

Wees lief voor jezelf



- Stel vertrouwen in jezelf. Je weet best wat je wilt en wat goed voor je is.
- Bedenk dat jij op de eerste plaats komt. Je kunt niets voor een ander betekenen als je niet goed voor jezelf zorgt.
- Geef uitdrukking aan je gevoelens. Je gevoelens zijn belangrijk.
- Steek je mening niet onder stoelen of banken. Het is leuk om jezelf te horen praten.
- Waardeer je gedachten. Jij kunt goed denken.
- Maak tijd vrij voor jezelf – ook als andere mensen iets van je willen.
- Als je ergens naar verlangt, hoef je dit jezelf niet uit het hoofd te praten. Je mag best ergens naar verlangen, ook als je het niet kunt krijgen.
- Als je bang bent, vertel dit dan aan iemand. Dat is minder erg dan in je eentje bang te zijn.
- Als je weg wilt rennen, sta jezelf dan toe om je angst te voelen. Bedenk waar je precies bang voor bent en besluit wat je het best kunt doen.
- Als je boos bent, sta jezelf dan toe om je woede te voelen. Besluit hoe je met je woede om wilt gaan. Wil je je woede alleen maar voelen of haar ook uitdrukken? Wil je actie ondernemen op je woede?
- Als je bedroefd bent, bedenk dan wat je zou kunnen troosten.
- Als iemand je gekwetst heeft, maak dit dan kenbaar aan die persoon. Als je je woede opkropt, wordt zij alleen maar groter.
- Blijf ademen als je ziet dat iemand gekwetst is. Jij bent niet verantwoordelijk voor het geluk van ander mensen.
- Als je iets moet doen waar je geen zin in hebt, bedenk dan wat echt niet kan wachten en wat je kunt uitstellen tot morgen.
- Als je iets van iemand wilt, mag je daar best om vragen. De ander mag nee zeggen zonder dat jij je afgewezen hoeft te voelen. Vragen is opkomen voor jezelf.
- Vraag om hulp als je hulp nodig hebt. Je mag erop vertrouwen dat mensen nee zullen zeggen als het ze niet uitkomt.
- Als mensen niet ingaan op je verzoek, heeft dat meestal meer met hen te maken dan met jou.
- Roep de hulp in van iemand anders.
- Als je eenzaam bent, bedenk dan dat er mensen zijn die je gezelschap op prijs stellen. Stel je voor hoe het zou zijn om in het gezelschap te verkeren van ieder van deze mensen. Besluit of je een van je kennissen of vrienden wilt opzoeken of uitnodigen.
- Als je je zorgen maakt, steek je energie in iets naars dat misschien nooit zal gebeuren. Richt je weer op het nu.
- Als je iets liefs tegen iemand wilt zeggen, doe dat dan ook. Uitdrukking geven aan je gevoelens verplicht tot niets.
- Als iemand tegen je begint te schreeuwen, kun je jezelf steunen door je

lichaam te ontspannen als je zit of door je voeten stevig op de grond te planten als je staat. Vergeet niet om te blijven ademen. Denk na over wat de ander je duidelijk wil maken.

- Als je jezelf bekritiseert, houdt daar dan mee op. Het is een signaal, een teken dat je ergens behoefte aan hebt. Ga na waaraan je behoefte hebt en vul die behoefte.
- Als alles mis lijkt te gaan, kan het je soms teveel worden. Het is goed om je te laten troosten op zo'n moment. Vraag daarom. Laat je eerst troosten, oplossingen kun je later wel bedenken.
- Blijf ademen als je zenuwachtig bent omdat je met iemand wilt praten die je nog niet kent. Bedenk niet van tevoren wat je gaat zeggen – wees spontaan. Als het gesprek niet naar wens verloopt, kun je het altijd nog afbreken.
- Als je iets doet wat je eigenlijk liever niet zou doen (zoals roken of teveel eten), houdt daar dan mee op. Bedenk wat je wél wilt. Als je geblokkeerd bent en niet helder kunt denken, spreek dan je gedachten uit.
- Als je niet goed kunt denken, houd je daar mee op. Voel!
- Als je behoefte hebt aan liefde, vraag daar dan om. Er zijn mensen die van je houden.
- Als je het even niet meer weet, denk je meestal dat je iets moet doen terwijl je eigenlijk liever iets anders zou willen doen. Praat hardop met jezelf, schrijf je gedachten op, of praat hierover met een vriend.
- Als je je opgejaagd voelt, doe het dan even wat rustiger aan. Haal bewust wat langzamer adem, praat rustiger en beweeg je kalmer.
- Sta jezelf toe om te huilen als de tranen toch al in je ogen springen.
- Als je wilt huilen, maar het is niet veilig om te huilen waar je bent, erken dan je pijn en beloof jezelf dat je later flink zult uithuilen. Houd je aan die belofte.
- Als iemand je onrecht aandoet, geef dan uitdrukking aan je woede.

- Zie licht in de duisternis.
- Als je je heel klein voelt, is het goed om voor je innerlijk kind te zorgen.
- Als iemand je een geschenk geeft, bedank dan die persoon. Meer hoeft je niet te doen; een geschenk scheidt geen verplichtingen.
- Als iemand je liefde geeft, aanvaard dan dit geschenk. Wees blij! Liefde scheidt geen verplichtingen, je hoeft niets terug te doen.
- Als jij een deze inzichten onjuist vindt, is het goed om hier met iemand over te praten. Verander dit inzicht, zodat jij het wél goed vindt.
- Voel je je schuldig als je uitdrukking geeft aan de woede? Schaam je je voor je gevoelens? Geef je jezelf op je donder als je een fout maakt of wanneer iets mislukt? Voel je je schuldig als je jezelf op de eerste plaats laat komen? Bovenstaande tips willen je helpen om jezelf te verlossen van dit soort gevoelens en ideeën die je verhinderen om van het leven te genieten.

Uit: Wees lief voor jezelf
Cherry Harman
ISBN 90-72455-55-x
Uitgeverij 'de Zaak'.

© **MENS IN WERKING**