een krachtige uitstraling is nadrukkelijk iets anders dan dominantie en wordt vaak, ten onrechte, gelijkgesteld aan populariteit of beroemdheid', schrijft Carolina. Als iemand op sociaal vlak populair is of beroemd, betekent dat niet automatisch dat diegene een positieve,

krachtige en aantrekkelijke uitstraling heeft. Datzelfde geldt voor dominante mensen, die weliswaar veel invloed hebben en imponeren en waartoe sommige mensen zich sterk aangetrokken voelen. 'Deze personen hebben die aantrekkingskracht vaak voor een flink deel te danken aan hun omgeving: omstanders projecteren hun eigen spannende en overtrokken verwachtingen op hen. Zonder publiek stellen deze dominante personen vaak niet veel voor'. Ze waarschuwt: 'Wat ook wel gebeurt, is dat zogenaamde empathie gebruikt wordt om mensen te manipuleren. Met deze pseudo-empathie kan iemand een begripvolle indruk maken maar toch niet integer zijn, en soms duurt het een tijd voordat omstanders dat doorhebben'. Alexander Lowen, die het boek *Spirituality of the Body: Bioenergetics for Grace and Harmony* schreef, noemt mensen met zo'n negatieve uitstraling 'magnetische persoonlijkheden'. Lowen: 'Je kunt tot hen aangetrokken worden door het gevoel van macht dat van hen uitgaat. Zij domineren iedere bijeenkomst omdat ze elke

competitie willen winnen. Er is een spanning in hun lichaam die in de atmosfeer een aura van gespannen verwachting schept. Je voelt je opgewonden, maar de straling is, voor wie goed oplet, niet echt positief of plezierig. Het is een kracht die gebonden is, met als effect dat toehoorders aan hun lippen hangen'. Lowen noemt mensen met een positieve uitstraling daarentegen 'vibrerende persoonlijkheden'. Een verklaring voor de negatieve uitstraling van op macht beluste personen is er voor Carolina ook: 'Zo iemand is onzeker van zijn vermogen om liefde en goedkeuring te verwerven, omdat het gevoel van minderwaardigheid te overwelvend is. De vernedering van afhankelijkheid maakt hem woedend. Een evenwichtig persoon is bereid onzekerheid te verdragen in een wereld waarin de achting door anderen op vrijwillige basis geschonken wordt. In tegenstelling hiermee bedriegt, manipuleert en dwingt de machtszoeker de geest van anderen om hun gehoorzaamheid af te dwingen en zich daarmee een illusie van respect te garanderen'. ●

## De uitstraling van Eddy Zoëy

In *Versterk je uitstraling* worden de aura's van elf BNN'ers gelezen. Eén van hen is Eddy Zoëy, presentator van tv-programma's als *Try before u die*, *BNN at Work*, *Nu we er toch zijn* en *De reünie* en het radioprogramma *Zoëyzo* op 3 FM. Daarnaast zingt hij in zijn eigen band *Zip*, waarvoor hij ook songs componeert en schrijft.

Een fragment :

*'Je uitstraling is heel beweeglijk. Een snelle manier van dingen kunnen aanpakken springt erin naar voren. Ondanks die springerige energie ben je toch vaak uitstekend in staat om je in dingen die je "snél- snél" doet echt te verdiepen en de essentie ervan te raken. Die flexibiliteit is een kwaliteit die je veel gebruikt in je werk. In je uitstraling zit ook vermoeidheid. Dat heeft te maken met het enorme aantal dingen dat je doet. Er komt erg veel op jouw schouders terecht. Je baalt er vaak van dat je, ondanks al het werk dat*

*je verricht, niet altijd je stempel kan drukken op het eindproduct. Daar ben je moe van. Kijk eens naar alle verantwoordelijkheden die mensen bij je neerleggen. Er gaat té veel van jouw energie in bijzaken zitten.'*

Reactie van Eddy:

*'Ik ben verbaasd. Ik sta normaal gesproken sceptisch tegenover dit soort dingen. Maar dit klopt en ik doe inderdaad erg veel verschillende dingen. Het nadeel van mijn enthousiasme en dynamiek is dat iedereen denkt dat ik alles "effe" doe. Dat kan vervelend zijn omdat ik zo iemand ben die het allemaal zelf wil doen omdat het dan tenminste goed gebeurt. Het is wel eens té veel. Ik kan slecht nee zeggen. Momenteel word ik veel gevraagd als schrijver voor muziekprojecten. Dat vind ik dan té leuk om niet te doen. Voor mij is de 24 uur die in een dag zit wat aan de korte kant. (...)* Dat ik vermoeid ben is waar. Soms ben ik

helemaal op. Al sinds mijn kindertijd word ik een paar keer per jaar geveld door hevige migraineaanvallen. (...) Dan ben ik echt op. Ik

haat het. Wél dwingt het mij om daarna weer rustig te beginnen.

## Aan de slag

In *Versterk je uitstraling* staan veel tips en oefeningen voor het krijgen van een aantrekkelijke uitstraling. Onkruid koos er twee uit ter inspiratie!

### **Intuïtieoefening – Energie waarnemen**

Intuïtie is de taal van energie, schrijft Carolina Bont in *Versterk je uitstraling*. 'Energie waarnemen onthult een completer beeld van de realiteit'. '(...) Met je intuïtie vang je vibraties op. Mensen, situaties, plekken en dingen kunnen positieve energie afgeven, die prettig voelt en kracht geeft, of negatieve energie, die je zwaar, verward en moe maakt.

Als je de levenskracht bewuster gaat voelen kun je kiezen welke invloeden je wilt toelaten in je leven. Let vandaag eens op wat jijzelf uitstraalt, hoe de energie uit je omgeving aanvoelt en wat die met je doet.'

### **Intuïtieoefening – Positief zelfbeeld**

Verstevig je positieve zelfbeeld, zodat je meer durft te gaan stralen en je kwaliteiten te gebruiken. Stel je voor dat je bent zoals je zou willen zijn. Fantaseer daarover.

Stel dat je het bijvoorbeeld moeilijk vindt om beslissingen te nemen. Onderzoek dan eerst eens wat je daarin zoal tegenhoudt en schrijf dat op om ervan te leren. Zeg vervolgens regelmatig tegen jezelf: 'Ik ben een besluitvaardig persoon, ik voltooi allerlei zaken en stem af op het allerbeste'. Hiermee maak je meer ruimte in je geest voor een zelfbeeld dat je ondersteunt. Je begint zo andere energie uit te stralen naar je omgeving.

Stel je voor dat je uitstraling heel groot en kleurig is en dat je alle kennis tot je beschikking hebt die je nodig hebt en goed zou kunnen gebruiken.

Weest je bewust van hoe dit voelt.

Zie een situatie voor je waarin je jezelf volkomen natuurlijk, vakkundig en vol zelfvertrouwen ziet functioneren.

Meer weten?

Carolina Bont, *Versterk je uitstraling – kracht en kwetsbaarheid in balans*

Kosmos Uitgevers

[www.carolinabont.nl](http://www.carolinabont.nl)

Alexander Lowen, *Spirituality of the Body:*

*Bioenergetics for Grace and Harmony*

Uitg. Macmillan

Margriet Sitskoorn, *Het maakbare brein*

Uitg. Bert Bakker

Henkjan Smits, *Ontdek je X-factor*

Uitg. House of Books