

Meer autonomie, ofwel zelfsturing, met deze 50+ rechten



Hoe afhankelijk denk je te zijn van anderen?

Hoe bewust ben je van je autonomie? Je zelfsturing?

Autonomie is een ander woord voor zelfsturing.

Zwart-wit

“Wie zoet is krijgt lekkers, wie stout is de roe.”

Zo zongen we bij onze schoentjes in afwachting van cadeautjes met Sinterklaas.

We zongen dat we geen autonomie hadden over ons lot.

Ook gingen veel implicaties van deze zwart-wit rechtspraak over onze prille breintjes heen.

Duizenden tinten grijs

Op volwassen leeftijd blijkt dat het leven een stuk genuanceerder in elkaar steekt.

Het is niet altijd pats-boem zonneklaar hoe het beste kunnen handelen.

Met een moederwond wordt ons zelfbeeld ook nog 'ns continue omlaag gepraat en is de dreigende roe ons doembeeld dat ons elke dag vergezelt.

Realistische zelfbeschikking en zelfsturing

De remedie voor het innerlijk rumoer van negatieve zelfkritiek, twijfel en onzekerheid is om te komen tot realistische zelfbeschikking en zelfsturing.

De met afstand beste manier om daar te komen, is door het helen van je [moederwond](#).

Om je op weg te helpen, geef ik je meer dan 50 tips.

Het zijn rechten, die je altijd op je verlanglijstje wilt hebben staan.

Komen ze...

50+ rechten voor meer autonomie ofwel zelfsturing

1. Ik heb het recht op mijn leven.
2. Ik heb het recht op persoonlijke ontwikkeling en groei.
3. Ik heb veel meer mogelijkheden en keuzes in mijn leven, dan alleen maar overleven.
4. Ik mag rouwen over wat ik nooit gekregen heb, terwijl ik

het nodig had of over wat ik gekregen heb wat ik niet nodig had.

5. Ik ben in staat om mijn innerlijke wereld te leren kennen en ontdekken, inclusief het helen van mijn moederwond.
6. Ik heb het recht mijn eigen waarden en doelstellingen te volgen.
7. Ik heb het recht 'nee' te zeggen tegen alles wat voor mij te vroeg komt, onveilig is of voelt, of niet overeenstemt met mijn waarden.
8. Ik mag 'nee' zeggen als ik ergens geen zin in heb, gewoon omdat ik er geen zin in heb.
9. Ik heb het recht op waardigheid en respect.
10. Ik mag beslissingen nemen.
11. Ik mag mijn eigen beslissingen nemen.
12. Ik heb het recht dat mijn behoeften en wensen worden gerespecteerd door anderen.
13. Ik mag een eind maken aan gesprekken met mensen die maken dat ik me klein voel, of weggezet of vernederd.
14. Ik heb het recht niet verantwoordelijk te zijn voor het gedrag van anderen, hun handelingen, hun gevoelens of problemen.
15. Ik heb het recht me te vergissen en fouten te maken.
16. Ik hoef niet perfect te zijn.
17. Ik mag al mijn gevoelens voelen en ervaren.
18. Ik heb het recht boos te zijn op iemand waar ik van hou.
19. Ik heb het recht om mijn eigen unieke 'ik' te zijn, zonder het gevoel te hebben dat ik niet goed genoeg zou zijn.
20. Ik mag bang zijn en ik mag zeggen: "ik ben bang."
21. Ik mag vinden wat ik vind.
22. Ik mag doen wat ik wil.
23. Ik heb het recht mijn standpunten te vertellen.
24. Ik heb het recht om te worden gezien, gehoord en gekend.
25. Ik mag alles ervaren om vervolgens mijn angsten, schuldgevoel en schaamte gewoon te laten gaan.
26. Ik mag mijn beslissingen nemen op basis van mijn

- gevoelens, mijn oordeel of wat voor reden ik kies.
27. Ik heb het recht mijn mening te herzien, altijd.
 28. Ik mag gewoon van gedachten veranderen, altijd.
 29. Ik mag blij zijn.
 30. Ik mag gelukkig zijn.
 31. Ik heb het recht zorgeloos te zijn.
 32. Ik hoef niet alles altijd serieus te nemen.
 33. Ik heb recht op mijn behoefte aan eigen persoonlijke ruimte en tijd voor mezelf.
 34. Het is helemaal in orde om ontspannen, speels en frivol te zijn.
 35. Ik hebt het recht om te veranderen en te groeien.
 36. Ik mag ontvankelijk zijn om mijn niveau van communicatie te verbeteren, en meer communicatieve vaardigheden te leren en te oefenen zodat anderen mij beter kunnen begrijpen.
 37. Ik mag vrienden maken.
 38. Ik heb het recht me op m'n gemak te voelen bij anderen.
 39. Ik mag mezelf aanvaarden.
 40. Ik heb het recht om in een niet-bedreigende omgeving te zijn.
 41. Ik mag gezonder zijn dan mensen om me heen.
 42. Ik kan voor mezelf zorgen, wat er ook komt.
 43. Ik mag rouwen over actuele en eerdere verliezen in mijn leven.
 44. Ik heb het recht anderen te vertrouwen die mijn vertrouwen hebben verdiend.
 45. Ik mag anderen vergeven op het voor mij juiste moment.
 46. Ik mag mezelf vergeven.
 47. Ik heb het recht om onvoorwaardelijke liefde te ontvangen en te geven.
 48. Ik mag voor mezelf zorgen.
 49. Ik mag voor mezelf zorgen voordat ik verplichtingen ten opzichte van anderen op me neem.
 50. Ik mag alles onderzoeken waar ik nieuwsgierig naar ben.
 51. Ik heb het recht mijn eigen weg te gaan.

Sinterklaas hoeft niet meer te bestaan

Op volwassen leeftijd hoeft de goedheiligman jouw wensen niet langer in vervulling te laten gaan.

Je bent groot genoeg gegroeid om je eigen leven gestalte te gaan geven.

Jouw verlanglijstje = jouw wensenlijstje = jouw kader, waarbinnen constructieve communicatie en begrenzing met je omgeving plaatsvindt.

Jij kunt je eigen wensen (leren) vervullen

Vanuit realistische zelfbeschikking en zelfsturing kun je je leven gestalte geven.

Op een manier die bij je past.

Op een manier, die tegelijkertijd recht doet aan de rechten van anderen.

Daar word je leven een heel stuk leuker van.

Zinvol!

Waardevol!