



Mildheid is een begrip dat ik regelmatig gebruik in coachtrajecten. Oeps! Kijk jij nu ook verschrikt op, net als mijn coachees waar ik dit woord voor het eerst laat vallen? Blijf lezen. Ik snap het. Mildheid roept vaak twijfelachtige associaties op: wasverzachter, zweverig gedoe, voor watjes, oma, wollig.....Maar klopt dat wel?

In het schrijven van deze nieuwsbrief worstelde ik zelf met het begrip en mijn uitleg ervan. Ik vroeg daarom mijn oudste dochter Jamie om haar associatie met Mildheid. Ze antwoordde direct en adrem: "Een Pien-begrip". Daar moest ik haar wel gelijk in geven. ☺ Vervolgens kwam zij met zo'n mooie uitleg dat ik er stil van werd. Zij zei:

"Als je mild bent naar jezelf leg je de lat op ooghoogte."

Mijn hemel, dat was het perfecte antwoord... Want in al onze pogingen om te ondernemen, te leven, een relatie te onderhouden en onszelf in alle facetten te ontwikkelen zijn we soms onverbiddelijk streng en hard voor onszelf en leggen we de lat vaak te hoog. Dat maakt dat we ergens op de weg struikelen over onze ambities, afbreken en afhaken.

Mildheid is dus de zachtaardigheid die je voor jezelf kunt opbrengen waardoor je realistischer waarneemt wat je kan en wil. Als je in staat bent om niet afhankelijk te zijn van de mildheid van een ander naar jou toe omdat jij mildheid op kunt brengen vanuit je diepste zelf dan word je zo sterk. Interne mildheid verlengt je adem, het schept ruimte, het maakt je flexibel. **Mildheid is de soepelheid in jouw standvastigheid.**

Vraag je eens af: hoe mild ben jij naar jezelf? Hoe zachtaardig kan jij zijn voor jou? Waar kan mildheid jou verder helpen? Hoe komt het dat het je moeite kost om mild te zijn naar jezelf? Als Lifecoach kan ik je hier heel goed in coachen. Dat is veel leuker dan jij misschien denkt. Werken aan jezelf en jouw leven geeft enorm veel voldoening. Leef met lef maar wees mild! Leg je niet neer bij hoe het is. Je leeft nu. Doe het nu!

Bel: LifeCoach Pien Hoogland, www.thatslifecoach.nl, 06-21507230.

Of email naar: [deze link](#)

De volgende Nieuwsbrief verschijnt begin Januari. Weet jij waarover het moet gaan? Stuur mij een email met jouw idee naar [deze link](#)