



Je hebt altijd een keuze

Dit volgende hoofdstuk van de training gaat over keuzes. Bewust worden van de keuzes die je maakt en bewust worden van de keuze die je hebt.

Al lijken situaties soms zo uitzichtloos, al voelen emoties soms zo door en door pijnlijk. Je hebt altijd een keuze. Een keuze hoe je daarmee omgaat en de keuze om voor iets anders te kiezen.

Zelfliefde is uiteraard alleen mogelijk als je meesterschap neemt over je leven. Het zijn niet de dingen rondom jou die bepalen hoe jij je voelt, het is hoe jij ermee omgaat, dat bepalend is voor hoe je je voelt. Je goed voelen doe je niet door de dingen in en om je heen te controleren zodat jij je vrij kan voelen. Niet door controle te nemen over zal je je vrij voelen, wel door verantwoordelijkheid te nemen over hoe je met de dingen in en rondom je omgaat, door verantwoordelijkheid te nemen over je eigen gevoelens en ervaringen.

Om hier meer helderheid in te brengen, een aantal duidelijke verschillen tussen slachtofferschap (controle) en meesterschap (vrijheid/verantwoordelijkheid).

Slachtofferschap

Meesterschap

Controle uitoefenen	Verantwoordelijkheid nemen
Verwachten dat tegenslag en pech je deel (zullen) zijn	Verwachten dat alles mogelijk is en het beste zal gebeuren
Vereenzelviging met emoties/pijn	In vrede Zijn met wat er is
Jezelf klein houden	Heel je plek innemen
Pessimistische ingesteldheid	Positieve instelling
Je door anderen/de buitenwereld laten bepalen	Je eigen beslissingen nemen, van binnenuit
Vereenzelviging met emoties/pijn	In vrede Zijn met wat er is
Reageren vanuit emotie	Reageren vanuit vertrouwen

Aan jou de keuze, waar kies je voor, slachtofferschap of meesterschap?

Nu lijkt de keuze in eerste instantie wellicht eenvoudig. Als je eerlijk met jezelf bent, hoe staat het er dan echt voor? In welke mate leef je vanuit meesterschap? Je kan wel zeggen dat je meesterschap leeft maar is dit ook zo? Want volledig meesterschap leven, is een keuze. En een keuze kan verandering geven. En verandering brengt onbekendheid met zich mee. En dat kan best spannend zijn.

Want zoals de dingen nu zijn, zijn ze bekend en lijken ze daardoor ook veilig. Ook heeft het je gemaakt tot wie je nu bent en dat is natuurlijk al fantastisch.

Maar wil je verder met jezelf, wil je vrij zijn? Vrij zijn van wat anderen van je denken, je echt vrij voelen in de beslissingen die je neemt, dan vraagt dit een stapje meer. Een stapje verder met Jezelf.

Gelukkig hoeft je niets aan je uiterlijke omstandigheden te veranderen, enkel de houding die je ernaar toe hebt.

Oefening:

Bekijk iedere dag één kenmerk uit de bovenstaande tabel voor jezelf en kijk wat het met je doet.

Wat betekent het nu voor je en op welke momenten leef je het?

Bv. Het aspect 'controle nemen' of 'laten bepalen door anderen'.

Wellicht ben je niet een uitgesproken control freak. Maar heb je nog nooit een afspraak gemaakt met de huisarts om er zeker van te zijn of wat je voelde iets is om je zorgen over te maken? En dat je de pijnstillers die hij je uit voorzorg gaf toch maar braaf innam. Niet dat dat fout was maar belangrijk is je bewust te worden wanneer je de verantwoordelijkheid over je eigen leven (dus ook je eigen gezondheid) uit handen geeft en te beseffen van waaruit je dat doet.

Dus zelfs als je vanuit angst die paracetamol neemt, is dat geen probleem zo lang je er maar van bewust bent. Ik neem dit omdat ik me angstig voel en niet weet wat te doen, het geeft me zekerheid. Op dit moment neem je je eigen verantwoordelijkheid op, jij bepaalt wat je doet.

En zo geef je niemand de kracht jouw ervaring te bepalen of te beperken, dat doe je zelf.

Alleen jij kan die arts de kracht geven. Jij maakt de keuze!

Een ander voorbeeld:

"Ik moet weer eens twee uur lang file rijden naar mijn werk!". Nee, jij moet niet twee uur lang file rijden. Jij kiest ervoor om dat werk te doen en hiervoor file te rijden. Jij kiest en aan elke keuze zijn consequenties verbonden. Jij ondergaat ze niet, jij kiest ervoor. Zie je, in het ene geval ben je slachtoffer, in het andere geval maak je de bewuste keuze zelf en dus leef je in meesterschap!

Wanneer je meer in liefde met jezelf wilt leven dan zal je je meesterschap meer en meer moeten opnemen. En dat betekent dat je steeds meer de verantwoordelijkheid zal nemen over alles wat je ziet, alles wat je denkt, alles wat je kiest, en dus ook alles wat je voelt. Kortom: Jij bepaalt wat er in jouw aandachtsveld komt en hoe je dat wilt ervaren! Laat slachtofferschap los en kies voor meesterschap, en ervaar de kracht van Zelfliefde.

Als je deze oefening van zelfreflectie doet, zal je merken dat je heel regelmatige jezelf subtiel of zelfs sterk ontkracht door te kiezen voor de rol van slachtoffer. Het gebeurt zonder dat je het zelf door hebt. Neem de komende dagen de tijd om je eigen leven diepgaand onder de loep te nemen. Je zal reuzestappen zetten naar Zelfliefde als je kiest voor meesterschap.

En nu is het tijd voor iets luchtigers, maar zeker niet minder belangrijk!
De complimenten sprokkeltocht.

Helemaal voor jou:

Sprokkel, verzamel de komende dagen complimenten. Luister naar de mensen om je heen, luister naar jezelf. Hoor je complimenten? Kan je ze ontvangen?

Is je omgeving niet zo verbaal waardierend, vraag dan eens aan mensen wat ze aan je waarderen. Onthoud de complimenten die je krijgt gedurende dag en schrijf ze ('s avonds) op.

En ga ook eens voor de spiegel staan, waar zou je jezelf mee complimenteren?

Wil je het zwart op wit? Kon je ze niet meteen ontvangen, herhaal ze dan tot je het compliment helemaal voelt indalen. Ze zijn er voor jou, allemaal kadootjes!

Met deze sprokkeltocht laat ik je uiteraard de keuze wat je er mee doet.

En zo ook wat je met het hoofdstuk doet, wat je met de training doet. Kortom welke keuze je maakt is aan jou! Je kan de oefeningen ondergaan, of je kan de keuze maken ze te doen, niet omdat ik je deze opdraag, nee, omdat jij er zelf voor kiest.

Aan jou de keuze of je echt in Zelfliefde leeft of wilt gaan leven, het is volledig jouw keuze.

