

A close-up, high-angle photograph of a woman with dark hair, wearing a black, long-sleeved dress. She is sitting on a chair, with her hands resting on her lap. Her gaze is directed downwards, and her expression is contemplative. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the left side of the image.

**Ik DACHT....
VERWACHT en ben
TELEURGESTELD**

Vaak hebben we aannames of schrijven we scenario's hoe we denken dat iets zal verlopen. De kans dat we teleurgesteld worden is dan groot. We hebben namelijk geen grip op hoe iets gaat lopen. Al niet van onszelf, laat staan dat we grip hebben op de acties van anderen. Verwachtingen worden dus vaak teleurstellingen.

Je hebt verwachtingen, maar zijn die verwachtingen wel eerlijk? Moet je je die verwachtingen jezelf aan doen? Kun je die verwachtingen hebben van een ander, terwijl je zijn gedachten, gevoelens, daden en keuzes niet in de hand hebt? Wil je teleurgesteld worden door verwachtingen te hebben? Of laat je je verrassen door mooie momenten, zonder er verwachtingen over te hebben hoe dat eruit gaat zien.

Maar mogen we dan niks meer verwachten?

We kunnen wel dingen wensen of hopen. Dan hebben we een andere energie. Mocht het niet helemaal lopen zoals we ons voorgesteld hebben, dan is dat jammer, maar gaan we niet op in de teleurstelling. Boosheid heeft dan minder vat op ons.

Valkuilen van verwachten

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.

Voorbeelden

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 doen. 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 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 verondersteld 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.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl
Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl