

Media- en communicatietrainster Pauline van Aken

# Durf, leer, presenteer

En zet jezelf neer!

---

Pauline van Aken is een sprankelende, warme persoonlijkheid. Klein, pittig en humoristisch. Precies goed voor een vrouw die trainingen geeft in communicatie en presentatie. Veel bekende Nederlanders passeerden bij haar de revue en leerden zichzelf sterker neer te zetten. Sinds kort ligt haar tweede boek in de winkel: 'durf, leer en presenteer: zet jezelf neer!'. Tijd voor een gesprek over waar een kleine vrouw groot in kan zijn.

---

*Behalve voor presentatoren, entertainers, acteurs, verslaggevers en alle anderen die zichzelf optimaal willen presenteren; waarom is jouw boek en de training die jij geeft, ook interessant voor vrouwen met overgewicht?*

Tja, het is een mond vol hè? Wat ik duidelijk wil maken is dat we ons allemaal - iedere dag weer- neerzetten voor anderen en ons zelf presenteren. Of je nu man of vrouw bent, overgewicht hebt of niet. Als jij je meer bewust bent van de manier waarop je jezelf presenteert en communiceert, dan sta je ook meer stil bij het soort gedachten, gevoelens en gedragingen die daarop van invloed zijn. Als je hier inzicht in krijgt, dan krijg je steeds meer zelfkennis. De kennis die je nodig hebt om jezelf te ontwikkelen. Vrouwen met overgewicht, die bewust in het leven willen staan, komen sneller bij hun innerlijke behoeften, grenzen

en wensen. Zij zullen daar steeds beter naar leven. Op een bepaalde leeftijd was ik veel te mollig en daar voelde ik me niet goed bij. Toen ik aan de slag ging met mijzelf en bewuster van alles werd, besepte ik dat het me steeds makkelijker afging om het leven te leven wat ik wenste. Namelijk, gezonder en lekkerder in mijn lijf.

*Als je kijkt naar jouw ervaring met het geven van trainingen, wat is de meest voorkomende 'fout' of probleem wat mensen hebben met zichzelf presenteren?*

Niets bestempel ik als 'goed' of 'fout'. Want als je daar mee begint dan ben je de hele dag aan het oordelen. Als je het woord 'fout' niet meer in je vocabulaire laat voorkomen, dan zul je merken dat je minder streng wordt naar jezelf en anderen. Laat ik het een beperking noemen,



want je kunt nu eenmaal niet alles van jongs af aan weten en geleerd hebben. Je ontdekt en leert gaandeweg. Ik bemerk de eerste sessie van mijn trainingen vaak een hoge, oppervlakkige adem. Bij vrouwen met overgewicht eigenlijk altijd. Een hoge adem krijg je door een teveel aan spanningen door bijvoorbeeld faalangst en andere onzekerheden. Onzeker zijn is niet erg, als je er maar iets aan kunt doen zodat je er sterker door wordt. Het lichaam en de geest ervaren onzekerheid namelijk als stress, en bij stress verkrampen mensen en schiet onder andere de adem omhoog in de borstkas. Daarbij denken veel vrouwen die er een opgejaagd leven op na houden, dat ze hun buik zoveel mogelijk moeten inhouden, voor het vrouwelijke en zogenaamd

**'Ik ben klein maar  
voel me meestal  
groot en dapper.'**

geest en lichaam.

*Waarom het woord 'durf'?*

Omdat ik denk en ervaar dat je lef nodig hebt om jezelf te presenteren, om jezelf in de spotlights of in het 'licht' te zetten. Je hebt lef nodig om te communiceren wat je werkelijk denkt, voelt en bedoelt, met en zonder woor-

slanke effect, waardoor de adem ook naar boven schiet. Laten wij vrouwen daar nu eens mee kappen. Besef nu en voor altijd dat wanneer je laag, dus vanuit de buik leert ademen, daar juist buikspieren van krijgt.! Bovendien verbeteren je vertering en stoelgang en krijg je meer ontspanning in

den. Dan zul je uiteindelijk onnodige angsten overwinnen. Angsten praten we onszelf veelal aan. Angst komt vanuit het hoofd maar terechte waarschuwingen komen juist vanuit de buik. Daarom heb ik het vaak over 'het buikstemmetje'. Zolang je daar naar blijft luisteren, zul je steeds meer vertrouwen krijgen in jezelf, Waardoor je steeds meer durft in je leven.

*Als ik zeg: 'Innerlijk is belangrijk maar het uiterlijk blijkt telkens toch belangrijker te zijn.' Wat zeg jij dan?*

Ja, op korte termijn lijkt uiterlijk belangrijker te zijn, maar op lange termijn geheel niet. Dan wint wat mij betreft het innerlijk het nog altijd van het uiterlijk. Aan de buitenkant zie je niet altijd of iemand onzeker is, maar aan iemands wijze van communiceren en handelen merk je dat snel genoeg. Het hebben van privé- en werkrelaties vaart op het innerlijk van de mens. Je innerlijk, dus je gedachten en gevoelens bepalen voor het grootste gedeelte je uitstraling. Dus je innerlijk vormt je uiterlijk. Hoe krachtiger het fundament, de binnenkant, hoe krachtiger de buitenkant.

**'Angst komt uit het hoofd maar terechte waarschuwingen komen vanuit de buik.'**

*Over authenticiteit, geloven in jezelf en het hebben van je eigen waarden en normen. Waarom is dat voor veel mensen zo moeilijk en wat brengt het je als je die zaken helder hebt?*

Voor veel mensen is het moeilijk omdat ze misschien door onzekerheid te lang op een ander

kompas hebben gevaren, of de touwtjes van hun eigen leven te vaak uit handen hebben gegeven. Dit gebeurt uit angst er anders niet bij te horen of -nog erger- afgewezen te worden.

Onzekerheid creëert onbewust gedrag waarbij je een ander meer waarde toekent dan jezelf. Geen nee durven zeggen of anderen willen 'pleasen' om maar aardig gevonden te worden uit angst om de kous op je kop te krijgen. Zorg dat je naar je eigen grenzen en behoeften leert luisteren en ga het 'gevecht' aan om er naar te durven handelen in communicatie.

Zie in hoeveel je waard bent, accepteer je zelf, ook met al je beperkingen. Wanneer iets niet lukt zoals je wenst, zie dit niet als een fout, maar om van te leren. Maak jezelf vaardig in alles dat je wenst en leer op te komen voor

# Win een DLP workshop met het nieuwste boek 'durf, leer en presenteer' van Pauline van Aken:

## DURF, LEER en PRESENTEER Zet jezelf neer!

Maak een foto waarop jij jezelf neerzet. Op die foto willen we zien wie jij bent en waar je voor staat. Wie ben jij van binnen? Wat wil je uitstralen en op een ander overbrengen? Wat zijn jouw waarden en waar liggen jouw grenzen?

## Laat jezelf aan de wereld zien!

Stuur je digitale foto (minimaal 1 MB) vóór 15 mei a.s. naar [redactie@diklijblad.nl](mailto:redactie@diklijblad.nl)

[d]Ik geeft 3 exemplaren van dit boek weg. Stuur voor 15 mei een kaartje met je naam en adres (o.v.v. Durf, leer en presenteer) naar [d]Ik Media, postbus 818, 8440 AV in Heerenveen.



jezelf. Dat doe je natuurlijk niet van de ene op de andere dag, maar wanneer de wil er is, dan volgt de rest. Op het moment dat je de ruimte voelt en neemt voor jezelf en dat je mag zijn wie je bent, word je een beter mens, voor jezelf en een ander. Wanneer je de teugels van je eigen leven in eigen handen kan houden, zonder angst de controle te verliezen, geeft je dit de kracht, vooral de innerlijke kracht om te stralen.

*Hoe houd jij jezelf staande in een tijd waarin alles draait om jong, slank, hip en strak zijn?*

Ik houd me bezig met lekker in m'n vel zitten en geniet van wat ik fijn en belangrijk vind in mijn leven. Dat betekent dat ik aan m'n rust, passies en gezondheid werk in allerlei opzichten. Hierdoor blijf ik me jong, slank en hip voelen. Echt strak in het vel voel ik me niet en naakt aan de haak ziet het er ook niet allemaal even super strak uit, ook al vindt mijn man van wel. Ik vind strak zijn zelf niet

**'Onzekerheid creëert onbewust gedrag waarbij je een ander meer waarde toekent dan jezelf'**

belangrijk. Hoewel ik er zeker van ben, dat als ik dit echt belangrijk zou vinden en dit mijn grote wens zou zijn, ik er alles voor zou doen om dat te bereiken.

*Wat zijn jouw innerlijke normen en waarden en hoe omschrijf jij je authentieke zelf?*

Ik heet Pauline en voel me Pien. Ik word zo door anderen vaak genoemd. Ik ben klein en voel me meestal groot en dapper. Voor mijzelf en anderen ben ik lief en ik heb veel te geven. Op de momenten dat ik dit niet ervaar, weet ik dat dit te maken heeft met vermoeidheid en moet ik werken aan rust. Verder ben ik creatief, leef ik veel naar mijn impulsen en luister beter als vroeger naar mijn eigen behoeften en grenzen en ik communiceer daar naar. Ik ervaar het leven als één grote leerschool en laat mezelf in deze wereld zien en horen met mijn eigen wijsheid, kwaliteiten en talenten. ☺

Voor meer informatie over Pauline, haar boek en de DLP trainingen: [www.paulinevanaken.nl](http://www.paulinevanaken.nl)

Voor het boek 'durf, leer en presenteer': ISBN: 978 90 6665 733 5