

1 druk ... druk ... druk Wat wil je bewijzen?

inbreng: "Mijn hoofd gonst. Mijn denken staat nooit stil. Ik heb er last van en ik kom slecht in slaap omdat ik nog allerlei to-do-lijstjes naloop. Als ik overdag wil stilzitten, lukt dat niet omdat ik vind dat ik nog zoveel te doen heb. Ik wil zo graag weer kunnen genieten. Wat kan ik doen?"

Wat hier speelt is overbelasting door te veel moeten; het denken slaat op hol. Het denken doet dat wanneer het wordt aangestuurd door angst. Dat kunnen verschillende angsten zijn. Laten we uitgaan van de veel voorkomende angst: "Wat zal die ander er wel van zeggen?" Daaronder zitten angsten als: Tel ik wel mee? Schiet ik tekort? Kan ik me wel waarmaken? Zouden ze mijn fouten niet ontdekken? Het verdedigingsmechanisme (ego) bedenkt dan acties om te bewijzen dat je wel degelijk meetelt, dat je goed bent, dat je het kunt. En je werkt knetterhard om je perfecte kant te laten zien..... Deze bewijsdrang veroorzaakt chronische stress.

bewijsdrang Nou zou je zeggen: "Stop er dan mee!"
veroorzaakt Ja..... dat klinkt logisch, maar je angst zegt: "Als je stopt dan kun je je niet bewijzen".
chronische stress En daarmee houdt-ie je in z'n greep. Je gaat toch door terwijl je al weet dat het niet meer goed is voor je. Deze tweestrijd is lastig en dat gaat door tot je erbij neervalt. Of tot je het door hebt en wérkelijk wilt veranderen.

Ik ken dat nog goed uit de tijd dat ik burn-out werd. In deze tweestrijd bleek voor mij de grootste moeilijkheid te zitten, omdat er ook allerlei overtuigingen meespeelden. Naast de angst voor afwijzing kwamen gedachten als: 'Als ik niks doe, ben ik lui. Dit móet ik af maken, want ik heb het beloofd! Ik moet laten zien dat ik niet dom ben. Ik moet toch sociaal zijn en mijn collega uit de brand helpen!' Het waren allemaal gedachten die door mijn angst-denken werden gebruikt als argument om door te gaan in het oude patroon. Wat een innerlijk gevecht! En ik kon er niet mee stoppen omdat ik niet wist hoe dat moest. Het automatisme had mij te pakken en ik had het stuur niet meer in handen..... Ik was mijn ZELF kwijt.

De hoogste tijd om erbij stil te staan, om het tijd en aandacht te geven.

Het is zo fijn dat het menselijke mechanisme vol zit met hulpsignalen voor het dagelijks leven. In veel gevallen kennen we echter die signalen niet meer bewust, maar als ik ze naar voren breng, dan herken je ze wel.

We kunnen ze pas weer zien als we stil zijn en de rust nemen om ernaar te kijken; naar onszelf te kijken en waarnemer te worden.

*het menselijk
leven zit vol
hulpsignalen* Nu is het van belang om de signalen te observeren: Ik kan mijn denken niet stoppen; ik kan niet stilzitten; ik kan niet goed inslapen; ik jaag mezelf op; ik krijg niet goed voor elkaar wat ik wil; ik kan niet genieten; ik voel me ongelukkig. Kortom: Ik kan niet meer doen wat werkelijk goed is voor meZELF.

Deze erkenning is de start van de verandering.

De onvoorwaardelijke liefde geeft je de ruimte om een nieuwe keuze te maken. Van belang is wel dat je beseft dat je een goed wezen bent dat altijd opnieuw mag beginnen. Je hoeft je niet te bewijzen, je bent al goed, óók als je even uitrust, óók als je een fout maakt.

Er zijn twee belangrijke dingen die je nu kunt veranderen, namelijk:

1. tijd, rust en ruimte nemen voor jeZELF
2. het automatisme stoppen door je automatische gedrag bewust te onderbreken.

Je ego zal dat spannend vinden en je laten weten dat je dat niet moet doen. Toch weet je dat het nodig is. Je ZELF nodigt je uit om het wél te doen. Dat geeft óók een soort spanning, maar een andere. De ego-spanning belemmert je groei en de levensspanning is een gezonde spanning die groei uitnodigt. Welke kies je?

*Welke van de twee
soorten spanning
kies je?* De liefde geeft je de moed om je stap te wagen. Je mag fouten maken en oefenen. Je mag er net zolang over doen als je nodig hebt, want je krijgt geduld. De liefde laat je zacht zijn naar jezelf en mededogen hebben bij je pogingen. De liefde vergeeft je. De liefde begeleidt je.

Heb je de moed om gebruik te maken van je vrije wil? Ben je bereid om met vallen en opstaan gedrag te oefenen dat wél goed is voor je? Heb je de moed om deze informatie als nieuwe waarheid aan te nemen en ernaar te leven?

Hier zijn een paar simpele oefeningen:

- 1 Elke dag 2 – 3 keer 5 minuten tijd, rust en ruimte nemen voor jeZELF. Op gezette tijden mediteren. Daarmee oefen je je denken rustiger te worden en stil te krijgen. Daarvoor is discipline nodig, omdat je ego je nog wil overtuigen om door te gaan in je oude patroon. Trainen dus.
- 2 Elke dag 2 keer een handeling op een andere manier doen dan je gewend bent. Daarmee doorbreek je automatismen. Kies iets leuk en lach om je pogingen.
- 3 Elke dag twee keer bewust stil staan bij wat jij graag zou willen eten of doen. Kies iets wat jij fijn vindt en wat je goed doet. En besef dat je het doet uit liefde voor jezelf.

Ik wens je een liefdevolle week!

leef!