

NASLAGWERK



Zelfliefde en Zelfvertrouwen



Module

Zelfliefde en Zelfvertrouwen

*I
am
worthy*

Inleiding

Welkom bij de module Zelfliefde en Zelfvertrouwen.

Misschien voelt voor jezelf kiezen nog wel egoïstisch en hebt je zelfs getwijfeld om deze training voor jezelf aan te schaffen, vind je investeren in geld en tijd aan jezelf moeilijk. Vertrouw me maar als ik zeg dat jij niet egoïstisch bent en nooit zult zijn. Daarvoor ben je te betrokken. Van jezelf houden is geen luxe maar noodzaak. Het is jouw meest primaire verantwoordelijkheid. Hoe meer je van jezelf houdt, des te meer vertrouwen jij ook hebt in jezelf.

Hoe merk je nu of je van jezelf houdt of niet? Bij aanpassing en gebrek aan zelfliefde wijs je jezelf, deels onbewust, voortdurend af.

Je herkent dat aan hoe jij je voelt. Afwijzing en verwaarlozing van jezelf voelt verdrietig, vaak gepaard met een gevoel van eenzaamheid. Het geeft een beladen, ontevreden en zwaar gevoel. Het veroorzaakt negatieve gedachten en een gevoel van tekort.

“Ik doe er niet toe, ik word niet serieus genomen, iedereen loopt over me heen, ik ben niet belangrijk”, zijn vaak gedachten die overheersend zijn vooral in contact met anderen. Het kost je bakken met energie en het put je uit. Het kan je zelfs fysiek of mentaal ziek maken. Je kunt er dan ook niet meer voor anderen zijn. Daarom is het juist heel moedig en goed dat je meer zelfliefde wilt ervaren.

Zelfliefde ontwikkelen gaat in stappen. Om van jezelf te houden is het nodig dat je verbinding gaat maken met je hart en met wat je voelt. Dat betekent dat je bereid moet zijn om uit je hoofd te gaan en in het hier en nu de pijn en het verdriet te voelen. Het vraagt je om je open te stellen voor wat je hart en gevoel je vertelt. Dat is de eerste stap.



Voelen doe je niet met je hoofd. Je kunt niet bedenken wat je behoefte is. Daarom is de 2e stap de controle van het denken loslaten. Je bent geneigd om alles met je hoofd te willen oplossen. Denken zorgt daarbij ook voor afleiding. Zolang je hard denkt en alles onder controle probeert te houden voel je de pijn en je behoefte niet. Denken is een prima afleidingsmanoeuvre want je kunt niet tegelijkertijd denken en voelen.

De derde stap is je overtuigingen onder ogen zien en op een veilige manier contact maken met de wijze volwassene in je. Zodat deze zich kan ontfermen over het angstige deel in jou, het deel dat niet gezien en gehoord wordt. Op deze manier kan er een dialoog ontstaan. Vanuit de dialoog kun je waarheden onderzoeken, een actie bedenken en deze oefenen. Dat zijn de vervolgstappen.

Zelfliefde ontwikkelen gaat niet van de één op de andere dag. Het voelt vaak ook heel spannend, alleen al om echt te gaan luisteren en anders te gaan denken of jezelf.

Het innerlijke kind

Zodra je geboren bent zijn er verwachtingen van hoe je moet zijn. Zelfs al daarvoor hebben je ouders over je gefantaseerd: welk geslacht je hebt, hoe je eruit ziet, op wie je lijkt, of je wel zult slapen...

Het kan ook zijn dat ze bang waren om je tijdens de zwangerschap te verliezen. Of waren er ambivalente gevoelens ten aanzien van jouw komst. Dat alles heeft al invloed op je, zelfs nog voor dat je geboren bent.



En dan ineens is daar een pasgeboren kindje, hulpeloos, compleet afhankelijk van de zorg van ouders om te kunnen overleven. Je bent ineens op aarde waar dualiteit is. Je bent niet langer slechts deel van het groter geheel, de bron maar je hebt een aards lichaam.

Jouw kern, je innerlijke zelf zie ik als een ziel met een oneindige potentie die in een babylichaam is neergedaald. Dat betekent dat jij veel meer bent, oneindig bent. Alleen zwevend kun je niets vorm geven, niets manifesteren, niets bereiken. Als mens kun je dat wel. Je komt met een temperament op aarde en met een intentie. In hoeverre jouw innerlijke zelf de ruimte krijgt is afhankelijk van de omgeving waarin je opgroeit. Daar word je namelijk door gevormd.

Je hebt een enorme overlevingsdrang in je dus je huilt als je honger hebt, pijn hebt, gekoesterd wilt worden. Daar wordt op een bepaalde manier wel of niet op gereageerd. Je begint vanaf het prille begin af te stemmen op wat je intuïtief aanvoelt wat nodig is. Soms, in het ergste geval, is dat zelfs opgeven om te huilen omdat er niemand komt.

Gelukkig doen de meeste ouders hun best met opvoeden maar dan nog hebben zij hun eigen issues, hun eigen subjectieve aangeleerde waarheden over hoe jij moet worden opgevoed en wat jouw beste versie is. Hoe minder jij past in het plaatje, hoe meer aanpassing er van je wordt gevraagd. Vanuit je overlevingsbehoefte doe je dat. Er ontstaat een aangepaste versie van jou en er ontstaan niet toegestane delen. Stukje van jouw innerlijke zelf, die niet gewaardeerd worden. Dat kan je gevoeligheid zijn, impulsiviteit, voorzichtigheid, sterke willetje... Als je merkt dat dit niet wordt gewaardeerd en er een oordeel over is, probeer jij jezelf tegen afwijzing te beschermen door het gedrag niet meer te vertonen. Of je verandert om je ouders te ontlasten, om hen te helpen zich goed te voelen. Je gaat dan van je kindplek af en gaat zorgen voor de behoeften van je ouder(s).



Het zijn aardse oorzaken waardoor je afgescheiden raakt van je innerlijke zelf. Aanvankelijk werkt dit maar in je volwassen leven gaat dat meer en meer wringen. Je bent namelijk niet bedoeld als die aangepaste versie maar als **JIJ!** Het is de bedoeling dat jij als volwassen die innerlijke zelf tot uiting en tot bloei laat komen. Dat die oneindige potentie voor een deel vorm krijgt hier op aarde.

Dat vraagt van jou dat jij jouw innerlijke zelf ruimte gaat geven en de niet toegestane delen zichtbaar laat zijn. Dat jij jouw innerlijke kind omarmt en vertelt dat het nu veilig is. Want jij als volwassene bent in staat om de regie te pakken. Vroeger kon dat kleine meisje of jongetje dat niet omdat het afhankelijk was.

Je aangepaste versie

Jezelf zijn klink heel eenvoudig. Maar als het zo makkelijk was geweest dan had je het al lang gedaan. Hoe komt dat toch? Dat je zo vasthoudt aan aangeleerde gewoonten, aan het pleasen en over je grens gaan?

Dat komt om dat je dat gedrag niet voor niets hebt aangeleerd. Je bent dat gedrag gaan vertonen om erbij te horen. Om te zorgen dat er van je gehouden werd, of om niemand tot last te zijn. Aanpassen kan op oneindig veel manieren. Iedere vorm van gedrag die in wezen in strijd is met je natuurlijke aard is aangepast.

Het is de bedoeling dat jouw ouders/opvoeders afstemmen op wie jij bent en wat je nodig hebt. Zodat jij vanuit je natuurlijke staat kun leren om af te stemmen op de ander.

Dit ben ik...dat is de ander en samen kunnen we een verbinding aangaan.



Als er niet op jou wordt afgestemd dan leer jij ook niet hoe jij op een gezonde manier verbonden kunt zijn. Er zijn dan 2 coping mechanismen:

-Je trekt je terug in je eigen bubbel. Je krijgt niet wat je nodig hebt en stopt met vragen en je behoeften uitspreken.

-Je gaat onwijs hard je best doen om af te stemmen op de ander in de hoop dat je terug krijgt en ze je zien en horen.

Als volwassen gedrag uit zich dat op dezelfde manier.

-Je durft geen diepe verbinding aan te gaan en je laat jezelf niet zien.

-Je voegt je zo naar de ander waardoor de ander alleen de aangepaste versie ziet van jou.

Beide mechanismen zijn ongezond omdat je niet vanuit de verbinding en afstemming met jezelf een relatie aangaat.

Natuurlijk is lang niet al het aangeleerde gedrag slecht, integendeel.

Het brengt je ook veel. We leven in een samenleving waar waarden, normen en regels gelden. Maar gedrag wat je jezelf oplegt en waar je zelf de dupe van bent is nooit oké. Als verwachtingen en meningen van anderen jou weg houden bij je innerlijke zelf, ben je op het verkeerde pad.

Vaak weet je het wel en voel je het ook, alleen lukt het je niet om ermee te stoppen. Dat heeft verschillende oorzaken.

Om te beginnen voelt het onveilig als je ineens voor jezelf gaat opkomen, je mening of grens geeft, nee zegt, onverwachte keuzes maakt. Je weet immers niet wat de ander ervan zal vinden en hoe iemand op je gaat reageren. Conflict wil je hoe dan ook vermijden. Misschien weet je ook niet HOE?

Hoe laat jij jezelf zien? Hoe kom je op voor je eigen behoeften?

Wat zijn je behoeften?

Hoe ga je om met je hooggevoeligheid op een manier die goed is voor jou?



Je gedachten spelen in dit stuk ook een belangrijke rol. Ongezonde aanpassing loslaten is nodig. Zorgen dat jij aan het roer komt te staan in plaats van de stemmen in je hoofd. Ten eerste voor jezelf en om de verbinding met jezelf te herstellen. Ten 2e om op een goede manier verbonden te zijn met de ander. Je zult jezelf moeten laten zien zodat een ander je kan begrijpen; op z'n minst respect kan hebben voor wie jij bent. Ga daar voor staan!

Jouw talenten

In de les van het innerlijke kind heb je je innerlijke kind ontmoet en heb je eigenschappen onderzocht die jij als klein meisje of jongen al bezat. Mogelijk heb je al niet-toegestane delen ontdekt. Eigenschappen die je bent gaan verbergen omdat ze niet wenselijk waren.

Als je merkt dat je je kracht moeilijk kunt aanboren om voor jezelf op te komen, dan neem je je talenten en je behoefte niet serieus genoeg. Je talenten zijn een ondergeschoven terrein.

Talenten zijn eigenschappen die je van nature bezit. Je kunt ze wel ongezien laten maar ze verdwijnen niet. Ze kunnen onzichtbaar zijn als ze ongewenst zijn in de omgeving waarin je opgroeit maar je kunt ze nooit volledig uitzetten. Dat zorgt er ook voor dat je, naarmate je ouder wordt, het gevoel krijgt van leegte, dat er iets ontbreekt, dat er meer in je zit dan eruit komt. Je bezit immers eigenschappen die geen ruimte krijgen, die niet tot expressie komen. Dat gaat wringen.

Talenten/kernkwaliteiten zijn iets anders dan competenties. Dat zijn vaardigheden die je kunt aanleren. Maar je wordt nooit zo vaardig in iets, als je een talent niet hebt, als iemand die een talent van nature bezit. Ik ben van nature niet een gestructureerd type. Dat is geen talent van mij.



Nu kan ik goed leren om volgens een vaste structuur een training te maken als deze, een kast in te richten, een intake te doen. Maar het kost me altijd energie en denkwerk. Iemand die het talent van nature bezit zal het veel makkelijker en moeiteloos doen. Die persoon begrijpt waarschijnlijk niet waarom het mij zoveel moeite kost.

Wanneer je in een relatie jezelf kunt zijn, in je werk je kwaliteiten optimaal kunt inzetten, dan sta je in je kracht. Dan heb je het gevoel alsof de dingen vanzelf gaan. Wat je doet, hoe je leeft geeft vooral energie en de dingen die onderneemt, de verbinding met anderen kost een gezonde dosis energie. Je inzet kost weinig moeite want je put uit je natuurlijke bron. Het bewust inzetten van je talenten geeft heel veel zelfvertrouwen. Je doet waar je het best in bent.

Er is echter ook een valkuil. Heel vaak zet je je talenten onbewust in. En omdat ze zo vanzelfsprekend voor je zijn, denk je dat iedereen die eigenschappen en talenten bezit. Met die aanname onderschat je jezelf en overschat je de ander. Je verwacht bv loyaliteit van een ander omdat jij dat heel erg bent. Vervolgens raak je teleurgesteld omdat een ander het niet is. Het is dus heel belangrijk om je bewust te zijn van jouw aangeboren talenten. Daarom is het ook zo essentieel om je niet te vergelijken met anderen. De enige om je mee te vergelijken ben jij? Waar stond je een maand geleden, een jaar geleden en waar sta je nu?

Je talenten vertellen je veel over jezelf. De samenstelling ervan maakt jou uniek. Er is niemand anders zoals jij. Het zijn meestal deze talenten waar anderen op aanhaken, tenminste ...de juiste mensen. Als jij je erg aanpast en je best doet om anders te zijn dan wie je werkelijk bent haken mensen uit je omgeving daarbij aan. Over het algemeen loop je uiteindelijk daarop leeg. Daarom is inzicht in jouw GOUD, jouw unieke blauwdruk essentieel.



Ik ben genoeg

Ik wil je vragen om even zo comfortabel mogelijk te gaan zitten. Blaas maar even uit. Misschien heb je het druk gehad. Adem rustig in een uit. Scan je lichaam en kijk of je nog wat dieper in je stoel kunt zakken. Als het goed voelt mag je je ogen sluiten. Ik nodig je uit om voor nu, voor dit moment je even over te geven aan mijn stem en de bubbel waarin je bent.

Wat als je je mag overgeven aan alles wat er mogelijk is.

Voorbij jouw denken, voorbij de stemmen in je hoofd.

Wat als je niet hard hoeft te werken.

Het mag laten ontstaan.

Jij alleen maar hoeft te ZIJN.

Hoe zal het zijn als je volledig op jezelf vertrouwt.

Wat als je beseft dat je het niet alleen hoeft te doen.

Dat je echt beseft dat je deel bent van een oneindigheid en verbonden bent met de bron.

Wat als je beseft dat al je antwoorden al in jou zijn?

Dat jij alles al weet en dat je alleen maar naar je ziel hoeft te luisteren en je innerlijk stem hoeft te volgen. Dat liefde genoeg is?

Je hoeft niet perfect te zijn.

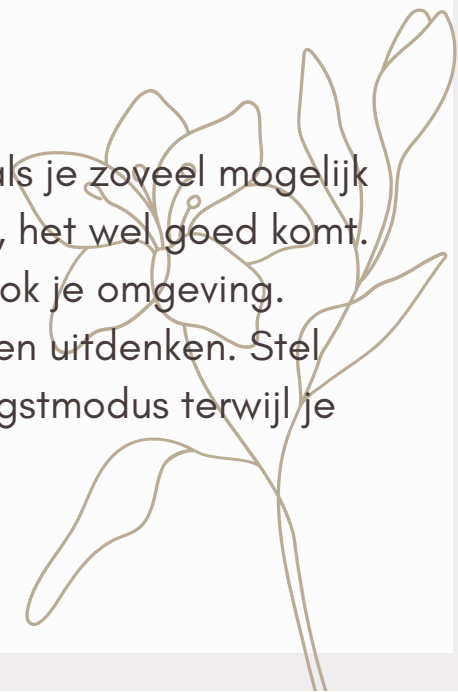
Je hoeft niet te dragen wat van de ander is.

JIJ bent genoeg! Jij bent GENOEG! Jij BENT genoeg!

Overgave voelt oncomfortabel. Je hebt het idee dat als je zoveel mogelijk controle hebt, overal maar diep genoeg over nadenkt, het wel goed komt.

Dat je dan je leven onder controle hebt en het liefst ook je omgeving.

Plannen, doelen stellen, overzicht behouden, regelen en uitdenken. Stel dat... wat als... ja maar... zorgen voor een continue angstmodus terwijl je juist je veiligheid ermee wilt bereiken.



Overgave is het loslaten van dat al het werk gedaan moet worden op de lagen die over jouw kern zijn gevallen. Juist door los te laten dat je alles moet fixen ontstaat er beweging. Als de weerstand wegvalt dan hef je blokkades op. Als je stopt met denken kun je voelen en je verbinden met wat er allemaal al is.

Zoek jezelf op in plaats van dat je aan de buitenkant zo hard bezig ben. Verbonden met je innerlijke zelf ontvouwt je pad zich.

Voorbeeld in huis met ramen. Je ziet het gras en je kunt je voorstellen hoe het is om eraan te ruiken, erdoor te lopen. Maar je kunt niet bedenken hoe het zou zijn om door een bos te lopen, door de bergen. Jij weet wat je al kent. Innerlijk weten, verbonden zijn betekent dat je vertrouwt op alles wat buiten je cognitie om gaat. Het op de juiste frequentie afstemmen, luisteren naar je intuïtie. In deze westerse wereld heb je het afgeleerd om te luisteren naar je intuïtie terwijl juist jij door je hooggevoeligheid deze zo goed hebt en kunt voelen als jij je voor openstelt. Een hele simpele oefening om te oefenen met luisteren is werken met 2 briefjes. En denk maar eens terug aan situaties waarin je achteraf dacht: "Zie je wel dat het klopte wat ik voelde?"

Er is niets mis met jou. Je bent alleen in een wereld waar ongeveer 80% van de mensen anders bedraad is dan jij en waarop de maatschappij is afgestemd. Je hoeft jezelf niet te bewijzen.

Wat mooi dat je het naslagwerk van deze module doorlopen hebt.

*Liefs,
Marian*





Net toen de
rups wilde
gaan
sterven
werd ze een
vlinder