

L



**Zie je niet wat ik
allemaal doe?**



ZIE NOU TOCH EENS WAT IK ALLEMAAL VOOR JE DOE!

Deze zin staat er zoals hij er staat, maar als we dit in ons hoofd hebben, gebruiken we vaak de tekst:;

Zie nou eens wat ik allemaal *niet* voor je doe!

Lees die zin nog eens goed. Je zegt, wat ik NIET voor je doe. En deze overtuiging kun je beter schrappen, want onbewust ben je dus zelf niet tevreden met wat je aan het doen bent, of niet doet.

We willen dat het opvalt wat we doen, maar we voelen dat wát we doen, als vanzelfsprekend wordt aangenomen. Het valt anderen niet eens op wat we allemaal doen, lijkt het wel. We zoeken waardering van anderen, we vissen naar complimenten.

Onbewust willen we laten weten hoe goed, mooi, lief, aardig, knap, slim enz. we zijn. Maar dat willen we ook horen van anderen. Daar halen we vaak ons zelfvertrouwen uit.

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 onszelf niet ´erkennen´. We ontkennen onszelf als het ware.

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

Als je jezelf geen liefde geeft, waarom zou een ander dat dan moeten doen?

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 erkend wordt door anderen.

Bijvoorbeeld: Je vindt dat je van je partner niet genoeg waardering krijgt om wat je allemaal doet in het gezin en het huishouden. 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?

Wat je geeft, krijg je terug.

Het gevoel dat jij jezelf geeft, krijg je terug van anderen.

Als jij het vanzelfsprekend vindt dat je deze taken doet, waarom zou een ander het dan bijzonder moeten vinden?

Als jij er een hekel aan hebt om het te moeten doen, waarom zou een ander er dan geen hekel aan hebben?

Als jij denkt dat je er niet onderuit kunt, waarom zou een ander denken dat jij er niet onderuit kunt?

Ga het bijzonder vinden van jezelf dat je al die taken op je genomen hebt. Ga er ook nog plezier in krijgen dat je ze allemaal doet. Dus niet puffend en hijgend de taak uitvoeren, je erdoorheen slaan, omdat je er niet onderuit zou kunnen. Misschien moet je eerst even toneelspelen om de taak fluitend te doen, maar naar verloop van tijd wordt het je normale houding. Dan ben je in staat jezelf de erkenning te geven die je verdient. En dan sta je open om die erkenning ook van anderen te mogen ontvangen. Maar valkuil, verwacht deze erkenning niet.

Verwachten en willen zijn *valkuilen*. Verwachten komt meestal met een tijdslijmied.

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.

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