



Succes verhaal - Stoppen met haar uittrekken

Mijn persoonlijke coaching ervaring: na jaren weer met mooie wimpers door het leven!

Al 11 jaar had ik dagelijks last van het dwangmatig uittrekken van mijn haar. Heel specifiek deed ik dat bij mijn wimpers. Vaak was ik daarvoor met mijn handen op zoek naar oneffen haartjes. Zodra ik ook maar 1 oneffen haartje kon ontdekken trok ik die eruit. Met een onverklaarbare dwang die ik niet kon tegen houden.

Dit uittrekken van mijn haar zorgde er eigenlijk voor dat ik mijn leven een beetje met omwegen leefde en niet echt vrij was in mijn doen en laten. Zo voelde ik me bijvoorbeeld anders dan anderen, terwijl ik de kale plekken rond mijn ogen toch eigenlijk zelf veroorzaakte. Dat was het vreemde voor mij aan de hele situatie. Verder durfde ik bijvoorbeeld nooit mijn haar vast te dragen.

En op verjaardagen en andere sociale gelegenheden met mensen in de buurt durfde ik nooit in het midden te zitten. Waardoor ik dan vaak weer allerlei capriolen uithaalde om maar op een andere plek te kunnen zitten waar de aandacht niet zo op mij was gevestigd.

Ook zonder make-up de wereld betreden was gewoon niet denkbaar. Dus nooit zonder make-up naar buiten, gaan zwemmen of naar een Wellness Centre. Dat alles vereiste natuurlijk een enorme planning en maakte het soms moeilijk om spontaan iets te doen als ik daar niet op was voorbereid.

Voorheen had ik van alles geprobeerd om op eigen kracht te stoppen met het uittrekken van mijn haar. Zo had ik wel eens mijn vingers ingevet of voorzien van pleisters. Waarmee ik het mezelf extra moeilijk probeerde te maken om mijn wimpers er uit te kunnen trekken.

Want een pincet wordt dan moeilijk hanteerbaar in je handen was mijn gedachte. Helaas, zonder succes. Ook probeerde ik vaak een beeld te creëren hoe ik uit

wilde zien met lange wimpers, met de hoop dat dat me zou motiveren. Niets van dit alles zorgde echter voor blijvend resultaat om er ook echt mee te stoppen.

Ik had gehoord hoe iemand anders die ook last had van haar uittrekken succesvol geholpen was bij Beter Worden. Dus ik dacht: 'als dat voor een ander kan werken kan dat ook voor mij werken'!

Na een eerste gesprek door de telefoon met de mensen van Beter Worden was de coaching afspraak snel gemaakt. In aanloop op de afspraak was ik natuurlijk erg nieuwsgierig wat we zouden gaan doen en of dit ook voor mij zou werken. We hadden daar telefonisch even kort over afgestemd, maar de praktijk is toch vaak weer anders.

De dag van de bewuste coaching afspraak was mijn vriend zo lief als chauffeur op te treden, waardoor ik redelijk ontspannen achterover kon leunen op weg naar Almere waar het dan allemaal zou gebeuren. Na een persoonlijk kennismaking met Rik, die me die dag zou begeleiden, en wat koffie en thee te hebben gedronken in een huiselijke sfeer hebben we eerst mijn vriend er op uitgestuurd om Almere en omstreken maar eens te gaan verkennen.

Daar was van tevoren duidelijk over afgestemd, zodat ik die dag mijn volledige concentratie kon hebben bij de oefeningen die we zouden gaan doen. En toen gingen we van start. Daarbij hebben we allerlei oefeningen gedaan die in eerste instantie wat vreemd leken maar als snel duidelijk werden. Oefeningen die weinig te maken hadden met waarom ik dit gedrag deed maar me gewoon in staat stelde te begrijpen hoe ik dit voorheen vaak onbewust deed en hoe ik daar nu mee kon stoppen.

En voor ik het wist waren we 5 uur verder en al weer klaar. Daarbij hadden we niet alleen gewerkt aan mijn drang tot het uittrekken van mijn haar maar ook aan mijn drang tot nagelbijten. Toen Rik me aan het einde van de coaching dan ook vroeg op mijn nagels te bijten dacht ik alleen maar: 'hoezo zou ik dat doen, dat is toch niet nodig ☺'.

Verder lette ik in de auto op weg terug naar huis heel erg op de dingen buiten, de mooie zon, de kou die bleef hangen in de enorme weilanden. Het leek wel of ik ineens veel meer mooie dingen zag dan voorheen. Thuis aangekomen was ik wel erg moe van alle inspanningen van die dag. Het is toch intensief zo werken aan jezelf, maar de moeite waard, zo bleek al snel.

Zo haalde ik die eerste avond mijn make-up er af om een warme douche te nemen en merkte dat ik op dat ik niet meer bewust naar mijn wimpers keek. Iets wat ik in het verleden eigenlijk altijd gedaan had. Nu keek ik veel meer naar mezelf als persoon en mijn ogen als geheel, zonder op zoek te gaan naar oneffen wimper haartjes.

Toen ik dan ook in de badkamer voor de spiegel stond, waar ik voorheen vaak mijn haren eruit trok, zag ik alleen maar een positief beeld van de persoon voor me. En dat gevoel wat bij die persoon hoorde was veel sterker dan de drang om mijn wimpers eruit te willen trekken.

Ook de weken na de coaching merkte ik direct een verandering in mijn gedrag. Voorheen haalde ik 's-avonds mijn make-up er nooit af. Want stel je eens voor dat ik om de een of andere reden 's-nachts mijn bed uit moest, naar het ziekenhuis zou moeten of iets dergelijks en iemand dan mijn kale ogen zou zien! Dat deed ik daarom altijd 's-morgens even gauw voor de nieuwe make-up er op kon. Maar nu haal ik elke avond alle make-up eraf zonder problemen.

De pincet die ik voorheen vaak gebruikte om mijn wimpers eruit te trekken ligt nu ook op een andere plek. Niet langer bij mijn make-up spullen, zodat ik er ook niet meer mee geconfronteerd wordt. En ik voel ook geen enkele behoefte om hem te pakken.

Ook een andere plek waar in voorheen vaak mijn wimpers eruit trok, de bank in de woonkamer, vormt nu geen enkele bedreiging meer. De behoefte tot het uittrekken van mijn haar is gewoon helemaal verdwenen merk ik.

Daarbij is er nog iets opmerkelijks. Voorheen was het zo dat afwijkende wimpers qua formaat heel aantrekkelijk voor me waren om eruit te trekken. Daar was ik ook vaak bewust naar op zoek. Maar toen mijn wimpers na de coaching weer gingen groeien en, zeker in het begin, een afwijkend formaat hadden, vormde dat voor mij niet langer een dwang om ze eruit te moeten trekken. In plaats daarvan ben ik gewoon heel trots op dat ze nu heerlijk groeien.

Verder merk ik dat ik me nu gemakkelijker kan ontspannen en me niet langer zenuwachtig voel als er mensen naast me zitten die aan de zijkant tegen mijn wimpers aan kunnen kijken. Ook kan ik eindelijk eens een lekkere gezichtsbehandeling laten doen zonder dat ik me hoeft te schamen voor mijn wimpers. Veel mensen rond mij lieten dit regelmatig doen en vroegen voorheen vaak waarom ik dat nooit deed. Nu hoeft ik niet langer het antwoord schuldig te blijven. En ook de manicure zit nu in de planning nu mijn nagels weer langer worden.

Ik ben erg blij met het behaalde resultaat. En ondanks dat ik het voor een groot gedeelte zelf heb gedaan is het wel fijn als je daar wat hulp bij kunt krijgen als het niet lukt op eigen kracht. Wat me tenslotte het meest is opgevallen m.b.t. tot de coaching is dat ik enorm heb gelachen. Je hebt van tevoren toch het gevoel dat je naar een soort dokter gaat, maar bij mijn huisarts heb ik nooit zo gelachen ☺!

Milou