



Het spelletje dat leven heet

Practische tips om problemen, kwetsingen, teleurstellingen etc. anders bij ons binnen te laten komen, zonder de ander erbij te hoeven betrekken en een gemakkelijker leven te creëren voor onszelf.

DOELSTELLING

Dat de bergen in een veel grotere overvloed aanwezig zullen zijn in je leven dan de dalen.
De omarmingen veel heftiger zullen zijn dan de botsingen en dat de liefde zegeviert.
Want liefde is alles.....

Vaak maken we anderen verantwoordelijk voor ons 'kleine' geluk.
Wij doen dit en verwachten dat de ander dat doet.
Dat je het op de koop toe van anderen krijgt is mooi meegenomen, maar niet noodzakelijk.
Dat is wat dit boekje voor ogen heeft, om onszelf inzichten te geven om het geluk niet van anderen af te laten hangen, maar om jezelf dat geluk te kunnen geven, met praktische tips en voorbeelden.

Niet verlangen dat anderen veranderen, maar dat je zelf de verandering bent.

Door anders met situaties om te gaan kunnen we zaken beïnvloeden.
Zaken die we als een probleem voelen, kwetsing, teleurstelling etc. anders bij ons binnen te laten komen, zonder de ander daarbij te hoeven betrekken.
maar.....

Waardering blijft natuurlijk wel prettig; als slagroom op het toetje.

BRONVERMELDINGEN

Dit boekje is ontstaan uit vele gesprekken, ervaringen en boeken, zoals de schrijvers Neale Donald Walsch's, Roy Martina, Deepak Chopra, Marianne Williamson, Jeffrey Wijnbergen, Joe Vitale, Gary Qiunn, Christiane Beerlandt, Katy Byron, Paulo Coelho, John Gray, die allen hetzelfde inzicht verkondigen, maar ieder op eigen wijze en optekent door Ank.

Het wiel niet steeds opnieuw moeten uitvinden, vanuit dat oogpunt is dit boekje ontstaan. Ben jij volledig in balans, dan ben jij een gelukkig mens. Voel jij de behoefte om anderen daarbij te helpen, wellicht kan dat met behulp van de inzichten uit dit boekje. Zie verder ook op pagina 31 'delen met anderen'.

Dit boekje is nooit af. Nieuwe input, reacties en aanvulling zijn meer dan welkom via info@delenmetanderen.nl
Mail dit adres ook als je de nieuwste update – gratis – wilt ontvangen.

	blad
INHOUD	
Natuurwetten	4
man - vrouw	6
machtsstrijd	7
relatie knelpunten	8
werkelijke aandacht	11
liefde	12
verliefdheid	12
gevoel en verstand bij kwetsuren	13
ademhaling	14
wensen	14
danken	15
mediteren	16
geduld	16
teleurstelling en openstellen	16
woede	16
accepteren	17
vergeving	17
verwennen	18
tobben, piekeren	18
discipline, vrijheid	18
helpen	19
manipuleren	19
ontevredenheid	20
ergernis, spiegelen	20
angst	20
zelfvertrouwen	21
jaloerie	21
zelfmedelijden	22
financiën	22
lichaam en geest	23
rug	24
vermoeidheid	26
knie	28
gezegden en tegelspreuken	29
structuur	30
anoniem advies	30
erkenning zoeken, complimenten vragen, erkenning vinden	30
bewustwording	31
delen met anderen	31

NATUURWETTEN:

En omdat het natuurwetten zijn er tegen de natuur kun je beter niet vechten, kun je ze beter in je voordeel gaan gebruiken om er profijt van te hebben.

- * geloven** Als gij een geloof hebt als een mosterdzaad, niets zal u onmogelijk zijn Dit wil zeggen dat als je geloof en vertrouwen hebt, alles mogelijk is.
- tegenwerking: Je gelooft eigenlijk al niet meer dat het nog om te keren is.
Je gelooft eigenlijk al niet meer dat het veranderen zal.
- * loslaten** Houd een hoopje zand in je handen. Houd je hand open en het blijft liggen
Knijp je het samen om het vast te houden dan het zal tussen je vingers wegvloeien.
- tegenwerking: Vasthouden (in gedachte en/of woord ermee bezig zijn) is juist oproepen.
vastklampen = verliezen angst = verliezen
- voorbeeld: Je bent bang je partner of kinderen te verliezen.
Je klampt je vast aan je partner, probeert deze overal bij te betrekken. Deze krijgt het benauwd en neemt juist afstand. Je wilt je kinderen beschermen tegen de 'boze' wereld en verbiedt ze allerlei dingen waardoor ze gaan liegen of als ze er de leeftijd voor hebben, gauw het huis uit gaan.
- * zien** Zie voor je wat je als doelstelling hebt.
Bezig zijn met het resultaat en dat al voor ogen zien.
Wat je uitzendt, komt naar je toe, echter - valkuil - het werkt met beelden.
Wil je iets bereiken, zie het al voor je, visualiseer het, alsof het al zo is.
Willen' zelf heb je nu namelijk al.(zie verderop bij 'valkuilen')
- tegenwerking: Beelden kunnen het woord 'niet' niet uitzenden, dus in beelden 'zien' die je wilt bereiken.
Als je je focust in woord en gedachte op zaken die je niet op orde hebt, dan zie je een beeld voor je van wat je juist niet wilt bereiken.
Wij mensen zijn vaak bezig met dingen voor ons te zien, erover te hebben wat we NIET willen dat gebeurd. Keer dat om en zie voor je hoe je het graag ziet.
Niet is niet in beelden te vatten, ben bezig met wat je wel wilt zien.
- voorbeeld: 1 Je wilt financieel de zaak beter op orde en bent in gedachten en woord regelmatig daarover bezig in negatieve zin. Dan focus je je gedachten dus op het niet op orde hebben. en dat is wat je met negatieve gedachten juist niet wilt bereiken.
- 2 Met positieve dingen kun je juist geïrriteerd raken dat je het nog niet hebt en roep je automatisch weer het negatieve (tegenovergestelde) op
- 3 Als je voor je ziet. 'er is geen ruzie'; zul je juist ruzie zien in gedachte en denken dat wil ik niet, maar omdat je niet 'niet' in beeld is uit te drukken, kun je beter denken (en voor je zien) : ' er is harmonie'.
- * vertrouwen** Vertrouw dat het komt wat je wenst, maar verwacht het niet –zie verderop bij 'valkuilen'.
- * wensen** Vraag en laat het los. Zie het als een bestelling bij een postorderbestelling.
Je bestelt het en vertrouwt er dan op dat het afgeleverd wordt. Daar ga je verder niet je verder niet meer over nadenken, tobben. Soms is 't wat langer onderweg.
- * uitzenden** De kosmos bestaat uit energie. Gedachten zijn energie. Daden zijn energie.
Woorden zijn energie. Laat het liefde uitstralen en het komt naar je terug.
- * geven** Wat je geeft krijg je terug, maar misschien niet meteen en niet van degene aan wie je het gaf. Zorg eerst goed voor jezelf, voor je überhaupt voor andere kunt zorgen.
Heb je naaste lief zoals jezelf.
- tegenwerking: Als je jezelf niet eens liefde geeft, waarom zou een ander dat moeten doen?
Verlies je jezelf uit het oog, dan verliezen anderen je ook uit het oog.
- * geduld** Geduld is de rode draad bij alle natuurwetten. Zoals bij het vervullen van je *wensen* , bij je *vertrouwen* , bij je *visualisaties* , bij je *geloof* , bij het *uitzenden* , bij het *geven* .
- * scheppen** Elke gedachte is een scheppende creatie. Gedachten trekken de situatie uit je gedachten aan. Mooie gedachten scheppen daarom mooie resultaten.
Spreekt voor zich en de moeite waard om elke gedachte om te keren naar een mooie....
- tegenwerking: Zorgen maken zijn gedachten die weinig positiviteit in zich hebben.
- voorbeeld: Probeer ipv de zorg voor je te zien, juist de situatie die je wilt bereiken voor je te zien.
Komen verkeerde gedachten in je op, probeer deze dan om te keren naar een mooie gedachte. Probeer voor je zelf een vaste 'fijne gedachte' als vaste basis te hebben, waar je steeds op terug kunt vallen. Een gelukkig moment.

hulpmiddel Bij de voorgaande punten doe je alsof het al zo is, eerst nog even huichelachtig naar jezelf maar spoedig wordt het je eigen en is het plots werkelijkheid.

valkuil: **Verwachten en willen** zijn **valkuilen**. Verwachten komt meestal met een tijdslijm. Als je gaat verwachten, dan zet je er vaak ook een tijd bij wanneer je het verwacht. Hierdoor geeft je niets en niemand de kans iets voor je te doen op hun eigen tijd, want je had het al verwacht op een eerder tijdstip, waardoor je geïrriteerd raakt en de ander het wel uit zijn hoofd laat iets voor je te doen. En wordt verwachten een teleurstelling. Willen is een 'zijn'-toestand, dat wil zeggen: Je wilt iets, dus je hebt dat willen al, nu, in 't heden. Ga je er erg op focussen (vasthouden) of verwachten, dan houd je de energie weer tegen dat het naar je toekomt. Iets persé willen is teveel vastklampen en dan zul je het niet ontvangen. En wordt willen een teleurstelling. Daarvoor in de plaats kun je **wensen, vertrouwen** dat het komt en jezelf voorstellen (**zien**) dat je het al hebt.

- voorbeeld: 1 Heeft iemand beloofd zijn kamer op te ruimen, maar jij hebt er alweer over gemopperd dat het nog steeds niet gebeurd is, omdat je eigenlijk niet durft te vertrouwen dat ze het zonder dwang doet. Hierdoor maak je de kans dat ze het doen steeds kleiner. De tijd die jij voor dingen neemt is niet gelijk aan de tijd die anderen nemen voor diezelfde dingen. Accepteer dat, doe het zelf als je wilt dat het op jouw tijd gebeurt.
- 2 Je wilt dat je partner direct iets doet, zegt het en dat geeft weer een zeureffect of indirect met steken onder water, waardoor je eigenlijk de vrijheid afneemt om zelf met initiatieven te komen. Jij hebt geen geduld (kan ook in gedachten zijn) om af te wachten tot de ander er klaar voor is.
- 3 Je partner doet eindelijk iets wat je blij maakt. En jij denkt dat het meteen weer een regel is en verwacht het ook een volgende keer. Vaak denken we te weten wat er omgaat in andermans hoofd en vullen daarom de verwachting die we zelf hebben al in, omdat jij veronderstelt dat die ander dat ook vast zo ziet.
- 4 Wat je uitzendt komt naar je toe. Maar verwacht je terug wat je uitzendt, dan is je uitzending niet vanuit je hart, maar is het omdat je het ook weer terug verwacht. Je energie heeft dus geen positieve lading. Doe iets omdat je het graag doet en niet omdat je vindt dat anderen het dan ook terug moeten geven.
- 5 Als jij altijd maar in de weer bent voor anderen, maar eigenlijk een zelfde behandeling terugverwacht, ben je niet iets aan het doen voor jezelf. Je geeft jezelf geen liefde, maar verwacht dat anderen die aan jou zullen geven. Zorg dat je jezelf complimenten geeft. Ben tevreden over de dingen die je doet. Verwen jezelf regelmatig en verwacht niet dat die verwennerij van anderen komt. Als die wel komt van anderen, bedank je daarvoor, maar je gaat er niet op wachten en ondertussen jezelf vergeten te verwennen en je te irriteren dat anderen het niet doen.

* **danken** Danken is vragen om meer. (energie zenden)
Als je dankt voor wat je (wel) krijgt, zend je liefdevolle energie uit en dat je daarvan wel meer wilt.

voorbeeld: Danken voor alles wat je fijn vindt. Lekker warm water uit de kraan, lekker geslapen, lekker de keuken aan kant gemaakt en uiteraard ook danken voor de dingen die anderen voor je doen en die je fijn vindt..

* **vragen** Vraag om wat je wilt. Denk niet voor anderen, denk niet te weten wat anderen denken, maar vraag wat ze denken. Geef geen hints om iets gedaan te krijgen, maar wees duidelijk en vraag om wat je graag wilt, gedaan wilt hebben.

* **accepteren** Accepteer en respecteer de ander zoals deze is. Jij kunt die ander niet veranderen alleen jezelf en de kijk die jij op anderen hebt.

tegenwerking: Irritatiegedachten aan de ander trekken het irritatiegedrag van de ander aan.
voorbeeld: Met acceptatie komt ook dat je je minder gaat irriteren aan de gedragingen van de ander (die jij graag anders zou zien). Hierdoor maken de irritaties geen enorme indruk meer op je, je bent er in gedachte niet de hele tijd mee bezig.

* **(be)rusten** Sta zelf achter je zienswijze, je daden en berust erin dat niet iedereen hetzelfde wil/doet. Doe wat je goeddunkt, maar verlang geen begrip van anderen.

tegenwerking Anderen willen overtuigen, verantwoording afleggen en in de verdediging schieten. Je gauw aangevallen voelen als anderen je niet kunnen begrijpen, tegen beter weten in zoeken naar begrip en daar veel energie in steken die geen bevrediging geeft. Vaak ontstaat er een machtsstrijd. Wie heeft gelijk, wie is de sterkste

MAN en VROUW

Mannen komen van Mars, Vrouwen komen van Venus.

Helemaal generaliseren kunnen we natuurlijk niet, maar veel standaard dingen waar we als vrouw en man tegenaan kunnen lopen, zijn wel de basis van kleine en grote ergernissen.

1 Vrouw praat graag. Vrouw deelt graag haar zorgen met anderen, zonder dat ze haar zorg echt nu wil oplossen. Zij zoekt anderen op om haar zorg mee te delen. Mannen zijn oplossingsgericht en hij frustreert zich, dat zij om raad vraagt, maar niet aan de oplossing werkt.

Oplossing: ben je bewust over wat je wilt met het praten over je zorg. Wil je (nog) geen oplossing, maar wel je verhaal kwijt aan een man? Vertel dan gewoon dat je je verhaal kwijt wilt, even wilt 'zeuren', maar (nog) niet klaar bent voor een rationele aanpak (oplossing) van de man.

2 Man praat weinig. A; over problemen B; communicatie algemeen

A De man zondert zich graag af als hij een zorg heeft en overdenkt deze in zijn eentje om tot een oplossing te komen. De vrouw zoekt echter gezelschap en vindt het raar dat de man zich afzondert.

De man zal zeggen, laat me met rust..... (zonder verdere uitleg) en de vrouw is gekwetst.

Voor de vrouw:

Laat de man met rust als hij zich afzondert en probeer hem niet te laten praten. (eruit te trekken). Ben niet gekwetst en denk niet dat het aan jou ligt. Denk niet dat jij iets verkeerd hebt gedaan waardoor hij stil is, zich afzondert of met rust gelaten wil worden. De vrouw zoekt beter op dat moment haar eigen bezigheden en maakt het voor zichzelf gezellig.

Voor de man:

i.p.v. laat me met rust..... (zonder verdere uitleg) zou de man in Liefde kunnen zeggen, ik ben nu even liever alleen. Het ligt niet aan jou, maar ik wil even rust. Later zou je hierover kunnen praten, dat je die behoefte hebt en dan is het in het vervolg duidelijk en hoeft de vrouw zich niet gekwetst te voelen.

B De algemene communicatie verloopt stroef. Je weet niet wanneer hij er is, wat hij afspreekt maar om een huishouding te runnen en dingen te regelen voor de kinderen enz. is dat wel nodig.

Voor de vrouw:

Is er iets onduidelijk, bel hem daarover (op zijn werk, in de kantine enz.) maar altijd in liefde, zonder stemverheffingen, zonder frustratie, zonder verwijten. Omdat het je het in liefde vraagt, ben je geen 'zeurwif'. Wellicht dat hij het lastig vindt dat jij moet bellen en dat hij dan tot inzicht komt dat hij het beter uit zichzelf kan vertellen, dan dat jij ernaar moet vragen op momenten die hij liever niet heeft. Verder niet forceren door alles uit hem te trekken. Houd vaker je mond, zoek zelf naar een oplossing.

Als de man steeds achterna zit, bereik je het tegenovergestelde en veroorzaak je irritatie bij jezelf.

Voor de man:

geef openheid van zaken, je hoeft niet alles te delen, maar in een huishouding, zeker met kinderen zullen dingen van te voren geregeld moeten worden. Geef frustraties geen kans. Dan hoeft zij niet steeds te vragen (jij noemt dat al gauw zeuren) naar hele gewone dingen. Een relatie is overleg plegen.

3 Vrouw wil graag dingen gedaan hebben of samen doen. Man wil graag zijn vrijheid.

Voor de vrouw:

Als de vrouw blij wordt van gezelschap, de man niet, dan kan de vrouw ander gezelschap (erbij) zoeken.

Vriendinnen zoeken, zonder te verlangen dat de man mee gaat. Wil ze bereiken dat de man meegaat,

dan zal zij de man vrijblijvendheid moeten bieden. Het hem niet verplichten, maar hem vragen:

'Heb je zin?' of 'Ik ga naar..... als je wilt kun je mee...', maar niet verlangen en verwachten dat hij meegaat.

Mannen willen niet gedirigeerd worden, iets opgelegd krijgen, ook niet door 'zijn' vrouw.

Zo ook met dingen doen, de man houdt niet van opdrachten. Zeg het en laat het los (natuurwetten)

Een meer listige manier om de man tot actie te bewegen:

Regel oppas (maar die je ook af kunt bellen als de man thuis blijft) en regel een vriendin als back-up

(velen zullen deze situatie kennen, maar jij doet er wat aan). Plan een leuk avondje uit (met je man).

Je vraagt hem of hij zin heeft om die avond met je mee te gaan. Gaat hij niet mee, dan ben je niet teleurgesteld of boos, maar zegt in liefde; Dat is goed. Dan zou ik toch graag uitgaan, ik heb

oppas geregeld voor als jij niet thuis blijft en ga ik dan met een vriendin uit (bios, eten, wandelen)

Wellicht stuit dit op enige weerstand, omdat hij het niet gewend is van je. Hij weet echter dat je niet doorzeurt

of hij meegaat als hij geen zin heeft. Hierdoor bereik je dat je voor jezelf een fijne avond hebt en wellicht bereik je ook dat hij vaker meegaat omdat de druk van de ketel is. Maar..... niet verwachten.

Voor de man:

Vertel de vrouw in een liefdevol gesprek hoe jij tegen dat 'opgelegde' 'moeten' aankijkt.

Dat je liever de keuze wilt dan dat het al voor jou beslist is. Wees duidelijk, vrouwen praten

graag, maar als jij je mond houdt, weet zij niet hoe jij je erbij voelt en is ze gekwetst.

Ideale voedingsbodem voor irritaties en ruzies. Ga voor harmonie en wees liefdevol duidelijk.

4 Man vindt dat de vrouw altijd zeurt

Voor de man:

Is het echt zeuren of heb jij gewoon geen zin in luisteren wat ze te vertellen heeft?

Laat de vrouw vaak gewoon zeggen wat haar dwars zit. Luister voor de verandering alvorens het als zeuren af te doen en niet eens de moeite te nemen om te luisteren. Als jij meer luistert, hoeft de vrouw niet elke keer over hetzelfde te 'zeuren'. Daarbij heeft ze vaak de neiging om niet rechtstreeks aan te geven wat haar dwars zit, maar er via omwegen naartoe te werken. Vraag om wat ze werkelijk wil, maar dring niet meteen jouw mening aan haar op. Ben oprecht geïnteresseerd, dan hoeft zij niet steeds in herhaling te vervallen. Overleg situaties voortijdig om zeursituaties te vermijden.

Voor de vrouw:

Als een vrouw de man regelmatig confronteert met 'dingen verlangen/moeten' dan voelt de man zich aangetast in zijn vrijheid. De man zal hierop reageren met de vrouw zeurt altijd. De man zal ook (onbewust wellicht) het tegenovergestelde gaan doen. Biedt hem vrijblijvendheid en forceer geen dingen door te blijven herhalen, zeker niet in bijzijn van vrienden want dan bereik je zeker het tegenovergestelde.

5 Vrouwen vinden dat ze allerlei sociale verplichting moeten vervullen

en hebben daardoor geen energie meer voor diegene die haar eigenlijk het meest lief zijn.

Voor de vrouw:

Bedenk ook eens bij jezelf of al die sociale verplichtingen je blij maken.

Verlies jezelf niet uit het oog, anderen verliezen je dan ook uit het oog. Zie natuurwetten.

Zie ook bij relatie/knelpunt 18

Zie verder blad rug, vermoeidheid en knie onder 'wat kun je doen?' en blad 'helpen'.

Voor de man:

help haar in te zien dat de wereld niet alleen op haar schouders hoeft te rusten.

6 Mannen zijn direct (A), vrouwen zijn indirect (B)

A. De man uit zijn wensen zonder omhaal. De vrouwelijke voelsprietten van 'zorgen' gaan direct uit en ziet de vrouw het vaak als haar opdracht zijn wens te laten uitkomen.

Voor de vrouw:

Zorg je voor veel dingen? Laat je veel dingen voor zijn wensen? Zijn het 'nu nog steeds' zijn wensen?

Of wat het eenmalig. Vrouw heeft vaak aannames, denkt voor een ander, maar frustrereert hiermee zichzelf. Wil je van wat zorgen af? Niet allemaal tegelijk! Geleidelijk en met geduld handelen.

Voor de man:

Neem vaker waar wat er allemaal voor je geregeld wordt. Zie het als bijzonder ipv vanzelfsprekend.

Complimenteer haar vaker, bedank haar. Zeg vaker 'sorry' als dat op zijn plaats is.

B. De vrouw uit haar wensen subtiel, met veel hints, steken onder water, omslachtig met veel woorden en vaak ook nog emotioneel, wat tot 'zeuren' leidt.

Man heeft geen voelsprietten om deze 'seintjes' op te pikken en dat kan leiden tot frustratie van de vrouw.

Voor de vrouw:

Zet wat je verwacht op papier, zonder emoties. Gewoon wat je graag zou willen. Wensenlijstje.

Volgt er later een gesprek? Verval niet in emoties en oude koeien. Nieuwe dag, nieuwe kansen.

Voor de man:

Probeer (tussen de regels door) te luisteren naar wat ze werkelijk zegt. Pik je herhaalde hints op?

Vraag ernaar wat ze werkelijk wil, liefdevol, zonder verwijten. Vraag haar direct 'to the point' te komen.

MACHTSTRIJD

Binnen relaties, of dat nou partnerrelaties zijn, zakelijk, vriendschappelijk, is een machtsstrijd vaak aan de orde.

Niet direct zichtbaar als machtsstrijd, maar wel stijfden om je gelijk, beide graag de leiding nemen of ieder denkt voor zich het beter te weten, doen niet graag voor elkaar onder en hebben graag de touwtjes in handen.

Doet de een voorstel (en dat vaak op een wat dwingende manier) steigert de ander, want die wil niet voorgekauwd krijgen hoe te werk te moeten gaan en gaat tegenwerken i.p.v. meewerken. Hierdoor komt er niet veel nieuws van de grond en worden compromissen moeilijker, terwijl in elke relatie compromissen gesloten dienen te worden om samen verder te komen. Niet iedereen kan over elk onderwerp hetzelfde denken en willen.

Wat kun je doen?

1. Jij komt met een voorstel; breng het dan niet als waarheid, maar als voorstel. Niet dwingend, maar geheel open. Met een andere benadering, kun je de ander zelfs laten geloven dat deze zelf met het voorstel kwam en heb jij je zin. Wel moet je dan een groot hart ontwikkelen, want mensen die aanleg hebben tot een machtsstijd, laten ook graag weten dat het idee van hem kwam.
2. Jij hebt moeite met het voorstel, de manier waarop je gedirigeerd wordt; zet je ego even wat opzij en kom niet meteen met een reactie. Zeg dat je er even over wilt denken. Schrijf het voorstel wat gedaan is op papier. Hierdoor kun je er rustig over nadenken en tot een werkelijk oordeel komen van het voorstel, zonder dat het ego de rol overneemt. En je kunt je bedenkingen erover beter formuleren in het gesprek.

(PARTNER) RELATIE / knelpunten

Daar waar relaties zijn, zijn verschillende karakters, meningen, levenswensen. Er zullen concessies, compromissen moeten worden gesloten, maar niet ten koste van je eigen 'zijn'. Wegcijferen is nooit de oplossing tot blijvend geluk van één van de partners. Tijdelijk kan de wegcijferende partij daar vrede mee hebben, maar op de lange termijn worden het frustraties. En frustraties zijn funest voor geluk, harmonie en gezondheid. Daarbij is vrijheid een groot goed. Je elke minuut moeten verantwoorden (of dat gevoel hebben) aan je partner of als je partner constant controle wil uitoefenen, dan komen er vroeg of laat wrijvingen. Alles willen controleren maakt daarnaast dat de ander geen verantwoording meer op zich hoeft te nemen. Je werkt daarbij in de hand dat deze ook geen verantwoording neemt.

Een begin voor knelpunten op te lossen is de situatie te accepteren zoals deze is. Dit is geen goedpraten en dat je alles maar goed moet vinden. Dit is om meer te kijken in het hoofd van de ander te krijgen, waarop jij kunt anticiperen, om ZELF een leuker leven te krijgen. Ga uit van respect voor de ander en accepteren dat de ander 'anders' is. Met acceptatie komt ook dat je je minder gaat irriteren aan de gedragingen van de ander (die jij graag anders zou zien). Hierdoor maken de irritaties geen enorme indruk meer op je, je bent er in gedachte niet de hele tijd meer mee bezig.

En dan komen we weer bij de natuurwetten: gedachten trekken de situatie uit je gedachten aan: dus je irriteren aan de ander trekt het irritatiegedrag van de ander aan.

Een keuze om zelf een leuker leven te krijgen. Dat zou steeds je motivatie kunnen zijn, maar wel met dien verstande dat je een ander niet kunt veranderen. Je kunt er dus alleen zelf anders in gaan staan, maar hierdoor bereik je vaak dat de ander ook positief verandert. Dat is een leuke bijkomstigheid, maar verwacht het niet! Het doel is en blijft voor jezelf een leuk leven te creëren.

Is er sprake van een kat en muis spel, het slaan en terugslaan, welles nietes spelletjes. Doet je partner dat en ga jij daarin mee? Dat is een keuze. Die keuze kun je veranderen, door alles vanuit liefde te doen (zie blad liefde).

Bij elke overdenking (piekeren, tobben) is de beste manier om pen en papier te pakken en deze op te schrijven. Je krijgt dan een duidelijk beeld. Je blijft bij één punt wat malen voorkomt en het voorkomt ook dat je in je hoofd oude koeien uit de sloot blijft halen, maar niet bezig bent met hoe jij het graag ziet.

Enkele knelpunt uitgewerkt:

1. jij irriteert je aan het gedrag van de mensen uit je omgeving.

Wat kun je doen?

Lees blad spiegelen even door

2. jij neemt alle verantwoording op je.

Je wordt opgeslokt door alle verplichtingen die kinderen, partner, baas enz van je 'eisen'.

Wat kun je doen?

Meestal trek je deze zaken zelf aan. Roep je het over jezelf af?

Wil jij zelf alles controleren? Neem jij alle verantwoording uit handen van anderen?

Zij hoeven dan ook geen verantwoording meer te dragen, want ze weten toch dat jij het checkt. Ze lopen nooit aan tegen fouten als jij blijft controleren en oplossen.

Het is geen onwil, maar gemakzucht en jij biedt ze daarvoor alle kansen.

Zie blad rug, vermoeidheid en knie bij 'wat kun je doen?'

Nog een reden om controle en bemoeizucht af te leren: het is de grondbasis van een herseninfarct/beroerte.

3. je bedekt alles met de mantel der liefde

ondertussen erger je je enorm hoe men met jou en jouw gevoelens omgaat.

Wat kun je doen?

Hoe sta jij hier zelf in? Uit je jezelf ook niet meer zo heel lief naar anderen,

omdat je eigenlijk innerlijk kwaad bent, maar houd je ondertussen wel de

hand boven het hoofd van diegene die jou het meest kwetsen?

Word eerlijk. Je hoeft diegene niet af te vallen, maar ook niet de hemel in te prijzen.

Houd gewoon je mond of als je vindt dat je iets moet zeggen, breng begrip voor

diegene naar buiten, waarom die zo is. Wellicht ontstaat er een discussie.

Verder ga je zelf proberen lief (of liever) met anderen om te gaan. Op het overdrevene af

om te beginnen. Een klein hulpmiddel hierbij zijn je woorden. Praat je normaal wat

dialect, ga dan ABN praten, dan ben je vaak al netter met je woorden.

Die lievere zelf voelt eerst nog als niet echt, maar wel als je de resultaten voelt.

4. je gezinsleden nemen alle tijd voor zichzelf,
jij cijfert je weg om hen alle kansen te geven om tijd voor zichzelf te kunnen nemen.

Wat kun je doen?

Van lieverlee sluipt het erin, jij doet alles voor anderen en ondertussen vergeet je jezelf. Wat je allemaal doet voor anderen wordt als vanzelfsprekend beschouwd. De ander denkt daar verder niet over na. Het is gewoonte, makkelijk: jij doet alles. Zie punt 12 en blad helpen, rug, vermoeidheid en knie bij 'wat kun je doen'

5. je partner ziet je niet meer staan en geeft aan iedereen aandacht behalve aan jou.

Wat kun je doen?

Jij bent vast voor iedereen in de weer, maar bent hierdoor jezelf uit het oog verloren. Hierdoor is de kans groot dat anderen jou ook uit het oog verliezen. Zie blad natuurwetten en blad man-vrouw punt 5 en blad helpen.

6. je partner vindt je een zeur jij wilt gewoon iets bespreekbaar maken.

Wat kun je doen?

Zie blad man-vrouw punt 3, 4 en 6

7. je partner gaat nooit meer (mee) naar huis
als die op een feest of in een kroeg belandt (met of zonder jou)

Wat kun je doen?

Was dat altijd al zo? Dan zal het ook niet snel veranderen. Accepteren is hierbij het toverwoord. Verder een oplossing voor jezelf zoeken, zonder je partner.

Ben je erbij: verzet je niet, maar vul je tijd verder ook plezierig in. Of ga alvast naar huis of doe alvast een dutje in de auto (voorbereid: dekens mee)

Ben jij thuis: Verzet en erger je niet. Blijft niet zitten kniezen. Doe met die vrije tijd dingen die jij leuk vindt.

Door jouw positieve uitstraling, komt er wellicht een wending. Met mopperen bereik je meestal het tegenovergestelde (ruzie, onredelijke discussies) dan wat je wilt. (zie natuurwetten)

8. je partner gaat nooit ergens mee naartoe en jij gaat daardoor ook niet vaak de deur uit.

Wat kun je doen?

Zie blad man-vrouw punt 3

9. je partner behoudt zijn eigen bezigheden en neemt geen verantwoording.

Wat kun je doen? Lees ook blad man-vrouw, punt 3-4-5.

Ben jij bezig hem daar steeds op te wijzen? Dan heb je grote kans dat je het tegenovergestelde bereiken zult. Houd jij graag zelf de controle? Verlang je allerlei dingen waarbij je partner zich dient aan te sluiten? **Bied vrijheid.** Stel vragen op een andere manier: Bijv 'De kinderen komen vanmiddag vroeger thuis en ik ben nog op mijn werk. Wat denk jij? Hoe kan ik het regelen?'

Alles in liefde zeggen. Strijdbijl begraven en in vrijheid komt wijsheid (ook weer) terug.

Maar verwacht het niet op jouw tijd, heb geduld (zie blad natuurwetten)

10. je partner valt 's-avonds op de bank neer of schuift achter de computer
en jij wilt dat deze gezellig bij jou komt zitten en wordt hierdoor gefrustreerd.

Wat kun je doen?

Was dat altijd al zo? Dan zal het ook niet snel veranderen. Accepteren is hierbij het toverwoord. Verder een oplossing voor jezelf zoeken, zonder je partner. Verzet je niet, maar vul je tijd verder plezierig in. Bv dingen waar je partner niet van houdt maar jij wel, ideale gelegenheid.

Verder blijf je het gezellig maken, je bent je eigen gezelschap en van het hoogste belang.

En hiermee bereik wellicht (zonder forceren) ook dat je partner dat ziet en zich erbij aan wil sluiten.

Ook kun je een vaste avond afspreken voor tijd voor elkaar. Zie pagina 12, bij punt werkelijke aandacht

11. je partner en jij hebben pas erg laat op de avond een moment samen en dat gaat ten koste van je nachtrust, maar het moment wil je niet missen.

Wat kun je doen?

Kun je samen met de kinderen een uur of anderhalf even gaan liggen. Voorslapen als het ware.

Wekker zetten.... zal eerst moeilijk zijn of frivool je bed uit te stappen, laat je lichaam wennen.

Als het eenmaal gewend is aan slaap wanneer jij even wilt liggen, kan het op elk moment van de dag en ben je niet meer gebonden aan 'wat gangbaar' is.

12. de opvoeding van de kinderen komt op jouw bordje en je vindt dat je partner daar meer deel in moet nemen.

Wat kun je doen?

Jij hebt waarschijnlijk de opvoeding geheel naar je toegetrokken en hebt in het verleden wellicht vaak correcties geopperd met hoe je partner met de kinderen omgaat. Heb je je partner in het verleden eigenlijk buitenspel gezet? Kom maar doe ik wel even. Dat kun je beter zo doen. Kijk uit.

Je kunt niet verwachten nu jij meer vrijheid wenst dat je partner die taken plots even oppakt. Accepteer dat en verval niet in zeuren en ontevreden zijn.

Mannen voeden kinderen anders op dan vrouwen. Mannen laten kinderen hun gang gaan (kijkt niet naar ze om in de vrouw haar ogen?) terwijl vrouwen graag willen (blijven) controleren.

Is het jou te doen om meer vrijheid? Zorg dan voor een dag weg en dat je partner thuisblijft en laat het eten en het reilen en zeilen aan hem over. Organiseer daar niets voor.

Ben je bang dat het een grote bende is als je terugkomt? Vaak zijn we bezig met ons dingen voor te stellen die we juist niet willen. zie blad natuurwetten.

13. je partner doet allerlei dingen voor zichzelf en jij wilt dat jullie meer samen doen.

Wat kun je doen?

Was dat altijd al zo? Dan zal het ook niet snel veranderen. Accepteren is hierbij het toverwoord. Verder een oplossing voor jezelf zoeken, zonder je partner.

Verzet je niet, maar vul je tijd verder plezierig in. Met zeuren zorg je ervoor dat je partner je (nog meer) ontloopt. Verder maak je het gezellig thuis, voor jezelf en als je partner meedoet dan dank je daarvoor. Was je eerder vaak bezig met wat je niet hebt (zit altijd maar alleen) dan kies je nu voor bezig te zijn met wat je wel hebt en wat je kunt doen voor jezelf.

En als het gezelliger voelt, blijft je partner vast ook vaker hangen. (verwacht dit niet, zie blad natuurwetten.

14. jij wilt gezamenlijke interesses hebben maar (een aantal) deel je niet en dat wil je wel.

Wat kun je doen?

Zie blad man-vrouw punt 3

15. Maken anderen veel fouten en zijn ze ook nog laconiek en erger je je daaraan?

Wat kun je doen?

Ben jezelf zonder fouten? Zie blad spiegelen en blad acceptatie-vergeving, zie ook punten 16 en 17. Los jij vaak de fouten op? Dan hoeven anderen ook geen verantwoordelijkheid te nemen en voelen geen consequenties van hun fouten, omdat jij ze oplost.

16. ruzie, stemverheffing en chagrijnig om eigenlijk niks?

Wat kun je doen?

Dan zit daar vast iets anders achter. Je bent eigenlijk ontevreden met hoe jouw leven loopt en geeft anderen daarvan de schuld. In dit boekje moet je vast aanknop punten vinden die dat voor je om kunnen keren.:

zie o.a. bij hoofdstuk liefde en ook bij wat kun je doen bij hoofdstuk rug en vermoeidheid.

Verder kun je proberen om niet op elke gebeurtenis te reageren.

Als mensen in je omgeving dingen doen die je niet aanstaan, slik ze wat vaker weg. Spiegel ze.

Tel tot 10. Benader het met liefde ipv een grijns of een snauw.

Als je intentie liefdevoller is komt dat ook weer naar je terug.

Maar !!!!! grote valkuil. Je verwacht niet dat het terugkomt, want dan komt het niet!!!!

Waarom niet? Het komt wel, maar niet op het uur en tijd dat jij het verwacht, waardoor je geïrriteerd raakt dat het 'nooit' komt en verval je weer in irritatie ipv liefde en dan laat iemand het wel uit zijn hoofd om jou liefdevol te benaderen.

17. je partner is vaak chagrijnig

Wat kun je doen?

Jij wilt dat gevoel goed maken, door een beetje op de huid te zitten en naar dingen te vragen, te forceren, de partner wijzen op diens verantwoordelijkheden?

Hierdoor worden vaak de uitingen sterker. Zie blad man-vrouw punt 2, 3 en 6.

en hierboven bij punt 2 en 16. Zie ook hoofdstuk 'ontevredenheid', 'ergernis-spiegelen' en liefde.

Verder kun je beter proberen je mond te houden, tot 10 tellen alvorens met een reactie te komen.

Kies je eigen richting en bekommer je niet om andermans chagrijnigheid. Laat diegene met rust en vraag er verder niet na, maar doe in de tussentijd je eigen ding.

Je kunt zeggen dat je altijd wilt luisteren als ze er klaar voor zijn en mee te denken aan een oplossing.

18. aan iedereen verantwoording afleggen of denken dat je dat moet.

Voorals ouders kunnen nog lang in het zelfstandige leven van hun kinderen een stempel drukken op relaties en gedragingen van hun kinderen. En het 'kind' laat dit gebeuren, legt verantwoording af over zijn doen en laten alsof de goedkeuring van de ouders nog nodig is. Ook laten zij zich gemakkelijk een schuldgevoel aanpraten om bepaalde keuzes als de ouders er niet achter staan.

Maar ook aan anderen kun je de verplichting voelen je te verantwoorden over je keuzes of ze te moeten uitleggen waarom je die keuze maakt.

Wat kun je doen?

Word je bewust ervan dat je zelf verantwoording neemt voor je doen en laten, ongeacht of anderen ermee instemmen. Je kunt wel discussies met hen aangaan, naar anderen luisteren want ze kunnen goede ideeën hebben, maar je trekt je eigen plan (weloverwogen). Werk aan je zelfvertrouwen.

Voor de ouders zit de opvoedtaak erop, maar hun lege nestsyndroom blijft dat ze zich graag nodig blijven voelen. Helaas willen ze dat vaak bereiken met bemoeien ipv met liefdevolle aandacht. Maar dat moet je niet jouw probleem maken. Voor jou kan het een heel proces zijn om van hun bemoeienis 'af te komen'. Als het echt een probleem is, kun je beter hulp inschakelen. Dit kunnen ook vrienden of je partner zijn, waar je je probleem mee deelt en hun visie aanhoort. Breken met diegenen is ook een oplossing, maar brengt vaak weer andere problemen (emotioneel, vooral indien het ouders betreft) met zich mee waardoor je van de wal in de sloot raakt. Zie ook blad vergeving.

19. De ene graag thuis, huisje boompje beestje, de ander graag op pad.

Dat kan wrijving geven zeker als je eerder dezelfde wensen had en er een van de partners een andere wens krijgt, een andere invulling aan het leven wil geven. Omdat je allebei niet dezelfde wensen hebt, zul je tot compromissen moeten komen.

Voorstel voor de graag thuisblijver:

Vul de tijd die je samen bent gezellig in. Niet gewoon thuis zijn, maar een 'feestje' maken van het thuis zijn. Het niet als vanzelfsprekend aannemen, maar er moeite voor doen je partner thuis een aangename tijd te bezorgen. Maak vaste avonden dat je samen thuis bent: tv programma's kijkt die je beide graag kijkt gezellig saampjes op de bank, samen uitgebreid eten, samen aan een leuke klus aan de gang, een picknick buiten, lekkere massage, hapjes maken, verzin maar wat.

Wat kun je ermee bereiken : let op niet verwachten..... zie natuurwetten.

Dat je partner graag thuis is en ook meer thuis is op de avonden dat er geen 'feestje' gebouwd is, gewoon omdat je partner voldoening haalt uit de 'waardevolle' avonden en minder behoefte heeft aan avonden buiten de deur.

Maar..... laat je partner voor die tijd zelf de invulling geven op de andere avonden.

Vasthouden = verliezen, zie natuurwetten.

Voorstel voor de vertier zoeker:

Spreek vaste avonden af dat je thuis bent voor het huisje, boompje, beestje spel. Zie punt hieronder.

WERKELIJKE AANDACHT

Vaak hebben we in een relatie waarbij je samenwoont veel contact, maar schort het aan werkelijke aandacht. Veel dingen gaan op de automatische piloot en hoewel je elkaar vaak ziet leef je langs elkaar heen.

Bijvoorbeeld; Je bent bij elkaar, de telefoon gaat en je volledige aandacht is bij diegene aan de andere kant van de telefoon. Het is niet duidelijk welke tijd voor jullie samen is, voor jullie als gezin, voor jullie afzonderlijk en

voor jezelf met anderen. Het leven kan ongemerkt worden opgeslokt door opvoeden, werken en (sociale) verplichtingen. Ontevredenheid van een of beide partijen ligt dan op de loer.

Wat kun je doen?

Stel vaste tijden of avonden waarbij je elkaar werkelijke aandacht geeft. Gaat de telefoon en het zijn geen dringende zaken, zeg dan dat het nu niet gelegen komt. Vind je dat moeilijk, zet de telefoon dan gewoon uit. Geef elkaar werkelijke aandacht. Dat hoeven geen bijzondere avonden te zijn, maar je bent er uitsluitend voor elkaar. Dat kan zijn samen op de bank hangen, tv kijken, boekje lezen, maar louter in elkaars gezelschap en dan komt er ruimte voor bijvoorbeeld een waardevol gesprek. Dat vindt makkelijker plaats als er ontspanning is en je beiden weet dat je niet gestoord wordt. Maar zit niet te wachten op die waardevolle gesprekken, forceer ze niet. De aandacht gaat naar het samenzijn en verder geen verwachtingen. Wel kun je het samenzijn vergezellen van lekkere hapjes, een (voet)massage enz. Ook weer niet verwachten dat de andere partij diezelfde dingen moet doen. Je bent louter in elkaars gezelschap - bewust - en verder laat je alles los. Geniet van het samenzijn.

Het is geen spel over wie gelijk heeft en wie niet.

Ieder moet voor zichzelf invullen waarvan deze blij wordt en van elkaar accepteren dat je niet altijd hetzelfde bent, denkt en wilt. Hoe meer je een ander probeert te veranderen of af te dwingen hetzelfde te zijn en te denken als jij, hoe meer de ander van je weg zal drijven. Reik mogelijkheden tot overeenkomsten, maar verwacht het niet... grootste kans dat het wel komt.

LIEFDE

Geef jezelf liefde, waardering, zorg. Verlies jezelf niet uit het oog.

Wie zichzelf uit het oog verliest, wordt ook uit het oog verloren door anderen.

Hoe jij met jezelf omgaat, zo gaan anderen met jou om.

Verwaarloos jij jezelf (door voor heel de wereld klaar te staan en geen tijd te maken voor jezelf) dan zul jij ook verwaarloosd worden. Hoe veel je ook denkt voor anderen te (moeten) doen, als jij slecht voor jezelf zorgt, zorgen anderen ook slecht voor jou. Raar maar waar, een natuurwet.

Ruzies:

Is er sprake van een kat en muis spel, het slaan en terugslaan, het welles nietes spelletje?

Doet je partner dat en ga jij daarin mee? Dat is een keuze.

Die keuze kun je veranderen, door alles vanuit liefde te doen.

Probeer liefdevol te spreken. Probeer niet je stem te verheffen (ook al denk je daar aanleidingen voor te vinden). In liefde dingen voor elkaar krijgen.

Een ezelsbruggetje om liefdevoller te spreken is minder dialect maar meer ABN.

Eerst voelt dit als heel overdreven, maar dat liefdevolle wordt al vrij snel gewoon.

Je intentie is liefdevoller en wat jij geeft komt altijd naar je terug.

Maar (!!!!!) grote valkuil. Je verwacht niet dat het terugkomt, want dan komt het niet!!!!

Waarom niet? Het komt wel, maar niet op het uur en tijd dat jij het verwacht, waardoor je geïrriteerd raakt dat het 'nooit' komt en verval je weer in irritatie ipv liefde en dan laat iemand het wel uit zijn hoofd om jou liefdevol te benaderen.

Geen ruzie maken waar de kinderen bij zijn. Zijn jij en/of je partner geïrriteerd, dan zeg je: (zonder stemverheffing) zullen we dat straks na achten bespreken?

En vervolgens vraag je partner en kinderen:

Hoe was het op school? Heb je lekker gespeeld? Heb je een leuke dag gehad

Verwacht trouwens geen antwoord en wordt niet geïrriteerd als het bij ja en nee blijft.

Jij wilt de sfeer goed maken, maar forceer dat niet door een ander op de huid te zitten.

Al is het in jouw ogen een toneelspel, kinderen gedijen daar beter bij dan bij ruziënde ouders. Voordeel hiervan is ook dat je er allebei over hebt kunnen nadenken en heel veel onderwerpen niet de moeite van ruzie waard blijken te zijn en je de avond met een totaal andere energie kunt beginnen.

aanleidingen voor te vinden). In liefde dingen voor elkaar krijgen.

Wil je ook dingen gedaan krijgen van anderen. Benader het met liefde ipv dat je opdrachten geeft, waarvan je bijna weet dat het stuit op verzet. En je daar zelf weer geïrriteerd van raakt.

Bijv. jij komt thuis na een drukke dag en iedereen heeft honger en zit te wachten op eten.

Komt er meteen de vraag: 'Wanneer eten we?' Jij wilt waardering (hele dag druk geweest) en schiet in de verdediging, irritatie en de toon is gezet. Draai dat om.

Er wordt gevraagd naar eten - zij uiten gewoon wat ze op dat moment voelen - en jij zeg bijv:

'Dan zullen we eens lekker voor het eten gaan zorgen. Helpen jullie even mee? Wil jij roeren, zet jij de borden even op tafel? Pak jij even de onderzetters?'

Kinderen willen aandacht en krijgen dat op een positieve manier ipv een negatieve manier (afsnauwen). Verwacht de eerste keer geen wonderen. Ze zijn het niet gewend dat een klus leuk kan zijn en laat je niet verleiden tot irritatie.

Komt er totaal geen verbetering na lange tijd proberen, (niet na een paar dagen geen reactie die jij hoopt de moed laten zakken) dan kun je hun de vraag stellen: 'O, ik dacht dat jullie wilden dat we gaan eten? Dat is schijnbaar niet zo, dus ik dek de tafel lekker voor mezelf.' Geen irritatie, geen opdracht. Lekker voor jezelf de tafel dekken.

En krijg je een snauw terug, blijf bij je liefde. Zoek altijd de oplossing in liefde.

VERLIEFDHEID

* je wordt verliefd op een ander

'En nu?' is de vraag. Ga je meteen je oude leven aan de kant zetten of probeer je je oude leven nieuw leven in te blazen. Bedenk dat verliefdheid niet eeuwig duurt, ook al lijkt dat nu zo. Maar goed, dat is nu vast tegen dovemansoren. Is je oude leven de moeite waard om nieuw leven in te blazen? Vragen waarop jij alleen antwoord kunt geven.

Maak een lijstje met de voor en nadelen: De pluspunten van je oude leven naast de mindere punten

De pluspunten van je nieuwe leven naast de problemen die het je gaat brengen.

Punten waarin je oude leven geen bevrediging gaf. Punten die je in je oude leven anders had gewild.

Met de punten naast en onder elkaar kun je de zaken nuchterder bekijken en verlies je je niet in je verliefdheid. Het behoed je voor overhaaste, ondoordachte en onomkeerbare stappen.

* je wordt geconfronteerd met de 'nieuwe' liefde van je partner.

Zat het er eigenlijk aan te komen? Was de sleur al enige tijd voelbaar? Heb je van alles geprobeerd om er nieuw leven in te blazen, maar helaas heeft het niet mogen baten. Was je teveel bezig 'gezelligheid' te forceren? (zie ook blad man-vrouw en relatieknelpunt 16)

Tuurlijk, je bent teleurgesteld, verdrietig, wellicht ook echt kwaad, maar probeer dit gevoel om te keren. Je wilt je partner terug en dat gaat zeker niet lukken als je je (negatieve) emoties richt op je partner. Blijf niet jammeren. Dat is voor je partner een reden te meer om definitief voor de verliefdheid te kiezen.

Overzie je eigen leven en maak een lijst:

Welke dingen deed je niet omdat je je wegcijferde?

Welke dingen zou je graag doen en hield de ander je daarin tegen? (of dat veronderstel je)

Welke dingen deed je om de ander tevreden te houden en waarin vergat je jezelf?

Accepteer je verlies, maar ben hierin niet passief.

Maak jezelf weer aantrekkelijk, voor jezelf in de eerste plaats. Zie blad zelfvertrouwen.

Doe dingen die je graag doet en laat je niet tegenhouden. Doe niet wat jij denkt dat je partner graag wilt dat je doet, maar doe die dingen die jijzelf graag doet. En als dat dingen zijn voor je partner is dat oké, maar omdat je het vanuit je hart wilt. Niet om de lieve vrede te behouden, aardig gevonden worden. Vaak zijn we in een relatie gaan denken en doen wat *we denken dat* de ander van ons verwacht, maar hierdoor verliezen we onszelf. Hierdoor verloor je partner ook diegene die men leerde kennen, waar men toen verliefd op werd.

Word weer jezelf, zonder te denken aan wat een ander van je verwacht en dan heb je de grootste kans dat je partner ook weer verliefdheid voelt voor jou. Met deze 'herwonnen' energie is wellicht ook het lijstje van je partner bespreekbaar, zonder dat emoties de overhand krijgen. En opnieuw tot elkaar te komen. Heeft het niet mogen baten, dan heb je jezelf weer teruggevonden en kun je een nieuw leven aan. Heeft het wel mogen baten, dan heeft de openheid van zaken, de bespreekbaarheid van wensen van beide deelnemers in de relatie vaak tot gevolg dat er een diepere band mogelijk is. Begrip ook, waardoor het wantrouwen en piekeren (kans op herhaling) geen overhand krijgt en de relatie na een 'probeer'periode toch nog strandt.

GEVOEL EN VERSTAND

Soms spelen gevoel en verstand een raar spelletje met ons. Aan de ene kant voelen we dat we je wilt doen, maar ons verstand zet op ons een ander spoor. En dat verstand wordt vaak ook nog verwoord door de mensen om je heen, die je raadpleegt. Dubbele verwarring dus.

Wat gebeurt er?

Met ons volle verstand willen we duidelijkheid, terwijl ons gevoel een intuïtie is, maar niet altijd direct logisch verklaarbaar is. Ons verstand gaat een discussie met ons aan, zet alle voors en tegens op een rijtje en maakt onze angst inzichtelijk. Wat als..... dan.... We schrijven als het ware scenario's in ons hoofd. Om op ons gevoel te vertrouwen, moet we beschikken over geduld en uiteraard vertrouwen. Of we bij ons gevoel komen, is afhankelijk van ons leven. Zijn we druk, druk, druk, dan bestaat er een grote kans dat we de intuïtie nog niet voelen of 'horen'. Wil je komen tot intuïtie en gevoel, vraag dan de gratis tekst 'Overgave', zie achterin.

Ons verstand wil onze kwetsuren voor zijn. We willen voorkomen dat we gekwetst worden, ook al is van kwetsing nog niet direct sprake, maar verwachten we die in het verschiet. De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest. Ons verstand laat ons redeneren, we bedenken hoe dingen zouden kunnen lopen en zien die dingen met angst tegemoet. We willen die angst beteugelen en zelf in de hand hebben. We willen dan een **oplossing forceren**, zodat we zelf in de hand hebben op welke wijze de kwetsing bij ons binnen komt. Niet in afwachting wat er komen gaat, hoe de natuur zijn loop heeft, nee we zullen de natuur een handje helpen.

Ons gevoel, onze intuïtie zegt ons op zielniveau hoe te handelen. Onze intuïtie heeft een helderziende blik en kan vooruitkijken op de zaken. Maar het kost ons moeite om daarop te vertrouwen, omdat we vooral geleerd hebben in onze westerse maatschappij om vanuit het verstand te redeneren en het gevoel zijn verloren op de natuurlijke loop te vertrouwen. Wil je meer weten hierover, vraag dan de tekst overgave aan.

Voorbeeld: **VREEMDGAAN**

Je partner is vreemdgegaan. Jij bent gekwetst tot op het bot, maar je houdt wel van je partner en wilt eigenlijk niks liever dan weer samen zijn en jullie relatie nieuw leven in te blazen. Je partner betuigt spijt en wil dat ook.

Je gevoel zegt je je partner een kans te geven. Je relatie is tot op dit moment eigenlijk wel goed geweest, misschien het vuur eraf, maar absoluut de moeite waard. Tot het moment van deze bevinding was je eigenlijk wel tevreden.

Je verstand spreekt echter een andere waarheid. Je bent bedonderd en wat als er een tweede keer komt. Dan word je wederom gekwetst. En kan ik mijn partner nog wel vertrouwen? En als je spreekt met je kennissen, dan geven die als goeie raad: weg ermee, geen hand vol maar een land vol. Je laat je niet bedonderen.

Met ons verstand willen we dan spijkers met koppen slaan. Niks afwachten. Je wilt weten waar je aan toe bent en zelf in handen houden op welke manier je gekwetst wordt. Dan liever de situatie forceren. Vaak een oplossing die tegen je gevoel spreekt.

ADEMHALING

Een goede ademhaling voel je in je buik.

Als je gaat liggen en dan ademhaalt, je handen op je buik, dan voel je de ademhaling in je buik.

Deze manier van ademen is de juiste en zou je ook in staande positie moeten bereiken.

Diep ademen, echter zonder moeite.

Vanuit je middenrif, zonder je schouders hierbij te gebruiken.

Een goede ademhaling is niet snel.

2 seconden inademen (liefst door de neus)

4 seconden uitademen (kan door neus of mond)

2 seconden rust

en dat uiteraard steeds opnieuw.

Veel lichamelijke klachten komen indirect vanuit de ademhaling.

Velen ademen **te snel** en **te hoog** (boven de borst, met hun schouders)

Door stress, ergernis, angst enz. wordt onze ademhaling uit zijn natuurlijke ritme gehaald en dat vreet energie. Het kan de oorzaak zijn van veel uiteenlopende lichamelijke en geestelijke klachten.

Start met een goede ademhaling en vele problemen zullen verdwijnen als sneeuw voor de zon.

Lukt het niet alleen, overweeg dan yoga. Yoga is gebaseerd op een goede ademhaling.

WENSEN

Ga bij jezelf na of je wensen in overeenstemming zijn met je gedrag.

Je kunt makkelijk zeggen dat je iets 'wilt', maar daarna zul je actief actie moeten ondernemen

i.p.v. passief afwachten. Ook zul je moeten geloven dat het kan wat je zegt wat je wilt, want zonder het geloof daarin zul je het resultaat niet bereiken. Daarnaast heb je bij sommige wensen anderen nodig en zul je rekening moeten houden met hun overtuigingen.

Doe je wat je zegt en zeg je wat je doet?

Wens jij dat je (zakelijk) serieus genomen wordt en loop je erbij als een slons of sloerie?

Wens jij dat je genoeg geld verdient, maar wacht je verder geduldig af totdat het komt aanwaaien?

Wens jij dat je slank wordt en blijf je 3 in plaats van 1 bonbon nemen bij de koffie?

Wil jij die baan als manager maar solliciteer je in je gescheurde spijkerbroek, want dat is mode?

Heb je 's-avonds allerlei actieve plannen, maar blijf je 's-ochtends toch nog die paar uurtjes liggen?

Wens jij dat je je zaken financieel op orde hebt, maar blijf je meer uitgeven dan je hebt?

Wens jij dat je gelukkig bent, maar blijf je hangen in zelfmedelijden en verwijten?

Verander je steeds van wens? Dan geef je een wens niet de tijd uit te laten komen.

Een doel voor ogen hebben, erin geloven, stappen nemen en keuzes maken.

Maar ook (steeds) opnieuw starten als er een dag in het honderd gelopen is.

(zoals bij lijnen, een verloren dag of snaaimoment hoeft niet het verlies van het hele plan te betekenen, daarvan is pas sprake als jij het opgeeft)

Met goede moed (weer) op weg en de overige ingrediënten: consequentie, discipline, volharding vertrouwen en erin blijven geloven.

Geluk komt bij niemand aangewaaid, maar als je verder ontspannen, niet geforceerd en lekker aan je doel werkt, is het er ineens.

SUCCES IS HET VERMOGEN OM VAN DE ENE MISLUKKING NAAR DE ANDERE TE GAAN,
ZONDER VERLIES VAN ENTHOUSIASME, *aldus Winston Churchill.*

Wat je ook doet, of droomt dat je kan doen, begin ermee.

Dapperheid heeft genialiteit, kracht en magie in zich, *aldus Johann Wolfgang von Goethe.*

DANKEN

* danken is vragen om meer. (energie zenden)

Als je dankt voor wat je wel krijgt, zend je liefdevolle energie uit.

* wat je uitzendt en uitdraagt, komt naar je toe, echter - valkuil - het werkt met beelden.

Wil je iets bereiken, dan moet je het dus al voor je zien, visualiseren, alsof het al zo is. 'Willen' zelf heb je nu namelijk al. Beelden kunnen het woord 'niet' niet uitzenden, dus in beelden denken die je wilt. Bijv. 'er is geen ruzie'; als je dat voor je ziet kun je ruzie zien en denken 'dat wil ik niet', maar omdat je niet 'niet' kunt zien, kun je beter denken en voor je zien 'er is harmonie'.

* blijf je verwonderen om de mooie dingen die het leven biedt. Neem het niet als voor vanzelfsprekend aan. Zoals een zonsondergang, de wolken aan de hemel, de bloemen aan de kant van de weg.

Wat kun je doen?

* voor het slapen gaan even relaxed de dag doornemen en danken voor de mooie dingen die je zijn overkomen.

Kunnen hele kleine dingen zijn, maar danken is ook weer vragen om meer.

Dingen die je niet leuk vond, daar ga je NU¹ niet verder op in. Je kunt proberen er een positieve draai (leermoment) aan te geven, waarvoor je weer wel kunt danken.

Anders op dit moment het niet naar voren halen, dit is een dankmoment, geen klaagmoment.

¹Dingen die niet goed zijn gegaan, daar kies je een moment van bezinning voor.

Denk na waarom je dit naar je toe gehaald hebt,

hoe je zelf anders zou hebben kunnen reageren of handelen, zodat dit een volgende keer geen negatieve reactie oplevert. Een ander kun je niet veranderen,

daar heb je dan ook geen boodschap aan, je kunt enkel je eigen gedrag aanpassen of emotioneel er anders in gaan staan.

* probeer bij heel veel dingen die je doet, jezelf een schouderklopje te geven.

Maar, heel belangrijk (!!!!!) verwacht dit schouderklopje niet van anderen.

Als je jezelf complimenten kunt geven, heb je de complimenten van anderen niet nodig.

Heel de dag door kun je jezelf complimenteren, alle eenvoudige dingen ook.

Bijv heb je de keuken lekker aan kant gemaakt, kijk ernaar en zeg tegen jezelf.

'Ha, een lekker schoon aanrecht, frisse keuken, dat heb ik weer goed gedaan'

En meer van dat soort dingen. Maar verwacht niet van anderen dat ze dat zeggen (of zien).

Komt er toch wel een compliment van anderen?

Beschouw dat als een mooi cadeautje en dank daar 's-avonds weer voor.

* na dat schouderklopje (dat je van jezelf krijgt) mag je soms gerust even ontspannen en na genieten.

Houd dat trotste gevoel nog even vast.

GENIETEN en zijn valkuilen

Van een mooi moment, geluksmoment waarvan je intens hebt genoten, daar kun je lang op teren.

Ben daarvoor dan ook dankbaar.

Maar soms blijven we steken in het nagenieten en steken de boost aan energie die we hierdoor opgedaan hebben in het dagdromen in plaats van dat we het om weten te zetten in productiviteit.

Je hebt wel extra energie, maar er komt geen werk uit je handen.

Nog even op internet kijken of je er wat van kunt vinden en hup er is weer een uur voorbij.

Nog even je mail checken of iemand er nog wat over geschreven heeft. Het kan verslavend zijn.

Ondertussen laat je je werk liggen, raak je achter en kan je geluksmoment je later in de problemen brengen.

Als je dit herkent van jezelf, werk dan met 'wat te doen' lijstjes en breng de discipline op je eraan te houden.

Punten die je af moet werken schrijf je op en vink je af als het klaar is. Tijd inlassen om weg te dromen bij je geluksmoment kan hierop ook staan, maar zet er een tijdslimiet bij.....

MEDITEREN

Doe je dat nog niet? Dan is dit het moment om eraan te beginnen. Zet de vooroordelen, mocht je die hebben, van je af (zweverig?) en zie gauw in dat mediteren geen tijd 'kost' maar je veel tijd 'oplevert'. Mediteren helpt ons naar binnen te kijken, het piekeren tot stilstand te zetten, onze hersenen tot rust te laten komen, afstand te nemen. Afstand geeft ook vaak nieuwe inzichten, waardoor problemen op een andere wijze tot een oplossing leiden.

Met mediteren krijgen we vaak ook dat inzicht hoe we de oplossing naar ons toe kunnen halen op natuurlijke wijze, zonder deze af te hoeven dwingen en te forceren.

Mediteren is voor iedereen die er waarde aan hecht om niet teveel meegesleurd te worden in de dagelijkse hectiek. Met mediteren staan we even stil en herinneren we onszelf eraan wat nu werkelijk belangrijk voor ons is. Onnodig te zeggen dat mediteren zal leiden tot minder stress en meer tevredenheid.

Hoe te mediteren? Zoek de stilte op en vind rust in jezelf. Probeer je gedachten stil te zetten door bijvoorbeeld in jezelf te tellen van 1 tot 10 of door 'ontspan' te herhalen. Als je googled op 'hoe mediteren' dan komen er allerlei links of ga op yogales. Zie ook hoofdstuk lichaam en geest.

GEDULD

Dat het kopje geduld onder mediteren staat is geen toeval.

Om echt het profijt van mediteren te voelen hebben velen enig geduld en doorzettingsvermogen nodig.

Dus niet te snel de handdoek in de ring gooien.

We verwachten iets en geven het geen kans om het op 'zijn' tijd naar ons toe te laten komen.

Voor het kans heeft naar ons toe komt vreten we ons al op. We worden ongeduldig, raken geïrriteerd, worden onredelijk of boos. Lees alle natuurwetten nog eens door. Geduld is de rode draad.

Geduld maakt ons leven een stuk aangenamer. Als we ons dat bewust zijn, dan is de kans op die irritatie, onredelijkheid, boosheid al een stuk minder en vergroten we automatisch de kans op 'het' ontvangen.

Wat kun je doen?

Jezelf evalueren en beoordelen waar je je wat je geduld betreft bevindt.

Het is moeilijk om jezelf te beoordelen, we kunnen anderen vragen ons daarbij te helpen.

Open staan voor de voorbeelden van geduld en ongeduld dat je iedere dag om je heen ziet.

Waar wil jij naar streven om de voorbeelden van geduld in je leven na te volgen.

Neem je elke dag opnieuw voor om geduldiger te zijn.

Geduld is een schone zaak

We verwachten het vooral van een ander... maar om het zelf ook te zijn...

TELEURSTELLING en OPENSTELLEN

Als je erg gekwetst of teleurgesteld bent, is het moeilijk je weer open te stellen, Je bouwt een muur om je heen en sluit je af om herhaling te voorkomen. Dat is erg jammer, want hiermee ontzeg je je ook enorm leuke dingen. Doordat je denkt te voorkomen opnieuw gekwetst en teleurgesteld te worden, ben je ook bevooroordeeld over en in andere situaties, waardoor het tegendeel zich niet meer laat bewijzen.

Wat kun je doen?

Heb geen verwachtingen meer, maar geniet van het moment. Bedenk dat elke situatie anders kan zijn en dat niet elke persoon je wil kwetsen. Het gros van de mensheid wil goed doen. Als jij in beelden en gedachten steeds de kwetsing en teleurstelling oproept, zul je steeds in die situaties belanden. Zie natuurwet 'zien'.

Ga dingen aan zonder verplichtingen. En eindig het wanneer het moment niet meer leuk is.

Je kunt zeggen: hier pas ik voor, maar ik wel de leuke momenten met je delen.

Zo ga je ook minder op in de problemen van een ander. Je laat je ook niet zo snel veranderen voor / door een ander. Het probleem laat je bij die ander. Als deze problemen heeft met jou, dan is dat aan diegene om dat te accepteren of niet meer met je om te gaan. Zie dat niet als persoonlijke afwijzing. Zie ook natuurwet 'berusten'

WOEDE

Woede is een gevaarlijke emotie. Er komt te veel adrenaline in het bloed, er kunnen dingen worden gezegd, die je beter niet had kunnen zeggen, uit frustratie en teleurstelling. Het kan meer kapot maken dan je lief is.

Wees nooit met twee tegelijk kwaad: Wacht jij tot morgen.

Niet alle woorden letterlijk nemen. Niet in de verdediging gaan, dat heeft geen nut met een kwade persoon.

Niet alles als een persoonlijke aanval binnen laten komen, ook al wordt het wel zo gecommuniceerd.

Kies een rustiger moment voor een eerlijke discussie.

ACCEPTATIE

Acceptatie is een van de sleutelbegrippen voor groei en balans.

Dat wil niet zeggen dat onze houding passief moet zijn. Dit sleutelbegrip kan ons vreedzame acceptatie leren van een bepaalde toestand, blokkades opheffen en ruimte geven voor creativiteit.

Door actieve acceptatie leren we om vaardiger om te springen met wat we wel kunnen en hebben qua materieel en qua capaciteiten, in plaats van met verlangens te leven. Kortom, we leren onszelf te accepteren en waarderen.

Vaak is het zo dat, wanneer we niet meer vechten en de opstandigheid staken, we geen fysieke genezingswonderen meer verlangen, er juist wonderen lijken te gebeuren of zich spontaan voltrekken, terwijl er daarvoor geen hoop meer leek te zijn.

Acceptatie moet nooit betekenen dat we ons vertrouwen in verbetering verliezen. Maar genezing kan pas echt beginnen wanneer we onze onbalans en haar proces enigszins geaccepteerd hebben.

Wat kun je doen?

Geef geen energie aan ergernissen, geef geen energie aan wat je niet kunt. Geef positieve energie aan de dingen die enigszins goed gaan en dingen die je kunt. Ook bij lichamelijke beperkingen.

Op het overdrevene af..... danken, danken, danken.

VERGEVING

Bij acceptatie komt ook vaak vergeving om de hoek kijken.

Vergeving is een groot wondermiddel.

Vergeving van jezelf als je denkt fouten gemaakt te hebben EN vergeving van de ander, wat voor fouten zij ook gemaakt hebben in jouw ogen. Je hebt ervaringen nodig om lessen uit te trekken, maar zet je niet vast in wrok, ergernis, bedreigd voelen en wantrouwen.

Wanneer jij gevoelsmatig blijft hangen bij bepaalde feiten teister jij je gezondheid.

VERGEVING VAN ANDEREN

Vergeving wil niet zeggen dat je weer contact moet opnemen met de ander als je dat niet wilt.

Vergeving wil ook niet zeggen dat je degene die je vergeeft op de hoogte hoeft te stellen van jouw vergeving. Dat kan wel, maar alleen als jij daar behoefte aan hebt.

Vergeving wil ook niet zeggen dat je goedkeuring geeft aan wat er gebeurd is.

Vergeving wil wel zeggen dat jij er geen energie meer in hoeft te pompen, je niet meer leegzuigt.

Je kunt een brief schrijven aan degene die je wilt vergeven, maar je hoeft die brief niet te versturen.

Alleen in jouw hoofd hoeft de situatie te accepteren en vergeving voor de 'daad' te geven.

Geen verklaring zoeken, het is zoals het is. Neem er afstand van, kom ervan los. De ander hoeft jij niet te veranderen als je denkt dat dat toch niet lukt of niet meer mogelijk is. Geen verklaring of vergeving van anderen verlangen.

Laat jouw gedachten loskomen van de wrok die het 'niet vergeven' met zich mee brengt. Wrok is ook een grote bron van ziekte. Ga diegene uit de weg als je het geen prettig gezelschap vindt.

Is het familie waar je moeilijk omheen kunt of wil je (nog) geen afscheid nemen? Een goede manier om de negatieve energie die de ander bij je oproept buiten jou te houden is door een rozenhaag om je heen te visualiseren. De rozenkrans is als een muur, die de negatieve energie van de ander tegenhoudt met zijn doornen maar jij hebt vanuit jouw oog wel een mooi uitzicht op de rozen.

VERGEVING VAN JEZELF

Zelf kun je je ook pijnigen met gedachten dat je slecht bent, fouten hebt gemaakt.

Vergeef jezelf voor de fouten en probeer die fout de volgende keer niet te maken.

Misschien lukt dat nog niet meteen. Maar als het je lukt, die ene keer, dan dank je daarvoor,

Niemand is slecht of fout. Maar als jij jezelf steeds voorhoudt dat je slecht of fout bent,

zul je krampachtig met die situaties omgaan, waardoor je juist de fouten maakt

waar je bang voor bent. (lees de natuurwetten (nog) een keer door.)

En daarbij is 'goed' of 'fout' alleen de energie die jij eraan geeft.

Elke generatie veranderen de opvattingen van goed en slecht, houd dat in gedachte en

dan zie je in dat je niet echt fouten kunt maken.

Wat nu fout is, kan over 20 jaar goed zijn. Veroordeel jezelf niet, pijnig je gedachten niet onnodig.

ONTERECHTE BESCHULDINGEN

Word je veel geconfronteerd met onterechte beschuldigingen. Schiet niet steeds in de verdediging, verlang geen verklaring en ga je daden niet steeds verantwoorden. Vraag je liever af of deze personen nog bij je leven passen.

Neem afstand. Dat kan ook eenzijdig, zonder het uit te spreken naar wie het betreft. Vaak is dat ook al effectief.

VERWENNEN

In dit boekje staat voorop dat je jezelf zou moeten (kunnen) verwennen.

Dat verwennen van jezelf kan ook bestaan uit het verwennen van anderen.

Als jij er plezier in schept dan is verwennen van anderen een hele plezierige bezigheid en zeker aan te raden want de ontvanger zal het ook plezier brengen.

Maar..... verwacht het niet terug.

Verwen zonder dat je het terugverlangt.

Als je het terugverwacht, verwen je niet meer omdat jij graag verwent, maar verwen je omdat jij ook verwend wilt worden en verwacht je dat dat gaat gebeuren. Je maakt anderen dus verantwoordelijk voor jouw 'goed gevoel'.

Vaak komt de verwennerij echter wel naar je terug. Misschien niet van de persoon die jij verwend hebt, maar via anderen.

Maar..... als jij het verlangt, denk je er vaak een tijdsbepaling bij wanneer het 'terugverwennen' plaats zou moeten vinden en van wie het moet komen.

Gebeurt dit niet, dan ben je geïrriteerd, teleurgesteld, boos, chagrijnig.

Niet de beste basis voor anderen om jou terug te verwennen, en hierdoor is de mogelijkheid veel groter dat het 'terugverwennen' helemaal uit zal blijven.

Wordt het verwennen opgemerkt en wellicht wat achterdochtig ontvangen, blijf bij je liefde.

Een uitleg kan zijn: ik verlang niet meer dat anderen veranderen, maar dat ik zelf de verandering ben.

Dus lekker verwennen van anderen als jij dat prettig vindt en jij jezelf daar ook mee verwent.

TOBBEN - PIEKEREN

Grote zorgen, kleine zorgen.

Zorgen maken vreet energie, zorgen maken werkt negatief op je gemoed.

Zorgen maken kan leiden tot lichamelijke ongemakken.

En leidt zorgen maken naar de oplossing?

Wat kun je doen?

Stop het malen in je hoofd. Pak pen en papier en omschrijf de zorgen.

Analyseer het. Zet uiteen wat het ergste (worstcase scenario) is dat dit probleem kan veroorzaken als de zorg uitkomt.

Bij de meeste zorgen valt de uitslag best mee en wordt de zorg minder en kun je het piekeren loslaten.

Zorgen maken beïnvloed het probleem negatief, je bent bezig met wat je niet wilt bereiken. (zie natuurwetten)

Nu heb je alles geanalyseerd, probleem, mogelijke gevolgen en mogelijke oplossingen.

Als je de punten onder elkaar zet, wordt ook vaak inzichtelijk wat je kunt doen om tot een oplossing van het probleem te komen. Met piekeren blijf je dwalen.

Geef de zorg nu geen energie (aandacht) meer, maar richt je op de meest gunstige uitslag van je probleem. (zie natuurwetten nogmaals)

Herhaal dit elke keer om je zorgen weg te nemen en het piekeren een halt toe te roepen.

DISCIPLINE & VRIJHEID

Vaak voelen we geen vrijheid omdat we van alles 'moeten'. In tijden dat je even 'durft' te ontspannen spookt er toch door je hoofd: 'eigenlijk moet ik nog dit, eigenlijk moet ik nog dat', waardoor je niet geniet en dus ook niet ontspant. Of je hebt het gevoel dat je verantwoordelijkheid af moet leggen bij anderen.

Ga voor jezelf na wat je allemaal 'moet', wilt, niet onderuit kunt. Is het erg veel, bekijk dan of je dingen kunt schrappen. (minder vaak de ramen lappen, door je huis met de Franse slag, verplichte bezoeken overslaan)

Maak een schema en houd je daaraan. Probeer elke dag de discipline op te brengen om dingen af te werken en dan ga je tijd overhouden. Is het niet gelukt? Niet terugkijken, gewoon opnieuw starten.

Het verleden heeft geen keer, je kunt enkel het NU anders aanpakken. Blijf dus niet hangen in spijt.

Tijd overhouden geeft rust in je hoofd, tijd waarin je niet hoeft na te denken en dat voelt als vrijheid.

Indien het echt teveel is en het niet in een dag te proppen is, dan moeten andere maatregelen genomen worden. Met een schema (feiten) achter de hand kun je inzichtelijk maken wat wel te doen is en eventueel andere hiervan ook op de hoogte brengen en tot een passende oplossing te komen.

HELPEN

Helpen van anderen mondt vaak uit in de ander afhankelijk maken.

Denk van te voren na over de hulp die je aanbiedt. Is het eenmalig of is herhaling te verwachten?

Ben duidelijk over hoe lang je de dienst wilt verlenen, zodat later teleurstellingen kunnen worden voorkomen, die vaak uitmonden in langdurige ruzies en onbegrip.

Vaak bieden we hulp, bijv als 'taxi' naar een ziekenhuis, verzorgen van huishouden en eten.

Als we een keer 'geen zin' hebben, zoeken we naar smoezen om een ander te kunnen vragen. We voelen ons 'schuldig', omdat we eigenlijk geen echte reden hebben (zo ziet het gros toch 'geen zin hebben') om de hulp niet te bieden en durven het niet te doorbreken.

Uiteindelijk breekt dat jezelf op, dmv vermoeidheid, rugklachten, hoofdpijn en andere lichamelijke uitingen.

Verlies bij al dat helpen, niet jezelf helpen uit het oog. Wie zichzelf uit het oog verliest, wordt ook uit het oog verloren door anderen. Hoe je met jezelf omgaat, zo gaan anderen met jou om.

Verwaarloos jij jezelf (door voor heel de wereld klaar te staan en geen tijd te maken voor jezelf), dan zul jij ook verwaarloosd worden door anderen. Raar maar waar, een natuurwet.

Hoe veel je ook denkt voor anderen te (moeten) doen, als jij slecht voor jezelf zorgt, zorgen anderen ook slecht voor jou.

Hoe kun je reeds lopende hulpvragen aanpakken?

Ben eerlijk, ook al zal dat vaak in eerste instantie tot onbegrip leiden. De hulpvrager is namelijk gedwongen om andere oplossingen te zoeken. Zij moeten in actie komen terwijl ze dachten het geregeld te hebben. Dat kan opstand tot gevolg hebben.

Wel kun je andere oplossingen aandragen. Is de hulpvrager niet voor rede vatbaar, alle alternatieven afslaat enz. probeer jezelf niet schuldig te voelen. Je mag trots op jezelf zijn dat je al die tijd de hulp geboden hebt. En misschien nog steeds, maar niet meer in dezelfde frequentie. Laat dat de hulpvrager ook weten.

Niet terugverwachten

Vaak noemen we iets helpen, maar verwachten we eigenlijk een tegenprestatie.

Nu of in de toekomst, als wij hulp nodig hebben bijvoorbeeld. Doe jezelf deze teleurstelling niet aan!

Ben duidelijk voor jezelf en de ander. Help je of verleen je een dienst?

Voor een dienst kun je namelijk iets terugverwachten, helpen doe je uit liefde.

Maar ook hulp (uit liefde) kent grenzen, die alleen jij kunt aangeven.

MANIPULEREN

Een beetje manipuleren doen (proberen) we allemaal wel eens. Iedereen probeert wel eens iets gedaan te krijgen van een ander en probeert de ander te bewegen jouw ding te doen als die eigenlijk niet wil. Zeuren is al zo'n voorbeeld.

Maar gemanipuleerd worden kan je ver af brengen van je werkelijke ik. Mensen die gedreven zijn in manipuleren, weten je tot acties te bewegen, waar je eigenlijk niet achter staat. Het is niet altijd duidelijk of de vrager bewust wil manipuleren, het kan ook totaal onbewust gebeuren, maar wel met hetzelfde resultaat.

Hoe kan het werken?

Wat een manipulator kan doen is in één zin je een keuze geven en in diezelfde zin een schuldgevoel.

Zoals; Als jij dat niet wilt, dan hoef jij het niet te doen hoor. Of; Als jij er wel naartoe wilt gaan, dan blijf ik wel hier alleen. Het voorste deel van de zin geeft je het gevoel dat je zelf de keuze maakt of je het doet of niet. Het tweede deel van de zin, maakt dat jij je schuldig voelt als je tegen de keuze van de vrager ingaat. Je stelt de vrager teleur of je verpest een sfeer. Je gaat makkelijk overstag omdat je geen spelbreker wilt zijn, iets niet kapot wilt maken, de lieve vrede wilt bewaren.

Hiermee bereikt de manipulator dat je het idee hebt dat je zelf de keuze gemaakt hebt en je kunt deze ook nooit verwijten dat je die niet had.

In eerste instantie heb je dat niet eens door, maar bij iemand die veel manipuleert ben je ten slotte andere dingen aan het doen die je eigenlijk zelf wilt. Ben je een ander dan die je wilt zijn.

Hoe kun je het herkennen? Probeer te herkennen of iemand je een schuldgevoel aanpraat of dat het een welgemeende goede raad is. Als jij de keuze maakt tegen de zin in van de vrager, wat is dan de reactie van de vrager? Wordt deze kwaad? Dan had je schijnbaar toch geen vrije keuze.

Waarom wordt er gemanipuleerd? Altijd uit eigenbelang van de manipulator. Dat kan zijn voor economisch gewin, meer macht, maar ook gewoon omdat deze wil dat je iets (niet) doet op dat moment of omdat deze wil dat je (blijvend) veranderd in wat deze denkt prettig te vinden voor zichzelf of wat deze denkt wat je behoort te doen, hoe je je behoort te gedragen (bijvoorbeeld vanuit traditie)

ONTEVREDENHEID, DEPRESSIE

Een onbestemd gevoel, niet echt weten wat je wilt, eigenlijk niet te klagen hebben, maar toch niet gelukkig. Als dit blijft voorduren gaat het over in een depressie.

Vaak maakt een ontevreden gevoel ook chagrijnig. Onnodig te zeggen dat je omgeving (vaak degene die je het meest lief hebt) daar ook weer een reactie op geeft, waar je niet blij van wordt. Zo blijf je in een cirkel rondraaien en maak je meer schade dan je lief is.

Wat kun je doen?

Ga mediteren en zoek rust en antwoorden bij jezelf. Lees het hoofdstuk mediteren nog even door. Vaak saboteren we zelf de oplossing omdat ons hoofd overloopt en we het niet meer in het juiste perspectief zien.

Ga de natuur in, de frisse lucht in, maak een wandeling. Kijk rond met de ogen van een kind, het gras, bloemen die bloeien en de vogels in de lucht. Ook al staat je hoofd er niet na, dwing jezelf af en dan je te verwonderen over al dat moois. Eerst voelt het als een toneelspel maar heb geduld en het mooie ga je ook weer zien en voelen vanuit je hart.

Dank (op 't overdrevene af) bij alles wat wel je goedkeuring kan wegdragen. Tot in 't kleinste detail. Geef vaker complimenten ook al heb je daar geen zin in. Zet je ertoe aan.

Wat je geeft krijg je terug. En dat werkt zowel negatief als positief. Positiviteit uitstralen kan dus als toneelspel voelen, maar komt wel weer in daden naar je terug, waar je werkelijk van opknapt.

Verwachten (en daarbij staat automatisch een tijdsbepaling) werkt echter ook hier weer averechts.

Deel verder met vrienden en kennissen je twijfels. Vele zullen het herkennen of hebben het reeds overwonnen. Dat je er niet alleen voor staat is erg prettig, maar ook dat je het wiel niet opnieuw hoeft uit te vinden. Erover praten geeft je vast nieuwe inzichten.

Neem verder de adviezen zoals beschreven bij 'wat kun je doen' bij hoofdstuk vermoeidheid en rugklachten nog even door.

Gaat het echt niet. Zit je in een leven wat niet meer bij je past? Ontdek voor jezelf wat je wensen zijn.

Als je weet wat je niet wilt of juist wel, is het wellicht in te passen in je bestaande leven of zoek hierbij hulp.

ERGERNIS, SPIEGELEN

Zie je eigenschappen bij anderen waar je niet blij van wordt?

En wat is jouw reactie daarop?

1. erger, irriteer je je er vaak aan?

Wellicht moet je het dan spiegelen. Zijn het dingen die je bij jezelf herkent? Soms ligt dat niet 1-2-3 voor de hand, maar als je verder nadenkt wel of met andere een eerlijk gesprek erover hebt, dan blijkt vaak dat je deze eigenschappen ook hebt. Je gaat het bij jezelf herkennen. Dat is mooi, want dan kun je eraan werken. Een manier is de oordelen die je over iemand hebt op papier te schrijven en dan jij te vervangen door ik, dan word je de spiegel voorgehouden.

2. constateer of zie je het.

En je denkt..... tjee, wat vervelend voor je dat je zo doet.

Maar verder denk je er niet zoveel bij, hooguit dat je blij bent dat jij niet (meer) zo bent, maar geen echte irritatie. Dan is dat geen punt waar jij aan hoeft te werken of je hebt het al overwonnen.

In dit boekje komen diverse knelpunten en ergernissen specifiek naar voren.

Een ander kun je niet verantwoordelijk houden voor jouw onbalans, maar een ander kan het wel in jou losmaken, het zogenaamde spiegelen.

Haal eerst de balk uit je eigen oog, voordat je begint over de splinter bij een ander.

ANGSTEN

De mens lijdt het meest aan het lijden dat hij vreest. Angst is een slechte raadgever.

Vaak zijn we bezig met angsten, schrijven we scenario's wat er allemaal zou kunnen gebeuren.

Of we hebben angst om niet aardig gevonden te worden. Angst om achteraf verwijten te krijgen dat je iets niet goed gedaan hebt. Anderen vinden dat je het op een manier moet doen terwijl jij het anders wilt, maar je hebt angst om het op jouw manier te doen. Er zouden achteraf verwijten kunnen komen.

Ga bezig met de manier wat je wel wilt. Hoe wil je het en zie dat voor je.

Zie jij beelden voor je die je niet wilt, dan roep je ze ongemerkt op, omdat je bezig bent (in woord en/of gedachte) met wat je niet wilt hebben. En waar je mee bezig bent, trek je naar je toe.

Lees de natuurwetten nog eens door, o.a. 'zien. Verder ook tobben, piekeren.

ZELFVERTROUWEN

- * voor het slapen gaan even relaxed de dag doornemen en danken voor de mooie dingen die je zijn overkomen. Kunnen hele kleine dingen zijn, maar danken is ook weer vragen om meer. Dingen die je niet leuk vond ga je NU^ niet verder op in. Liefst laat je die achter je, of probeert er een positieve draai (leermoment) uit te halen waarvoor je weer wel kunt danken. Anders op dit moment niet naar voren halen, dit is een dankmoment, geen klaagmoment.
- ^ Dingen die niet goed zijn gegaan, daar kies je een moment van bezinning voor. Denk na waarom je dit naar je toe gehaald hebt. Hoe je zelf anders zou hebben kunnen reageren of handelen, zodat dit een volgende keer geen negatieve reactie oplevert. Een ander kun je niet veranderen, daar heb je dan ook geen boodschap aan, je kunt enkel je eigen gedrag aanpassen of emotioneel er anders in gaan staan.
- * mediteer / ontspan en kom in contact met jezelf, je innerlijk. Ga op een stoel zitten of op bed liggen (val niet in slaap!) Haal even bewust en diep adem en kom dan in een flow waarin je 'even' niets denkt. Denk je wel weer wat, concentreer je dan weer op de ademhaling. Zie voor uitgebreide meditatie'techniek' op google, zoekopdracht 'hoe mediteren'
- * besteed aandacht aan je uiterlijk. Kleed je aan waar je je goed in voelt, ook al ga je je huis poetsen en kom je niemand onder ogen. Je komt jezelf onder ogen en zelf ben je van de grootste waarde dus ook voor jezelf mag je er goed uitzien. Heb je geen oude kleren waar je er toch goed in uitziet? Maak dan een nieuw setje voor het poetsen, waar je je mooi in voelt. Maak jezelf een beetje op en/of doe een geurtje op.
- * kijk in de spiegel en zeg dat je van jezelf houdt. Ik ben trots op mezelf, wat zie ik er goed uit enz. Dit is eerst nog heel erg gek, maar je zal zien dat je meer in jezelf gaat geloven, meer zelfvertrouwen krijgt. (Alles moet eerst vertrouwd voelen voordat alles komt zoals jij wilt dat het komt - het graag ziet (the secret))
- * probeer bij heel veel dingen die je doet, jezelf een schouderklopje te geven. Maar, heel belangrijk (!!!!!) verwacht dit schouderklopje niet van anderen. Als je jezelf complimenten kunt geven, heb je de complimenten van anderen niet nodig. Heel de dag door kun je jezelf complimenteren, alle eenvoudige dingen ook. bijv heb je de keuken lekker aan kant gemaakt, kijk ernaar en zeg tegen jezelf. 'Ha, een lekker schoon aanrecht, frisse keuken, dat heb ik weer goed gedaan' En meer van dat soort dingen. Maar verwacht niet van anderen dat ze dat zeggen (of zien). Komt er toch wel een compliment van anderen? Beschouw dat als een mooi cadeautje en dank daar 's-avonds weer voor.
- * na dat schouderklopje (die je van jezelf krijgt) mag je soms gerust even ontspannen om na te genieten van dat trotse gevoel om er zo nog even extra te genieten van dat compliment (dat je van jezelf krijgt)

Hele eenvoudige dingen, maar erg effectief om wat zelfverzekerder te worden en te beseffen dat je veel waarde hebt.

JALOEZIE

Jaloezie maakt dat je wilt vasthouden, waardoor je het zult verliezen (= natuurwet). Concentreer je op de dingen die je wel hebt, waardoor je de nadruk legt op de zaken (of liefde) die je wel hebt. Door degene waarop je jaloezie gericht is op de huid te zitten en ons oordeel daarover te uiten, vaak met gemene, venijnige steken onder water, wil de ander juist afstand nemen, terwijl jij juist betrokken wilt worden. Jaloezie is dus een emotie die zorgt dat we datgene oproepen wat we juist niet willen. *Bij jaloezie zien we beelden en bedenken we vaak situaties, die we juist willen voorkomen.* Draai die gedachten om: Ga bezig met zaken (in woord en gedachte) die je juist wel wilt bereiken. Visualiseer (zie voor je in gedachte) de situatie die je wilt en laat energie toe voor de dingen die je wel wilt. Ga in gedachte de dingen zien zoals je wilt dat het is. Zie natuurwetten nogmaals.

ZELFMEDELIJDEN

Het verleden heeft geen keer. Blijf niet hangen in spijt.

Je hebt niets aan medelijden met jezelf.

Je hebt niets aan blijven hangen in 't jezelf verwijten dat het zover gekomen is.

Je kunt enkel het NU anders aanpakken.

Uiteraard is het niet 1 - 2 - 3 opgelost, maar blijven hangen in:

'dat het erg is, jammer dat het zo ver heeft moeten komen' enz. is een perfecte alibi om je erbij neer te leggen en de situatie te laten wat het is en verder in de problemen te geraken en ongelukkig en ontevreden te blijven.

Je hebt de keuze:

A korte termijn oplossingen, haastige beslissingen nemen, alibi's zoeken waarom je het in stand houdt, verder in de problemen raken en hopen op een wonder.

B. de harde confrontatie, eerlijk de feiten onder ogen zien en stap voor stap werken aan een structurele oplossing met uitzicht op verlichting.

Kies je voor een toekomst met een vooruitzicht dat het weer op orde is? De weg ernaartoe zal niet makkelijk zijn. Stap voor stap actie nemen naar de uitweg.

Bijv. op FINANCIËEL gebied

De uitgaven en inkomsten niet meer op orde?

Stel je dan de vraag:

1. Wil ik het weer in verhouding, op orde hebben?

Zet alle uitgaven per maand onder elkaar en ben hierin eerlijk en leg dat naast de inkomsten.

Vraag bij elke uitgave een bonnetje of neem een klein boekje mee waar je het meteen inschrijft.

Nu heb je overzicht waar je geld blijft en waar je je patroon kunt doorbreken.

Bezuinigingssuggesties:

Energie: Zet de verwarming uit (de thermostaat) als je ramen open zet. Zet lichten uit in de ruimten waar je niet bent. Denk na bij het openen van de warmwaterkraan of je warm water nodig hebt, kan het ook met koud water?

Laat de droger vaker uit (in gemiddelde huishoudens 20% van alle energiegebruik!) en hang de was te drogen op een rek (is tevens langer behoudt van je kleding).

Alle stekkers uit apparaten die stand-by staan als je ze niet gebruikt.

Roken: Zijn alle sigaretten nog lekker of is 't roken een verplichting geworden?

Probeer alleen die sigaret te nemen waar je van geniet, dan rook je vast de helft minder.

Auto: Kun je 'dit ritje' ook met de fiets of kun je het lopen?

Korte ritjes zijn het meest brandstofverbruikend.

Koken: Maak bij elektrisch koken gebruik van de na-warmte van de pit. Zet de pit eerder laag.

Snij zelf je groenten ipv voorgesneden groente te kopen. Koop seizoensgroenten die lager geprijsd zijn. Kook gepaste porties.

Extra inkomsten:

Naast je vaste baan (er zitten 168 uren in een week) kun je gaan voor een 'bij'baan zoals een krantenwijk, feestavonden in de horeca, verkoopparties huis aan huis, strijkservice.

2. Wil ik eigenlijk niets veranderen en hetzelfde leven blijven behouden?

Dan klaag je waarschijnlijk liever dan dat je oplossingen zoekt in deze fase.

Doe mee aan loterijen (nog meer geld kwijt), regel een extra financiering en hoop op een wonder.

ANDEREN HELPEN op financieel gebied?

Overweeg dan goed op welke manier.

De manier van de vrager? De vrager is op zijn manier van handelen in de problemen gekomen en door hem op zijn manier van handelen te helpen bestaat de kans dat hij opnieuw in de problemen komt. Jij hebt hem alleen wat uitstel geboden.

Of om de woorden van Einstein te gebruiken:

Je kunt een probleem niet oplossen vanuit hetzelfde soort denken dat tot het probleem heeft geleid.

Wat kun je doen?

Je kunt inzage vragen in de problemen en hem helpen de problemen structureel en een voor een aan te pakken.

Voor uitgebreide versie kun je de gratis uitgave van 'Juist helpen' vragen bij ankdank@hotmail.com

LICHAAM EN GEEST

In onze maatschappij zijn we er vooral op gericht, je hebt een lichamelijk mankement en we lossen dit op door middel van een pilletje, wegsnijden of omleiden. In de reguliere ziekenzorg maar vaak ook bij de alternatieve geneeswijzen. Het is veelal een korte termijn oplossing. Deze genezing, het symptoom bestrijden, is en blijft verstandig, maar blijkt vaak niet afdoende om het onderliggende probleem blijvend op te lossen. Het lichaam blijft nieuwe symptomen ontwikkelen om ons wakker te schudden. We komen van de ene lichamelijke klacht in de andere. Aan de structurele oplossing is nog niet gewerkt.

De oorzaak zien we vaak door externe omstandigheden. Je hebt je vertild, teveel gerookt, gevoetbald, gevallen enz. In de holistische theorie is dit echter de manier waarop je de oorzaak, innerlijke conflicten en blokkades naar buiten brengt. De laatste jaren wordt in de reguliere ziekenzorg wel regelmatig gerefereerd aan stress als ziektekiem, maar stress is een te groot begrip om de mens een hulpmiddel in handen te geven waar men werkelijk de oplossing mee vindt. Het ontbreekt de reguliere zorg aan tijd en geld om zich werkelijk in het leven van hun cliënt te verdiepen, medicatie daarentegen kost weinig tijd. Daarbij is medicatie een lucratieve business en zijn de belangen (geld) van patiënt, hulpverlener en leverancier hierin niet gelijk.

De balans van lichaam en geest en daarmee onze lichamelijke gezondheid wordt daarbuiten steeds vaker serieus genomen. In tal van bladen wordt ons op het hart gedrukt naar binnen te kijken en geleerd hoe dat te doen. Mental coaching en bewustzijnscentrums zien we steeds vaker. Steeds meer mensen doen aan mediteren om zelfbewust te worden en antwoorden (in zichzelf) te vinden. *Amerikaanse onderzoekers hebben ontdekt dat al bij mensen die vier dagen een verkorte mindfulness meditatie hebben beoefend het positieve effect van een scherper en aandachtiger brein optreedt. De meditatie sessies leverden bij de deelnemers ook minder vermoeidheid, minder angst, meer concentratie en een beter werkgeheugen op.*, Psychologie Magazine juli 2010.

Wetenschappelijk is bewezen dat rust en momenten zonder denken (mediteren) een gunstige effect hebben op onze gezondheid:

LICHAMELIJKE VOORDELEN: Stabiliseert het autonome zenuwstelsel - Verlaagt de hartslag - Reduceert de snelheid van de ademhaling - Bloeddruk gaat drastisch omlaag - Lagere biologische leeftijd gemeten na standaard kenmerken van veroudering van het lichaam - De Galvanic Skin Response (GSR) neemt toe - EMG activiteiten nemen toe - Cardiovasculaire effectiviteit wordt verhoogd - Ademhaling effectiviteit neemt toe - Huid raakt beter doorbloed - Maag en darm functie verbeteren - Endocriene functie wordt verhoogd - Spierflexibiliteit neemt toe - Inname zuurstof versterkt- Bewegingsmogelijkheden, mobiliteit en flexibiliteit nemen toe - Hand-oog coördinatie neemt toe - Reactiesnelheid wordt verhoogd - Lichaamshouding verbetert - Kracht en weerstand nemen toe - Uithoudingsvermogen neemt toe - Verhoogt energieniveau en vitaliteit - Gewicht stabiliseert op 'normaal' niveau - Slaapvermogen verbetert en inslaaptijd neemt af - Pijn vermindert - Stabiliteit verbetert - Diepte perceptie neemt toe - Verhoogde mate van relaxen en kunnen relaxen/ontspannen - Vermindert spierspanning - De productie van serotonine neemt toe - Vermindert menstruatie pijn

METALE VOORDELEN: Alertheid, creativiteit en intelligentie nemen toe - Onze sociale vaardigheden en manier van omgang verbeteren - Concentratie en focusvermogen nemen toe - Vermogen om met complexe situaties en hoge werkdruk om te gaan verbetert - Angsten en stressgevoelens nemen af - Men vindt gemakkelijker de juiste balans tussen ontspanning en dynamiek - Algemeen gevoel van welzijn en geluk neemt toe - Minder stemmingswisselingen en verhoogde zelfkennis - Depressiviteitgevoelens en angstige/wanhopige gedachten nemen af - Toename in gevoel van eigenwaarde - Mediteren leert je om je minder routinematig te gedragen en meer met volledige aandacht aanwezig te zijn - Verstrekt gevoel van zelfverwezenlijking - De genoemde effecten leiden tot verhoogde prestatie op school, universiteit of werk - Een mindere geconditioneerde en dus door ons denken gekleurde kijk op situaties - De omgang met emotionele en fysieke weerstanden tijdens de meditatie traint onze mentale weerbaarheid en kracht.

Ook zijn er diverse boeken voorhanden waar de oorzaken, de innerlijke conflicten en blokkades, worden omschreven. Enkele schrijvers hiervan:

Christiane Beerlandt

Thorwald Dethlefsen

Henk Goossens

Connie van der Arend

Waarschuwing: de omschrijving (bij ziekten bijv.) kunnen hard overkomen en zijn wellicht helemaal niet herkenbaar (op het eerste gezicht). Je kunt het voorleggen aan je naasten en samen doornemen of het bij jou van toepassing kan zijn. De geboden oplossingen kunnen in elk geval geen kwaad.

Op de volgende pagina's zijn enkele algemene lichamelijke klachten omschreven en de oorzaken die hieraan ten grondslag kunnen liggen. Uiteraard met suggesties om de gevolgen weg te nemen.

RUGKLACHTEN

MIDDENRUG

Je houdt het verleden vast. Jij fixeert je met gedachten op feiten die reeds lang voorbij zijn. Jij verwacht steeds hetzelfde mee te gaan maken, vanwege je ervaring uit het verleden. Emoties worden niet verwerkt, integendeel, jij blaast ze nog op. Je blijft piekeren, maakt je kwaad. Soms knaagt je geweten, kan jij jezelf bepaalde zaken niet vergeven. Dan weer ongeduldig en geïrriteerd naar anderen toe. Je voelt je bedreigd en maakt jezelf vaak tot slachtoffer.

Wat kun je doen?

Zet jezelf niet langer gevangen. Laat ervaringen uit het verleden los en verwacht niet steeds tegen dezelfde ervaringen op te lopen. Wantrouw niet langer. Je hebt ervaringen nodig om lessen uit te trekken, maar wanneer jij gevoelsmatig blijft hangen bij bepaalde feiten teister jij je gezondheid.

Voel je warm opgenomen onder de mensen en schenk hen hart-warmte. Voel je niet langer angstig en bedreigd. Leef in het hier-en-nu. Zelfbevrijding. Drink de vredesbeker. Vergeven is hier ook het grote wondermiddel. Vergeving van jezelf als je denkt fouten gemaakt te hebben en vergeving van de ander. (Wil je met vergeven actief aan de slag, dan vind je in dit boekje een hoofdstuk daarover, want vergeven is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan.) Accepteer de mens zoals deze is, met zijn 'fouten'. (Van fout is eigenlijk geen sprake, maar voor jou voelt het niet goed, dit is echter de emotionele waarde die jij eraan geeft) Doordat jij steeds weer dezelfde 'foute situaties' verwacht, trek je ze aan en worden het feiten. (zie natuurwetten)

ONDERRUG 1.

Jij zoekt je toevlucht bij anderen. Je klampt je vast aan bepaalde personen, aan materie of uiterlijkheden. Jouw bestaan, je veiligheid staat of valt dan ook met deze secundaire zaken. Geldzorgen, het verlies van een naaste, van materie, het niet erkend worden, het niet bewonderd worden. Jij voelt je klein, onzeker. Je miskent je eigen waarde en bent niet trots op jezelf. Je durft niet op jezelf te vertrouwen. Je legt teveel macht bij anderen. Jij blokkeert je krachtige creatieve energieën door zelftwijfel. Een ander moment kan je kwaad worden om dit gevoel van afhankelijkheid en onzekerheid en verdedig jij je mogelijk zeer agressief naar anderen omdat je je bedreigd voelt.

Wat kun je doen?

Vertrouwen. Geen angst meer tot handelen. Ben trots op wat je doet, complimenteer jezelf. (ook al kan je dat nu bijv. niet zijn omdat je door je rugklachten beperkt bent in wat je zou willen dat je kon) zoek de kleinste dingen in je doen en laten en ben daar trots op en complimenteer jezelf. Geef aandacht aan je 'fouten' door er lering uit te trekken en ze dan niet meer te maken, maar blijf er niet in hangen. Als je jezelf steeds complimenteert met wat je 'goed' doet -en ziet wat je 'fout' doet - heb je anderen of materie niet nodig om voor jouw geluk te zorgen. Schep zelf je leven.

Als je meer vertrouwen krijgt in jezelf zal je innerlijke kern de signalen op intuïtieve wijze ontvangen.

Je zult zien dat je lichaam reageert op de veranderingen die je aanbrengt in je leven. Word je bewust van je immense vermogen en je vertrouwen in jezelf. Met liefde naar je innerlijke kijken dan zal je in staat zijn openheid, zonder angst, te geven. Op vriendelijke wijze onder de mensen te zijn, zonder wantrouwen.

ONDERRUG 2.

Je doet ook veel uit 'verplichting' omdat je denkt dat je het niet kunt maken, uit fatsoen of uit angst dat ze je anders niet meer aardig vinden, als je het niet doet wat je gevraagd wordt.

Je komt hierdoor vaak niet aan dingen toe, die je eigenlijk liever had willen doen. Later baal (maak je je innerlijk kwaad) dat je niet gedaan hebt wat je eigenlijk liever zou hebben gedaan in die tijd.

Dingen doen voor anderen is natuurlijk oké, maar het innerlijk balen is het probleem en uit zich in de onderrug. Geen mate van structuur, waardoor alle dingen (die je veelal als verplichting voelt) door elkaar lopen en je dus nooit meer kunt ontspannen als je even tijd voor jezelf 'durft' te nemen.

Wat kun je doen?

Je begint met structuur in je leven te brengen.

Schrijf op papier wat je allemaal aan verplichtingen hebt en liefst met de dagen en tijden, een weekoverzicht. (zoals kinderen naar school brengen, bij je ouders op de koffie, koken, boodschappen, schoonmaken, sporten, werken buitenshuis, naar een verjaardag, langs bij vriendin, workshopje, uitje, als vrijwilliger aan de slag.) Dan krijg je overzicht en inzicht.

Zaken die je eigenlijk best leuk vindt, scheid je van de zaken die je echt voelt als 'moeten' doen (voor anderen?)

Nu kun je structuur aanbrengen. Wanneer moet je wat en waar en waar kun je eventueel onderuit, door het bijv. uit handen te geven. (als je straks echt niet meer vooruit kunt door je rugklachten zal een ander het ook moeten overnemen en dan blijkt het óók te kunnen) Denk hierbij ook aan wat je kinderen eventueel zelf kunnen, wat jij nu allemaal uit handen neemt. Uiteraard heb je het allemaal zelf in de helft van de tijd geklaard, maar leer dat accepteren. Leer anderen te vertrouwen, ieder doet het op zijn 'eigen' manier. Accepteer dat. Stuur bij waar nodig, maar altijd in liefde. Zij moeten nog leren, wat jij al tijden automatisch doet. Schiet niet uit je slof.

Bevrijd jezelf door grenzen te trekken. Leer nee zeggen en ontdek dat je daardoor niet verliest maar erg veel wint. Zijn er mensen bij betrokken die je in jouw ogen 'teleur moet stellen', ga deze bellen en zeg wat er aan de hand is. Dat je het niet meer aankunt of hoe jij het voelt. Je zult zien dat je hulp van alle kanten wordt aangeboden en je misschien nog meer 'verplichtingen' uit handen kunt geven.

Omdat je je grenzen trekt waarderen mensen je juist meer. Wat je allemaal doet wordt namelijk vaak als vanzelfsprekend genomen, maar de 'ontvanger' heeft daar vaak geen oordeel over van 'goed' of 'slecht'. Die zal het hooguit jammer vinden of vond het altijd wel makkelijk wat je allemaal deed en die moet er hooguit aan wennen dat het nu anders is. Leg dat probleem niet bij jezelf, maar laat het bij die persoon. De vrijheid die je hierdoor gaat voelen zal je verrassen en plezieren.

Nu kun je volgens een structuur werken. Je lijst van wat je allemaal echt 'moet' pas je elke dag aan en werkt het punt voor punt af. Probeer volgens een schema te werken. Werk je ook buitenshuis, maak dan ook een overzicht van de taken die je daar vervult en breng structuur aan. Elke morgen 5 minuten werken aan een lijstje met prioriteiten is geen weggegooid tijd, maar levert je tijd op. Aan het eind van de werkdag ook een takenoverzicht maken voor de volgende dag. Is het teveel om af te krijgen, geef dan werk uit handen ipv dat je werk van anderen er nog even bij neemt.

Leer anderen hierin te vertrouwen dat het goed komt. Eventueel een punt op je lijstje erbij dat je er even naar vraagt. Is het allemaal teveel. Ben hierover eerlijk tegen je baas en laat hem je taken en tijd in een overzicht zien ter argumentatie.

Probeer structuur aan te brengen..... structuur, structuur, structuur.

Werk je met flexibele tijden? Breng daar structuur aan. Weet waar je aan toe bent. En heb je vrij? Laat andere dan ook weten dat je vrij bent en wanneer ze je weer kunnen bereiken. Wees duidelijk (voor je zelf en anderen). Je zult zien dat je tijd over gaat houden omdat je nu niet meer in je hoofd alles opnieuw op een rij hoeft te zetten.

In eerste instantie zit je natuurlijk nog met beperkingen van je rugklachten, maar heel belangrijk erger je hier niet aan, maar dank (complimenteer) jezelf wat je allemaal WEL kunt.

Geef negativiteit niet teveel energie, positiviteit des te meer. Op het overdrevene af.....

Verder kun je proberen de 'vervelende' klussen waar je niet onderuit kunt, om te keren. Makkelijk gezegd natuurlijk, maar hier een paar die wellicht voor je kunnen werken of ter inspiratie.

Betrek je (kleine) kinderen erbij..... Ramen wassen, jij bovenzijde van het raam, het kind het volgende raam aan de onderzijde inzepen. Strijken, het kind ook een strijkplankje en bv dingen laten strijken waarbij het minder belangrijk is dat het gestreken wordt (of helemaal niet nodig) Afwas enz. Breng alles als een leuke uitje, twee vliegen in een klap. Quality time met je kind en meteen een klus geklaard. Waar je misschien wel wat langer over gedaan hebt als dat je het alleen deed, maar vast en zeker veel leuker, helemaal als je de perfectie voor jezelf kan loslaten. En corrigeer het kind niet tot op detail, geen onzekere kinderen kweken. Scheld je altijd tegen dat soort klussen in het openbaar, dan zullen je kinderen dat ook als een last zien. En zullen in eerste instantie niet staan te springen om je mee te helpen. Eerst dus een tijdje alleen met positieve zin aan de slag en dat hardop (ook al is het theater) verkondigen. Zo, lekker aan de afwas.

Zonder kinderen kan natuurlijk ook. Zet lekkere muziek op, waar je fit en vrolijk van wordt (koptelefoon) en begin aan de klussen. Of zie het als fitness oefeningen. Met strijken wat meer aandacht naar je armen en je kunt je armspieren trainen. Je benen staan niks te doen, maar doe been voor been een biloefening terwijl je staat te strijken. Met ramen zemen bewust op je tenen en door je knieën. Dansend stofzuigen en swingen met je heupen, meteen je middel getraind. Niet door je rug buigen uiteraard, maar door je knieën..... En ben tevreden na het klaren van de klus. Complimenteer jezelf.

Kan je je er in je eentje niet toe zetten? Misschien is het dan een idee om een vriendin te vragen mee te helpen. En jij op jouw beurt bij haar. Weer twee vliegen in één klap. Maak wel een schema van wat je wilt dat jullie doen. Je vriendin is niet thuis in jouw huis, dus omschrijf goed wat ze waar kan vinden en wat je gedaan wilt hebben. Anders blijft ze aan het vragen en doe je beiden niks. Uiteraard las je ook een gezellige pauze in. Verjaardagen, verplichte bezoeken. Zijn ze echt nodig? Kan je het af met een telefoontje of leuke kaart. Het mooiste is als je eerlijk bent, maar ben je nog niet zover, dan werken smoezen natuurlijk ook.

Maar je zult versteld staan hoe eerlijkheid zal werken. Iedereen kent het en zal hooguit gestimuleerd worden ook voor zichzelf op te komen.

Bedenk hierbij hoe jij zou reageren als iemand anders bij jou komt met deze uitleg. Vast en zeker begrijp jij het. Nou, dat doet de ander dus ook.

En bedenk hoe je het vindt als je diegene hierdoor kwijt zou raken? En als dat zo is..... is diegene dan de moeite waard van al jouw verplichtingen jegens diegene?

Daarnaast natuurlijk de vraag of je het anderen uit moet leggen, maar die 'verplichting' voel je vaak wel.

Met de 'uiteindelijk' overgebleven tijd kun je dingen gaan doen die je echt wilt. En dat kan ook lekker helemaal niks zijn. Maak daar nu tijd voor zonder schuldgevoelens, want er is tijd 'gemaakt' in je schema en omdat het in een schema staat, hoeft je je hoofd er niet meer bij te houden.

VERMOEIDHEID

Met nerveuze gedachten plan je dit en dat, je intuïtie vertrouw je niet. Jij bouwt je leven met ratio en planning, maar je diepste Zelf, je hart, je gevoelens worden niet geïntegreerd in je bestaan.

Datgene wat jij absoluut WIL, is niet altijd het beste voor jou. Luister naar je gevoelens.

Jij kunt het allemaal niet meer aan. Maar op deze wijze hoef je het ook niet meer aan te kunnen.

Jouw levende zelf wijst je erop dat jij op een verkeerd spoor zit.

Bouw je leven niet naar de buitenwereld, wees niet in de eerste plaats creatief om respect en waardering van anderen te verdienen. Bouw je leven niet op om het uiterlijke, als imago, om de buitenwereld te behagen of om geprezen te worden.

Leef niet naar het oog van de ander..... op deze wijze snij jij immers jezelf af van die diepe energiebron in jezelf. Leef in harmonie met jezelf; wees trouw aan jezelf, zodat jij je niet nodeloos vermoeit om te voldoen aan de verwachting van anderen (of aan de geforceerd opgelegde verwachting van jezelf).

Speel geen theater, maar speel jezelf. Heb jij zo'n angst om jezelf te zijn? Weiger jij communicatie met je (diepste) zelf, dan zal jij niet worden voorzien van energie.

Wat kun je doen?

Creëer je leven, verlang naar het mooie, maar laat het los in vertrouwen en vermoei je niet met gedachten (positief of negatief) Datgene wat het beste voor je is haal je naar je toe, wanneer jij gelooft in dit levensproces.

Schrijf op papier wat je allemaal aan verplichtingen hebt en liefst met de dagen en tijden, een weekoverzicht. (zoals kinderen naar school brengen, bij je ouders op de koffie, koken, boodschappen, schoonmaken werken buitenshuis, naar een verjaardag, langs bij vriendin, workshopje, uitje, als vrijwilliger aan de slag.) Als het op papier staat, kun je je hoofd leegmaken met vermoeide gedachten. Dan krijg je overzicht en inzicht en schep je wellicht ook ruimte, die je nu niet ziet. En geen ruimte zien maakt je ook al vermoeid.

Bekijk het lijstje en scheid het in meerdere kolommen.

dingen die je voor anderen doet

sociale verplichtingen

dingen die je erg graag doet

dingen die je voor jezelf 'moet' doen

zet er ook een kolom bij met die dingen die je vanuit je hart graag zou doen, maar er geen tijd voor hebt (maakt) Ook de fantasieën of dromen, waarbij je nu denkt dat ze onrealistisch zijn.

Veel verplichtingen sluipen in ons leven, onbewust denken we dat we niet meer aardig gevonden worden als we die verplichtingen stoppen. Maar de ontvanger ziet het vaak als vanzelfsprekend en de waardering en respect waarvoor je het eigenlijk doet, blijft uit. En jij vindt dat je dan nog meer moet doen, want je wilt die waardering vanuit de buitenwereld. Je vindt die waardering (nog) niet bij jezelf. Eerst de praktische zaken regelen.

Bekijk of je dingen anders kunt organiseren, dat jij niet voor alles opdraait. Gedeelde smart is halve smart.

Wanneer moet je wat en waar en waar kun je onderuit, door het bijv. uit handen te geven.

Denk hierbij ook aan wat je kinderen eventueel zelf kunnen, wat jij nu allemaal uit handen neemt.

Uiteraard heb je het allemaal zelf in de helft van de tijd geklaard, maar leer dat accepteren.

Leer anderen te vertrouwen, ieder doet het op zijn 'eigen' manier. Accepteer dat.

Kinderen naar clubs, school: kan dat niet in combinatie met een ander gezin, zodat je zelf niet alle

keren hoeft te gaan. Zijn de kinderen ondertussen oud genoeg om op eigen gelegenheid te gaan.

(houd je de kinderen graag 'klein' ?) Houd jij graag de controle. En ondertussen voelt het alsof jij

overall verantwoordelijkheid voor moet dragen. Maar dat houd je zelf in stand, je geeft anderen geen vertrouwen.

Veel tijd bezig met het eten? Bekijk of je eenvoudigere recepten kunt gaan gebruiken

Veel tijd bezig met anderen te helpen? En verlies je daarbij je zelf uit het oog (zie blad helpen)

Veel tijd bezig sociale verplichtingen te vervullen?

Bevrijd jezelf door grenzen te trekken. Leer nee zeggen en ontdek dat je daardoor niet verliest maar erg veel wint. Zijn er mensen bij betrokken die je in jouw ogen 'teleur moet stellen', ga deze bellen en zeg wat er aan de hand is. Dat je het niet meer aankunt of hoe jij het voelt. Je zult zien dat je hulp van alle kanten wordt aangeboden en je misschien nog meer 'verplichtingen' uit handen kunt geven.

Omdat je je grenzen trekt waarderen mensen je juist meer. Wat je allemaal doet wordt namelijk vaak als vanzelfsprekend genomen, maar de 'ontvanger' heeft daar vaak geen oordeel over van 'goed' of 'slecht'

Die zal het hooguit jammer vinden of vond het altijd wel makkelijk wat je allemaal deed en die moet er hooguit aan wennen dat het nu anders is. Leg dat probleem niet bij jezelf, maar laat het bij die persoon.

De vrijheid die je hierdoor gaat voelen zal je verrassen en plezieren.

En vaak krijg je de waardering alsnog als je juist gestopt bent. Rechtstreeks of via via, dank ervoor.

Veel tijd kwijt met schoonmaken, opruimen enz?

Kun je anderen binnen je gezin verantwoordelijkheden geven?

Bijv. de wasmand op een centrale plaats in huis. Wat je gewassen wilt hebben, in de wasmand.

Wel 'n liefdevolle mededeling ipv een met irritatie doorspekt bevel.

Lees anders ook de structuurtips bij rug.

Met de overgebleven tijd kun je dingen gaan doen die je echt wilt. En dat kan ook lekker helemaal niks zijn. Maak daar nu tijd voor zonder schuldgevoelens, maar geniet ervan, waardeer jezelf.

En verder nog wat hulpmiddelen (zie ook blad zelfvertrouwen)

Besteed aandacht aan je uiterlijk. Kleed je aan waar je je goed in voelt, ook al ga je je huis poetsen en kom je niemand onder ogen. Je komt jezelf onder ogen en zelf ben je van de grootste waarde, dus ook voor jezelf mag je er goed uitzien.

Heb je geen oude kleren waar je er toch goed in uitziet? Maak dan een nieuw setje voor het poetsen, waar je je mooi in voelt. Maak jezelf een beetje op en/of doe een geurtje op.

Kijk in de spiegel en zeg dat je van jezelf houdt. Ik ben trots op mezelf, wat zie ik er goed uit enz.

Dit is eerst nog heel erg gek, maar je zal zien dat je meer in jezelf gaat geloven, meer zelfvertrouwen krijgt.

(Alles moet eerst vertrouwd voelen voordat alles komt zoals je wilt dat het komt (the secret))

Probeer bij heel veel dingen die je doet, jezelf een schouderklopje te geven.

Maar, heel belangrijk(!!!!) verwacht dit schouderklopje niet van anderen.

Als je jezelf complimenten kunt geven, heb je de complimenten van anderen niet nodig.

Heel de dag door kun je jezelf complimenteren, alle eenvoudige dingen ook.

bv heb je de keuken lekker aan kant gemaakt, kijk ernaar en zeg tegen jezelf:

'Ha, een lekker schoon aanrecht, frisse keuken, dat heb ik weer goed gedaan'

En meer van dat soort dingen. Maar verwacht niet van anderen dat ze dat zeggen (of zien).

Komt er toch wel een compliment van anderen?

Beschouw dat als een mooi cadeautje en dank daar 's-avonds weer voor.

Na dat schouderklopje (die je van jezelf krijgt) mag je soms gerust even ontspannen om na te genieten van dat trotse gevoel.

KNIE ALGEMEEN

Je dwingt jezelf in een patroon, structuur te blijven lopen, maar intuïtief voel jij eigenlijk dat je wat spontaner en soepeler wilt bewegen in alle richtingen, maar een ijzeren wet in jou zegt 'Nee, ik mag niet'. Je stelt jezelf bepaalde eisen en plichten om te voldoen aan wat je denkt dat anderen van je verwachten. Maar jij moet van jezelf zo lopen, niet van iemand anders. Anderen kunnen hooguit jou dat gevoel geven. Een soort van hardheid die jij jou in een te strak dwingend kader prangt. Je bent te hard voor jezelf, vaak ook om anderen te behagen. Je laat jouw geluk teveel afhangen van wat anderen van je denken. Je wilt goedgekeurd worden worden door de buitenwereld. Jij staat jezelf niet toe van het mooie te genieten. Bang ook dat, wanneer jij toegeeft, anderen de macht over je zouden krijgen. Een niet soepel meebewegen, je poot stijfhouden. Blijven vasthouden aan een standpunt dat geen steek houdt. Bang als je toegeeft de controle kwijt te raken. Verzet je je tegen personen waarvan je denkt dat ze je grijpen, onderdrukken of je in een bepaalde richting willen duwen. Een richting die jij niet wenst. Die gevoelens in jezelf onderdruk je, je knie protesteert. Je verzet je tegen het nieuwe. Je houdt vast aan oude patronen. Belast jij je met trotse koppige gedachten? Krampachtige defensieve houding Een enorme koppige woede, een uiterlijk verzet tegen iets of iemand. Je voelt diep in je zelf dat je een andere kant op wilt gaan, maar je dwingt jezelf in een patroon te blijven of heb angst om ervan af te wijken. Mensen met knieproblemen zijn vaak harde werkers, die als een kip zonder kop blijven volharden in hun doen en laten en koste wat kost willen presteren en willen laten zien dat ze presteren. Mij krijgen ze er niet onder instelling, uit eigenwijsheid, ook al zouden ze in hun hart een andere richting op willen gaan.

KNIEBAND

Om te voldoen aan bepaalde eisen en plichten die jij aan jezelf stelt en waardoor jij mogelijk mensen in je omgeving naar je toehaalt, die jou het gevoel geven bepaalde dingen te verwachten of te eisen waar jij aan zou moeten voldoen.

MENISCUS

Je vindt dat je onophoudelijk in de vereiste richting moet gaan om de verwachting van de buitenwereld (lees jezelf) te voldoen. Jouw innerlijke spitse gejaagdheid omwille van een tekort aan zelfvertrouwen (ben ik wel goed, doe ik 't wel goed?) leidt tot een chronisch 'zagen aan je knie.

Je bent helemaal niet soepel naar je natuur toe, jij forceert.

Kom jij naar de buitenwereld over als een dansende gekke clown of zet jij je borst omhoog om te laten zien wie jij wel bent? Maar innerlijk ben je onzeker.

Stel jij je goed zijn en je geluk afhankelijk van de goedkeuring van de buitenwereld?

Wat kun je doen?

Ga voor jezelf na waarin jij voelt 'voor anderen' je benen uit je kont te moeten lopen. voor anderen' in een bepaald patroon moet blijven zitten.

Vaak denken we te weten wat een ander denkt. Wat de ander 'van je' verlangt. Maar is dat echt zo?

Vragen die mensen dat echt van je? Of denk jij dat? Heb je het die mensen wel eens voorgelegd?

Neem jij anderen veel werk uit handen? Is het niet zo, dat de anderen het wel makkelijk vinden dat jij het doet? Zij zien het als iets vanzelfsprekends, denken er niet eens over na.

Jij neemt aan dat ze het verlangen, maar je bent zelf degene geweest die dat heeft aangenomen en daarin bent meegegaan. Daaraan gehoor gegeven.

Ga na waar je tegenaan loopt, wat jou vastzet. Ben hierover eerlijk naar jezelf. Wat wil jij?

Denk hierover na. Schrijf het op, dan krijg je het inzichtelijk en hoef je niet te malen in je hoofd.

Denk na hoe je uit dit web weg kunt. Schrijf het op.

Vind je dat je anderen hiervan op de hoogte moet stellen, doe dat dan.

Schrijf op wat je hun wilt zeggen. Of geef ze het op papier. Nooit met verwijten, jij zelf hebt gedacht deze 'verlangens van de ander' te moeten beantwoorden. Anderen voelen niet wat jij voelt.

Ben hierin eerlijk, duidelijk. Anderen hebben vaak niet door dat ze jou het gevoel geven dat zij wat van jou verlangen en dat jij daar niet onderuit durft.

METHODEN

Hieronder enkele technieken die bij een zelfbewustwordingsproces en bij het zoeken naar oorzaken van blokkades kunnen helpen:

toegepaste kinesiologie

nei

self created health

nlp

Via google kom je hiervan meer te weten.

GEZEGDEN

Die wat kunnen zeggen over het wijze van disbalans in je lichaam

blaas pisnijdig

ga l- je gal spuwen

keel - brok in de keel

het niet uit je strot krijgen

rug - teveel hooi op je vork (rug) nemen

geen ruggengraat hebben

schouders - alles op je schouders nemen

maag - als een steen op je maag liggen

je groen en geel ergeren

verkoudheid - voel jij jezelf in de kou gezet? Zet jij jezelf in de kou?

krijg je niet de waardering die je denkt te verdienen?

heupen - hinken op twee gedachten / het op je heupen hebben / te zwart-wit denken

Verder nog kort door de bocht, maar wel om over na te denken;

Wil jij alles onder totale controle hebben?

Dan heb je een verhoogde kans op hersenbloedingen, tia's enz.

TEGELTJESWIJSHEID

Als je alleen maar iemands regels volgt, dan groei je niet, je gehoorzaamt slechts.

De mens lijdt het meest door het lijden wat men vreest.

Zo geeft hij zich meer te dragen, dan hij te dragen heeft.

Haal eerst de balk uit je eigen hoofd, eer je begint aan de splinter van een ander.

Staaf je niet aan anderen. Doe niet wat anderen van je verwachten, wees jezelf.

Als het werk dat je doet je alleen maar geld opbrengt en geen levensvreugde, ben je een doodarme mens.

Het is makkelijker door te gaan op de weg waar je niet achterstaat,

dan om te keren en een andere richting te zoeken.

Hebzucht doodt elk genieten.

Geluk kun je niet kopen. Wat een geluk!

Gelukkige mensen maken is de droom van gelukkige mensen.

Het verleden heeft geen keer, je kunt enkel het NU anders aanpakken. Blijf niet hangen in spijt.

De buitenwereld is slechts een weerspiegeling van de wereld die jij in jezelf hebt geschapen.

De evolutie is als de processie van Echternach, 3 stap vooruit, 2 stappen achteruit.

Achter elke gebeurtenis gaan een bedoeling schuil

en die verborgen bedoeling is het bevorderen van je eigen groei.

Go with the flow

Angst is een slechte raadgever.

Tob niet, het komt toch anders.

STRUCTUUR en spiritualiteit

Velen willen spiritueel verder komen, maar willen daarbij de basisstappen overslaan. Hierdoor zullen ze steeds moeilijkheden op hun pad blijven ondervinden. De basis van ons leven is structuur. Als die basis aanwezig is, is het mogelijk om ons verder te ontwikkelen op o.a. spiritueel gebied. En ons verder te bewegen op het pad van moeiteloosheid.

Voorbeelden van structuur: voldoende slaap – goede lichaamsverzorging - minimaal 1x per dag gezamenlijk aan tafel eten – tijden afspreken (met jezelf) voor betaalde arbeid, huishoudelijke taken, onspanningen, verplichtingen enz. – werk met een to do list – je niet laten leiden door internet, tv, bladen, andere media en de buitenwereld – rust in jezelf – regelmatig de stilte opzoeken - de 3 R's Rust Regelmaat en Reinheid.

Mocht je hierover meer willen weten, kun je de gratis tekst 'overgave' aanvragen bij ankdank@hotmail.com

ANONIEME HULP

Je hebt zaken die je eigenlijk (nog) niet kan of wil delen met partner, vrienden enz. maar je wilt je verhaal wel kwijt. Dan kun je natuurlijk professionele hulp zoeken. Wat ook helpt is je verhaal op papier schrijven voor jezelf (van je af schrijven), zodat je alle gedachten op een rijtje hebt.

Je kunt ook je verhaal kwijt bij een forum of een vriendin zoeken op het internet die je niet persoonlijk kent. Hoe?

Je maakt een e-mail adres aan via live.nl of hotmail.com (zie verderop).

Uiteraard niet je eigen naam als je anoniem wilt zijn.

Zoek dan op forums naar vriendinnen. Je kunt ook googlen op 'vriendin gezocht' en er komen sites waar vriendinnen zich aanbieden. Zoek contact met diegene die je aanspreekt en daar ga je een vriendschap mee aan. En van lieverlee spui jij daar je gal, je overdenkingen, je twijfels enz. En zoek door als je niet je ei kwijt kan bij de één. Anderen genoeg.

Van je afschrijven helpt je vaak zelf je zaak van een afstandje te bekijken, waardoor je zelf al tot 'nieuwe' of 'andere' inzichten komt en de feedback die de ander geeft kan daar ook aan bijdragen.

Hoe maak je een live- of hotmailadres aan?

ga naar www.hotmail.com, klik op het blokje 'registreren'

dan vul je een naam naar keuze in en checkt of die nog vrij is.

vul de gevraagde gegevens verder in, naar waarheid of niet

en je hebt je eigen e-mailadres. Onthoud het wachtwoord.

Er bestaan ook hulpinstanties die anoniem helpen, tegen een geldelijke vergoeding.

Je stort een bedrag welke staat voor tijd en deze kun je opgebruiken.

ERKENNING ZOEKEN, COMPLIMENTEN VRAGEN, ERKENNING VINDEN

Veel van onze tijd willen we andere overtuigen, laten weten hoe goed, mooi, lief, aardig, knap, slim enz. zijn.

Dat doen we meestal niet bewust, maar we zoeken naar complimenten om ons zelfverzekerder te voelen.

En als we de erkenningen of complimenten niet krijgen zijn we teleurgesteld, we zijn uit het veld geslagen of we krijgen er minder zelfvertrouwen door.

Als we het spiegelen, zien we eigenlijk dat we onzelf niet 'erkennen'. We ontkennen ons als het ware.

En wie zichzelf uit het oog verliest, wordt ook uit het oog verloren door anderen.

Wat kun je doen?

Schrijf op waarin je je niet erkent voelt en ga dan na, waarom je dat oproept. Waarin erken je jezelf niet, dat je oproept dat je in dit geval niet erkent wordt door anderen.

Bv. Je vindt dat je van je partner niet genoeg waardering krijgt om wat je allemaal doet in het gezin. Tussen neus en lippen door krijg je wel eens een compliment, maar jij wilt het vaker en meer in details horen dat je goed bent.

Draai het om? Waarin ontken jij jezelf? Vind jij dat je eigenlijk niet onder deze taken uit kunt. Vind jij het vanzelfsprekend dat jij deze taken allemaal doet? Dan krijg je dat ook terug van anderen. Jij vindt het vanzelfsprekend dan vindt een ander het ook vanzelfsprekend.

Ga jij het bijzonder vinden van jezelf dat je al die taken doet. Ga er ook nog plezier in krijgen dat je ze allemaal doet. Dus niet puffend en hijgend je door de dag heenslaand omdat je er niet onderuit zou kunnen. (lees 'wat kun je doen' bij rug nog even door)

Dan word je in staat jezelf de erkenning te geven die je verdient. En dan sta je open om die ook van anderen te mogen ontvangen. Maar valkuil, verwacht hem niet, zie natuurwetten.

BEWUSTWORDING : moeten - willen

Kort samengevat gaat dit boekje over bewustwording.

Dat we bewust worden wat we doen of laten en waarom we doen wat we doen of niet doen.

Uit plichtsbesef, uit vrije wil, voor plezier, voor het plezier van anderen, voor maatschappelijke belangen, uit sociale betrokkenheid, omdat we denken dat we er niet onderuit kunnen, omdat het zo 'hoort', omdat we (denken) niet aardig gevonden worden als we het niet doen, omdat we er zelf zin in hebben, omdat je het fijn vindt te doen (voor een ander) enz.

Als we ons bewust worden waarom we iets doen, wordt het makkelijker een werkelijke keuze te maken of we iets gaan doen en waarom we het 'eigenlijk' doen of dat we het laten.

Het geeft ons een stuk vrijheid. Het is niet meer vanzelfsprekend dat je jezelf 'weggeeft' 'voorbij loopt' 'wegcijfert', maar het wordt vanzelfsprekender om voor je eigen belang, behoeftes en geneugten te kiezen. Keuze vrijheid.

En je ervan bewust worden dat:

Als je jezelf voorbij loopt, anderen je ook voorbij lopen.

Als je jezelf wegcijfert, je ook door andere wegcijferd wordt.

Verlies je jezelf uit het oog, word je ook door anderen uit het oog verloren.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl

Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl

Dromen.....

Dat dit boekje een opstapje kan zijn om voor passie en plezier te kiezen in alle facetten van het leven en dat je sabotage van je geluk op weet te lossen of uit de weg kunt gaan.

Bewust te kiezen voor werkelijke meerwaarde van je leven.

En zonder schaamte ervan weten te genieten.