

Mag ik aardig zijn voor mezelf?

Wat zal er van mij gedacht worden als ik aandacht aan mijzelf besteed?

Zal mij dit niet kwalijk worden genomen?

Zal ik niet egoïstisch worden?

Ben ik aardig genoeg voor anderen?

Is het niet beter gul te zijn en jezelf weg te cijferen?

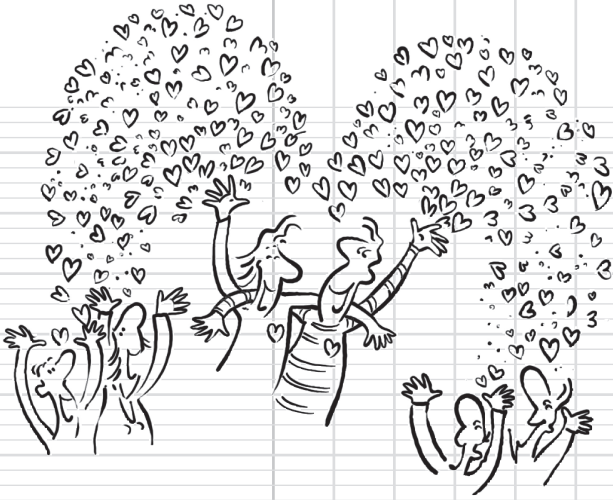
Bestaat er een vorm van 'goed egoïsme'?

Hoe ver kan ik gaan met het aandacht besteden aan mijzelf?

Iedereen stelt zich wel eens deze vragen zonder een duidelijk antwoord erop te hebben. Ik hoop dat dit oefenboekje je gaat helpen om antwoorden te vinden. Veel geluk op de weg naar beter luisteren naar jezelf!

**Wat is dat, aardig zijn voor jezelf?**

- Dat betekent zorgen voor jezelf, op een zodanige manier dat het goed met je gaat en je daardoor vanzelf ook veel aan anderen te geven hebt en je de behoefte voelt om te geven.



- Dat is op een zodanige manier leven dat je je gelukkig voelt, in vrede en in harmonie met je waarden, je dromen, je ambities en dat, zonder dat er een prijs door wie dan ook voor betaald hoeft te worden.

De kunst van het goed zorgen voor jezelf, kunnen we in vijf vaardigheden opsplitsen.

1. Aandacht besteden aan jezelf:

- aan je lichaam;
- aan je gevoelens en behoeften.

2. Zorg durven dragen voor jezelf, zelfs al zijn anderen hier niet van gediend:

- aandacht besteden aan jezelf;
- jezelf plezier doen;
- je grenzen respecteren (wanneer je aan anderen geeft);
- weten wat goed en slecht voor je is.

3. Een dialoog van mens tot mens in stand houden:

- jezelf op een eerlijke en assertieve manier uitdrukken (uitdrukken wat er leeft in jezelf, zonder de ander aan te vallen, te beoordelen of te bekritisieren);

- op een empathische manier en respectvol naar de ander luisteren (de ander proberen te begrijpen zodat die zich begrepen voelt, ongeacht hoe hij zich uitdrukt);
- dankbaar zijn en weten hoe je (jezelf) moet bedanken.

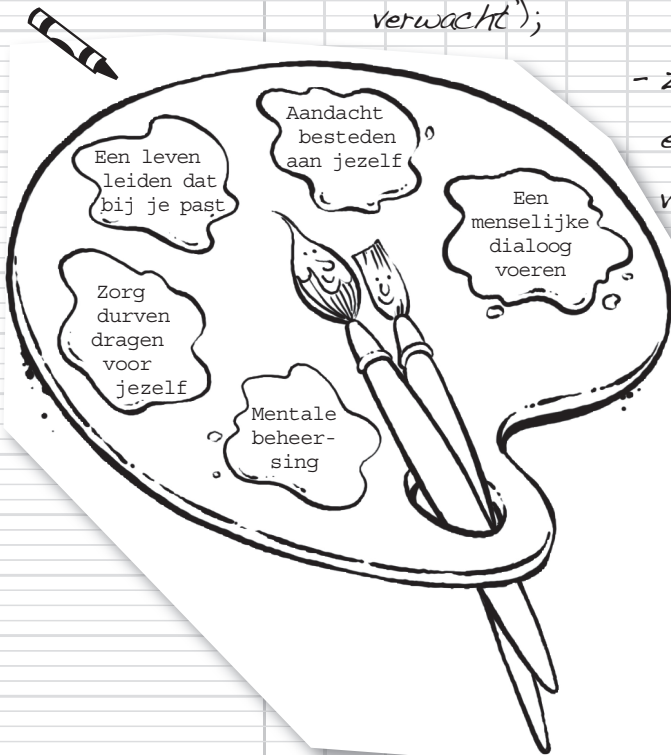
#### 4. Een leven leiden dat overeenkomt met wie je echt bent:

- naar jezelf luisteren om jezelf te leren kennen (zelfempathie);
- je dromen proberen te realiseren.

#### 5. Mentale beheersing:

- oordelen loslaten en ze omzetten in gevoelens/ behoeften ('wat ik je verwijt' herleiden naar 'wat ik verwacht');

- zo veel mogelijk de schoonheid van elk moment ontdekken en er met volle teugen van genieten.



Kleur het palet naar eigen smaak in, met de kleuren die elke vaardigheid voor jou oproept.

# Aandacht besteden aan jezelf

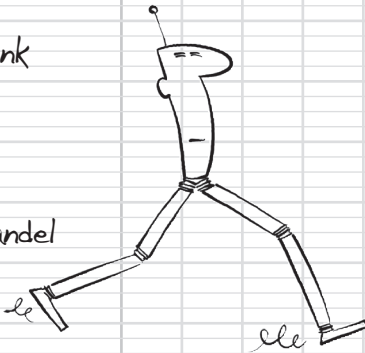
'Er is een vorm van egoïsme die ervoor zorgt dat we zo vervuld zijn, dat we veel aan anderen te geven hebben.'

Marshall Rosenberg

Laten we het leven op een biologische (bio betekent 'leven' in het Grieks) manier benaderen, laten we de logica van het leven respecteren! Laten we eerst zorgen voor onszelf voordat we eraan denken zorg te gaan dragen voor anderen. Er wordt gezegd: 'Houd van je naasten zoals van jezelf', maar veel mensen zijn de woorden 'zoals van jezelf' vergeten en gedragen zich meer als robots dan als mensen.

Ik denk

Ik handel

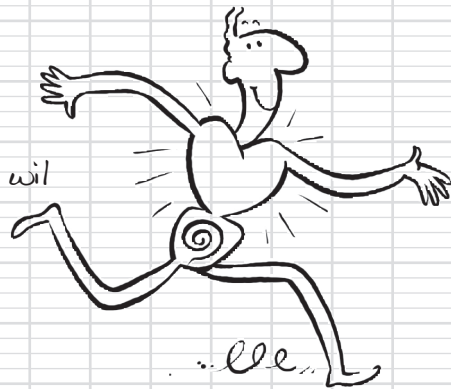


Ik denk

Ik voel

Ik zou graag, ik wil

Ik handel





Komt het voor dat je handelt als een robot (ik denk, ik handel)?

Op welke momenten?

In welke situaties?

Met wie?

Is dat goed voor je evenwicht?

Of als een volledig mens (ik denk, ik voel, ik wil, ik handel)?

Op welke momenten?

In welke situaties?

Met wie?

Wat zou je in het licht van deze antwoorden graag meer willen ontwikkelen?

-

-

*Aandacht besteden aan jezelf, dat is je lichaam  
leren voelen en je emoties voelen.*

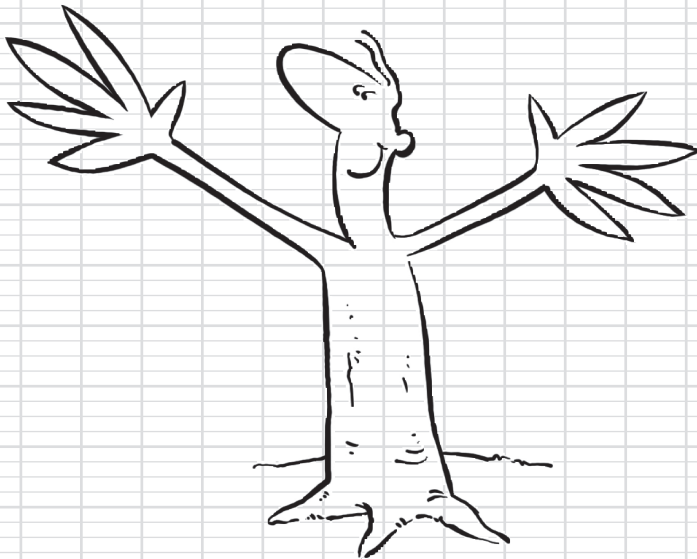
## Aandacht voor je lichaam

We vergeten ons lichaam zo enorm dat we eerst moeten lijden voordat we er zorg voor gaan dragen, en soms is het dan al te laat...

'Wanneer we ons op ons lichaam richten, dan zorgt dit binnenin voor een verbinding met onszelf en voor rust, en dit laat het echte leven toe, het leven dat geleefd wordt, niet het leven dat gedacht wordt!' (David Komsi)

Om de volgende redenen moet je aandacht besteden aan je lichaam:

- Wanneer we in verbinding zijn met ons lichaam, staan we als een boom geworteld in de grond.



- Wanneer we bewust zijn van wat er in ons leeft, zullen we krachtiger en waakzamer zijn en kunnen we echt beschikbaar voor de buitenwereld zijn, ofwel gaan we ons op tijd realiseren dat we niet beschikbaar zijn!
- Wanneer we meer 'in onszelf' dan 'in het gebeuren' staan, dan kunnen we een zekere afstand nemen die ons beschermt en de kwaliteit van onze relaties behoedt door onze emotionele reactiviteit te verminderen.



Schrijf momenten op waarop je vergeet om rekening te houden met wat je lichaam voelt:

- 
- 

Hoe voel je je na afloop?

- 
- 

Op welke momenten zorg je goed voor je lichaam?

- 
- 

Hoe voel je je na afloop?

- 
-

*Hieronder vind je twee zeer eenvoudige oefeningen om aandacht aan jezelf en je lichaam te besteden.*

### **Maak en houd bewust contact met een deel van je lichaam**

Voel je handen die elkaar aanraken, het contact van je voeten met de grond of van je rug met de stoel. Of richt gewoon je aandacht op een van je handen. Word gewaar of die hand warm of koud is, gevoelloos is, of jeukt enzovoort. Je kunt ook de lucht in en uit je longen voelen gaan.



Neem 2 minuten de tijd om geconcentreerd de gewaarwording die je gekozen hebt te doorgronden. Blijf bewust van jezelf en ervaar de effecten van deze oefening op je lichaam. Voel je de ontspanning komen?

*Deze oefening heeft veel heilzame gevolgen die je zult ontdekken wanneer je ze dagelijks doet. Ze heeft als doel om er je aan te herinneren dat je lichaam bestaat en je helpt - wanneer je in contact staat met de ander - om je niet te verliezen in de relatie met de ander en het contact met jezelf te behouden.*