

1. Wees minder streng voor jezelf, dus zeg niet steeds wat je allemaal fout doet en hoe je je zou moeten voelen. Dit brengt je nergens anders dan nog verder in de put. Begin eens met voelen wat je echt voelt: sta jezelf een gevoel toe, gewoon in je eentje even de tijd nemen om te voelen. Ergens even rustig gaan zitten en voelen wat er te voelen is. Als het een leuk gevoel is: geniet ervan. Als het een rotgevoel is: laat het gewoon opkomen, er zijn, en als je het hebt ervaren kun je eventueel analyseren waar het vandaan komt, maar dan zonder kritiek op jezelf of anderen, gewoon beschouwen: wat voel ik, wat is de aanleiding, hoe voelde dat allemaal, wat is de kern van mijn gevoel, wat zou ik graag willen dat er gebeurde, wat zou ik dan kunnen voelen? En eventueel kun je de laatste stap zetten en met de personen in kwestie gaan praten over wat je voelde:
2. IK voel me ..... toen jij ..... deed. Ik zou het veel prettiger vinden als je ..... zou doen, zou je dat willen/kunnen?
3. Je kunt niet alles goed doen, perfect zijn. Sta jezelf ook toe dat je soms een draak bent en niet altijd maar lief en begripvol. Bedenk voor jezelf waarin je niet perfect hoeft te zijn. En ook waarin wel, dus waar liggen je prioriteiten. Welke mensen zijn echt belangrijk voor je en welke komen op een lagere plaats en verdienen dus ook wat minder aandacht?
4. Sta jezelf ook eens toe zwak te zijn, anderen nodig te hebben. Vraag eens om hulp of aandacht, Mag jij een mens zijn, een 'human being'? Die hebben allen zwakke plekken dus waar zijn de jouwe? Ervaar eens welke overtuigingen jij hebt ten aanzien van jezelf. Wat moet jij eigenlijk allemaal van jezelf?
5. Negeer je gevoelens niet, het zijn signalen van jou onbewuste en die moet je vriend zijn, niet je vijand. Het zijn signalen dat je je niet lekker voelt dus verken dat en zoek uit wat je nodig hebt. Nodig van anderen maar misschien nog wel meer van jezelf.
6. Stel je grenzen duidelijk, voor jezelf maar ook naar anderen toe. Hoe scherper je deze aangeeft hoe helderder zaken worden. Zelfs als mensen je dan even niet zo aardig vinden. Hoe belangrijk is het om aardig gevonden te worden ten koste van jou?

Succes!

Brigitte Heijink, december 2002.

Tel: 4082850 of email [bheijink@planet.nl](mailto:bheijink@planet.nl)