

Jij bent een lul, maar een lul is af
en toe wel lekker



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.

Leren om te voelen: Ik gebruik je om je fijne kanten en ik sluit me af voor je vervelende kanten. Hooguit neem ik ze waar, maar ik laat ze niet meer binnenkomen. En het allermooiste aan deze techniek is, dat je steeds minder teleurgesteld wordt, want je hebt geen verwachtingen. En als jij je verwachtingen overboord gooit, dan zal de ander zich pas kunnen laten zien.

Dat is de paradox:

Grijp je erna, dan grijp je mis. Laat je het los, dan blijft het bij je.

Als zand in je handen, leg een hoopje zand in je handen en knijp erin en het wil er aan alle kanten uit. Houd je je handpalm geopend, dan zal het zand blijven liggen.

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. Je bent minder snel geïrriteerd en je zult minder snel in de verdediging en aanval gaan. 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.

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.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl

Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl