



TEAL SWAN



GO
BEYOND

Hoe ik uit de schaduw van mijn leven stapte,
en wakker werd in liefde voor mezelf

© *palaysia*

WWW.TEALSWAN.NL

Oorspronkelijke titel: Shadows Before Dawn • Copyright © 2015 Teal Swan

English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

Vertaling: Ton Perry

Illustraties: omslag © iStockphoto/Ramberg, zwaan © iStockphoto/Musri

Nederlandse editie © 2019 Palaysia Productions, Amstelveen

ISBN 978-94-92412-32-4

NUR 720

eerste druk



Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.



Dit boek is opgedragen aan mijn 21 jaar oude zelf: haar strijd om zichzelf lief te hebben, leidde tot dit boek.

Dit boek is ook opgedragen aan iedereen die bereid is te stoppen zich een beter leven te wènsen – aan de moedige mensen die bereid zijn om hun lijden in blijdschap om te zetten en hun haat in liefde.

Daarom is dit boek opgedragen aan jou.

Dat je mag ontdekken dat de eerste, de laatste en de enige liefde die ooit bestaan heeft of ooit zal bestaan, zelfliefde is.



VOORWOORD

Liefde brengen bij iemand die niet geliefd is

Ergens weten we allemaal wel, dat het belangrijk is te houden van jezelf. Maar wanneer iemand zegt: 'je hoeft alleen maar van jezelf te houden,' dan kun je net zo goed aan een kleuter vragen om een wiskundige vergelijking op te lossen. Net als dat verbijsterde kind, hebben we geen idee waar we moeten beginnen. We verkeren in een toestand waar we niet van onszelf houden, en dat al een tijd niet gedaan hebben. We hebben simpelweg geen enkel idee waar te beginnen, of hoe weg te komen uit die plek van zelfhaat.

Op het gebied van diepe zelfhaat ben ik een expert. Mijn reis naar een nieuw leven was lang en ingewikkeld. Maar ik kon mezelf niet langer pijn blijven doen; ik moest een manier vinden om van mezelf te houden... anders zou ik het niet overleven.

Het boek dat voor je ligt bevat daarom zowel mijn hartverscheurende reis naar zelfliefde, als de technieken en methoden die me in staat stelden om mijn leven een nieuwe wending te geven.

In Deel I vertel ik mijn schrijnende verhaal en voer ik mezelf op als bewijs dat zelfliefde bereikbaar is, zelfs vanuit de grootste wanhoop en de meest vreselijke omstandigheden.

Daarna beschrijf ik in Deel II wat ik mijn *Tool Kit voor Zelfliefde* noem: 29 technieken die ik me op mijn reis heb eigengemaakt en die jou ook helpen op jouw reis, daar vertrouw ik op. Iedereen die deze weg wil gaan is welkom. Er zijn kleine en grote stappen, doe waar jij op dit moment aan toe bent. Kom geleidelijk op gang, of spring meteen in het diepe, hou je aan de volgorde of kies een willekeurige Tool. Je hebt niets te verliezen, en een leven vol liefde te winnen.



INTRODUCTIE

Gebruik van de Tool Kit voor Zelfliefde

Bloemen van zelfliefde cultiveren

Heb je ooit horen zeggen: ‘als je onkruid wil uitroeien moet je het met wortel en al uitgraven?’ Dat is precies wat we mogen doen met zelfhaat. We mogen het met wortel en al naar boven halen en vervangen door zelfliefde. Als je zelfhaat vervangt door zelfliefde, verdwijnen doornen en stekels uit je leven, en ze zullen vervangen worden door bloemen. Elke afzonderlijke omstandigheid van je leven verbetert. Zelfliefde is de hoogst mogelijke staat. Als je het hebt, ben je gelukkig. Wanneer je zelfliefde gaat cultiveren, zal alles wat je ooit gewild hebt voor jezelf en je leven uitkomen.

Hoe doe je dit? Op het gebied van zelfhulp bestaan er anderhalf miljoen methoden en technieken die je kunnen helpen een beter leven te leiden. Dat kan behoorlijk overweldigend zijn. Maar eigenlijk zouden ze allemaal overboord kunnen op één na: *leren houden van jezelf*. Daarom zeg ik vaak dat zelfliefde de grote snelkoppeling is. Als we echt van onszelf leren houden, zullen we het universum omarmen.

Er is altijd maar één ding waaraan we werken in dit leven: zelfliefde. Als je tegen jezelf zegt: ‘ik hou van je’, is dat uiteraard zelfliefde. In deze wereld van klaarblijkelijke dualiteit kun je verschil zien tussen jezelf en de wereld om je heen. Maar in werkelijkheid bestaat deze scheiding niet. Alles in je leven is in feite een projectie van jezelf.

Dus is het cultiveren van compassie ook het cultiveren van zelfliefde. Anderen helpen is ook zelfliefde. Iemand vergeven is ook zelfliefde. Je kunt niet het kleinste beetje weerstand tegen iets hebben, en werkelijk van jezelf houden. Maar als je dit boek leest is het heel

waarschijnlijk dat je niet weet hoe je van jezelf kunt houden.

Laten we hier duidelijk over zijn: vrijwel iedereen die dit leest, heeft geleerd dat houden van jezelf egoïstisch is. Je hebt geleerd dat mensen die van zichzelf houden niet voor andere mensen zorgen. Je hebt geleerd, dat je onvolmaakt bent en dat het doel van je leven op planeet Aarde is, om uit te zoeken hoe je béter kunt worden. En je hebt geleerd dat je goed moet zijn om geliefd te zijn. In feite hebben ze je ertoe gebracht te geloven dat je enige hoop op liefde is: naar de standaard te leven die de mensen om je heen beschouwen als ‘succes’.

En, misschien het schadelijkst van al, je hebt geleerd om jezelf te straffen wanneer je niet aan die standaards voor ‘goed en beminne- waardig’ voldoet. Dit boek is gebaseerd op het uitgangspunt dat dit simpelweg niet waar is.

Een van de grootste collectieve menselijke aandoeningen is de overtuiging dat we niet goed genoeg zijn. Deze overtuiging, die we een zuiver gebrek aan zelfliefde kunnen noemen, leidt tot gebreken in alle andere aspecten van iemands leven. De meeste mensen houden niet echt van zichzelf. Als je een van de mensen bent die denken dat ze niet goed genoeg zijn, en daardoor nog niet van jezelf houdt, dan ben je niet alleen. En is dit boek voor jou.

Waar komt zelfhaat vandaan?

Om te beginnen wil ik uitleggen hoe het zover gekomen is. Van geen van ons werd volmaakt gehouden toen we kind waren. Dat is onze taak in het leven hier: we zijn naar deze aarde gekomen om te leren van onszelf te houden. Je hebt geen misbruik in je jeugd nodig om zelfhaat te ontwikkelen. Zelfhaat wordt gecultiveerd door onze samenleving. Het wordt zelfs door ‘goede ouders’ bekrachtigd.

Het proces dat ons zelfhaat aanleert, wordt socialisatie genoemd. Ongeacht hoe gezond je jeugd was, is er grote kans dat je als kind tenminste enkele van de volgende uitspraken gehoord hebt, en dat ze je ingeprent werden: *schaam je, kijk wat je gedaan hebt. Nee, nee, nee. Soms snap ik jou niet, heb je je les nou nog niet geleerd? Je weet beter.*

Waarschijnlijk hoor je nog steeds de vele negatieve refreinen in je

hoofd: *stout meisje, stoute jongen. Ik zei het je toch. Omdat ik het zeg. Wie denk je wel dat je bent? Hoe durf je? Spreek me niet tegen. Zo moet je je niet voelen. Eigen schuld. Denk je alleen maar aan jezelf?*

De volwassenen in je jeugd deden dat niet opzettelijk om je pijn te doen. Ze waren je simpelweg aan het socialiseren op de enige manier die ze kenden. Ze voedden je op op dezelfde manier als zij opgevoed werden en hun ouders en grootouders voor hen.

Toen je opgroeide voedden je ouders zich waarschijnlijk als iedereen: machteloos in hun eigen leven. Zij konden niet leven met de gedachte dat ze zelfzuchtig waren, dus wilden ze niet toegeven dat de echte redenen waarom ze dingen ‘voor jou’ deden en wilden dat je je op een bepaalde manier gedroeg, in werkelijkheid *voor hen* was, niet voor jou.

Ouders en volwassenen in onze samenleving vonden een manier om hun eigen zelfbeeld te bewaren, en dat was door zichzelf en jou te voeden met de overtuiging dat het voor je eigen bestwil is. Deze leugen krijgen we vanaf dag één binnen. Zelfs aan degenen onder ons die opgroeien in de meest liefderijke gezinnen wordt deze leugen verteld. We laten onze kinderen levenslang zitten in een gevangenisachtige omgeving die we school noemen en zeggen hen dat het voor hun eigen bestwil is.

Verder vertellen we onze kinderen dat hun wensen niet gepast zijn en dat ze andere wensen moeten kiezen, en we zeggen dat het voor hun eigen bestwil is. Maar hierin ligt het probleem. Als kinderen gaan we geloven dat onze ouders misschien gelijk hebben. We beginnen te denken: *misschien is het voor mijn eigen bestwil*. We geloven dat onze ouders meer van de wereld weten dan wij, ten slotte hebben ze de macht over ons eigen overleven.

Verwarrende berichten die ons levenslang bijblijven

Op deze manier worden we ertoe gebracht om te geloven dat iets dat ons pijn doet voor onze eigen bestwil is. We gaan geloven dat plezier niet goed voor ons is en dat pijn wel goed voor ons is. Toen onze ouders zeiden: ‘Ik hou van je en ik doe dit voor je eigen bestwil’,

terwijl ze ons tegelijkertijd pijn deden, gingen we geloven dat liefde pijn is. We gingen denken dat we onszelf niet konden vertrouwen.

We gaan vervolgens voelen dat ons interne, emotionele gidsings-systeem ons op een dwaalspoor zet: het vertelt ons namelijk dat we blijdschap voelen wanneer we iets doen waarvan mamma zegt dat het slecht voor ons is, en het vertelt ons dat we pijn voelen wanneer we iets doen waarvan mamma zegt dat het goed voor ons is. Is het dan verwonderlijk dat we na een tijdje denken dat er iets misgegaan is wanneer we plezier ervaren? We wantrouwen onze wensen. We laten het idee los dat ons gevoel van geluk belangrijk is.

Op het moment dat we geloven dat pijn, lijden en zelfhaat ons goed maken en ons liefde brengen, kunnen we de pijn niet meer loslaten, omdat we werkelijk denken dat pijn ons dient. We leggen ons erop toe de pijn voort te zetten en te verdedigen in onszelf. We raken ervan overtuigd dat, als we pijn loslaten en bewegen in de richting van plezier en zelfliefde, we een bedreiging voor de samenleving worden, slecht, verlaten, geen liefde waard.

Nogmaals, je ouders deden dit niet opzettelijk om je pijn te doen, maar ze begrepen niet dat deze behandeling zou leiden tot de treurige conclusie: *Ik ben niet goed genoeg*. Je nam aan dat, als je niet de liefde kreeg die je van nature van hen nodig had, het je eigen schuld moest zijn. Ook al was deze aanname niet juist, hij was wel het begin van een cyclus van zelfhaat in je leven.

Beloning en straf

Socialisatie is erop gericht om de sociale orde te handhaven en mensen 'braaf' te houden. Het probleem is dat de gemeenschap denkt in termen van beloning en straf en ons daarom leert, dat we gehoorzaam moeten zijn om geliefd en geaccepteerd te worden. En ze leert ons dat we, om goed te zijn, onszelf moeten straffen. We leren dat goede mensen kijken naar hun eigen fouten en die van anderen, deze beoordelen, en dan zichzelf of anderen straffen voor die fouten, totdat ze veranderen. Je kunt zien hoe dit socialisatiemodel niet alleen thuis werkt maar ook in het onderwijs- en rechtssysteem.

Op dit moment is zelfhaat zo een normale conditie in onze wereld dat we ons niet eens realiseren dat bijna iedereen zelfhaat koestert. Zelfhaat is niet alleen een deel van het leven van mensen die aan drugs verslaafd zijn, zichzelf snijden, te veel eten, zichzelf uithongeren, zich prostitueren of misdaden begaan. Dat zijn slechts voorbeelden van gedrag waarin zelfhaat openlijk werkt in plaats van bedekt. Zelfhaat neemt veel vormen aan, veel daarvan net zo schadelijk maar niet zichtbaar.

Tegen de tijd dat we volwassen zijn, zijn we er vast van overtuigd dat we inherent slecht zijn en dat zonder straf het slechte in ons zal triomferen over het goede in ons en we geen liefde waard zijn.

Zelfhaat is een autonoom en eindeloos proces van zelfconditionering en het is het resultaat van standaarden waaraan je nooit zult voldoen. Het verzekert je dat je, zolang je leeft, altijd iets zult vinden aan jezelf om te haten – totdat je de cirkel doorbreekt.

Maar het is moeilijk om die cirkel te doorbreken en dit is waarom: *we leren dat onszelf liefhebben egoïstisch is, en daarom slecht*. Onze enige hoop op liefde is die van andere mensen, en om die te krijgen moeten we voldoen aan de standaarden van wat anderen als ‘goed’ beschouwen. We nemen hun verwachtingen aan alsof ze van onszelf zijn en straffen onszelf als we er niet aan voldoen. Maar we zullen er nooit aan voldoen omdat die verwachtingen niet onze eigen, echte verwachtingen zijn, en ze niet onze werkelijke wensen weerspiegelen.

En verder is het soort liefde dat we krijgen door te voldoen aan verwachtingen geen echte liefde, omdat we onszelf moesten veranderen om die te krijgen. De gemeenschap vertelt ons dan dat we gebrekkig zijn en wanneer we eenmaal beginnen te focussen op onze gebreken, vinden we er alleen maar meer. We gaan dan het enige doen wat we kunnen bedenken en dat is nog harder proberen. En zo gaat de cirkelgang verder.

Het is dus niet verrassend dat we verder verdwalen en meer verward raken, weggezakt in een moeras van zelfhaat en hopeloosheid. Proberen vooruit te komen in ons leven wanneer we een hekel hebben

aan onszelf is als proberen te rijden met de handrem aangetrokken. We zitten in de klem. De enige manier om hieruit te breken is het herkennen van de cirkel van zelfhaat waarin we gevangen zitten.

Hoe gebruik je de Tool Kit voor zelfliefde?

Wanneer je eenmaal herkent dat je vastzit in een eindeloze cirkel en jezelf toegeeft dat je leven niet werkt, kun je leren een begin te maken met het onderzoek naar de vaste voorstellingen over liefde waar je aan vast houdt. Wanneer je met dit proces begint, kan het voelen alsof je de weg naar verdoemenis inslaat. Tenslotte heb je geleerd dat alleen slechte mensen van zichzelf houden, maar ik vraag je geduld te hebben met jezelf. De meest waarschijnlijke reden dat je dit boek leest, is dat je al hebt ingezien dat je de dingen niet kunt blijven doen zoals je gewend bent.

Ik prijs je besluit dat het het risico waard is om iets nieuws te proberen, met de kleine kans dat het werkt. Open je geest en je hart en denk eraan dat als niets wat ik in dit boek voorstel, voor jou werkt, je altijd terug kunt naar wat je altijd gedaan hebt.

Nu, als je er klaar voor bent, vraag ik je met me mee te gaan op een reis van zelfgenezing, en dit deel heb ik opgebouwd als een tool kit om je te helpen. Elk hoofdstuk biedt in een andere techniek of gereedschap, een nieuwe manier om naar dingen te kijken, die je kunt gebruiken om jezelf zelfliefde te leren. Het is niet de bedoeling dat je elke suggestie direct toepast en elke verandering die ik voorstel meteen doorvoert, anders raak je overweldigd en geef je het op. Kies in plaats daarvan een of twee dingen (technieken, gereedschappen of ideeën) om een tijdje mee te werken. Juist als je kleine stappen probeert te zetten zul je vertrouwen winnen in jezelf en in het proces.

Het kan zijn dat, nadat je het hele boek eenmaal hebt doorgelezen, je je telkens op een specifiek hoofdstuk wil richten en de informatie daaruit in je leven wil integreren. Je zult intuïtief de dingen doen waar je op dat moment het meest bij gebaat bent.

Een andere goede manier om dit boek te gebruiken is 's ochtends als je wakker wordt het universum te laten bepalen waar je je aandacht

die dag of die week op gaat richten. Om dit te doen neem je het boek en laat je het openvallen op een willekeurige bladzijde. Laat je oog als vanzelf vallen op een zin, alinea of bladzijde die je ziet. Aanvaard wat je leest als leiding van het universum, en overdenk dit gedurende de dag of week.

Wees niet bang dat je niet weet wat je moet doen met de informatie die je uit het boek gekregen hebt: ik beloof je dat je een manier zult vinden om het in je leven te integreren. Je zou bij het herlezen van dit boek kunnen ontdekken dat je enkele veranderingen al helemaal zelf in je leven hebt aangebracht, als resultaat van andere dingen die je bent gaan doen.

Zoals je ziet, is er geen goede of verkeerde manier om deze informatie te gebruiken of toe te passen in je leven. Het feit alleen dat je dit boek hebt opgepakt garandeert al dat je bezig bent met het vinden van een manier om van jezelf te houden.

Zelfliefd heeft me veel vreugde gebracht en doet dat nog steeds, en ik heb er alle vertrouwen in dat zelfliefd hetzelfde voor jou kan doen.



TOOL #1

365 Dagen Zelfliefde

Een heel jaar zelfliefde

Tegen jezelf zeggen: 'Ik hou van mij' kan op dit moment voor jou meer voelen als liegen dan de waarheid vertellen. Dit te zeggen zou indruisen tegen je gevoel en je begrip, en het zou je daarom meer bewust maken van waar je *niet* bent, dan dat het je een goed gevoel zou geven over waar je staat. Maar het beste dat je voor jezelf kunt doen als je niet van jezelf houdt, is *doen alsof*. Dat zal de macht die zelfhaat momenteel heeft over jou, beginnen te ondermijnen.

Om deze redenen begint de reis van zelfhaat naar zelfliefde met een *challenge*, een vast voornemen. Deze challenge noem ik 365 dagen zelfliefde, en het is een opstapje dat je helpt om de kloof te dichten tussen waar je nu bent en zelfliefde, waar je uiteindelijk wil zijn.

In het leven dat je nu leidt, worstel je waarschijnlijk met het nemen van besluiten en het aangaan van dingen, omdat de basis waarop je deze besluiten neemt er niet een is van zelfliefde. In plaats daarvan neem je je besluiten waarschijnlijk op basis van dingen als principes, goedkeuring van anderen of symptoombestrijding. Maar om je leven te leven zoals het bedoeld is, moet je je weer verbinden met je persoonlijke waarheid en je eigen persoonlijke vreugde. Die twee dingen mogen de belangrijkste motivatie worden voor elk besluit dat je neemt. Zelfliefde mag het fundament zijn dat je eerst legt en daarop bouw je dan de details van je leven.

Om deze challenge aan te gaan neem je een kalender en markeer je de dag waarop je wil beginnen. Markeer vervolgens de dag waarop je eindigt, 365 dagen later. Als je dat gedaan hebt is het tijd om met

werkelijk toegewijde inzet te beginnen. Voor precies één jaar, elke afzonderlijke dag, ga je je inzetten om je leven te leven volgens deze mantra:

WAT ZOU IEMAND DIE VAN ZICHZELF HOUDT, DOEN?

Het klinkt simpel maar het moet herhaald worden. Probeer het nu meteen hardop te zeggen:

WAT ZOU IEMAND DIE VAN ZICHZELF HOUDT, DOEN?

Wen er maar aan, want je zult dit alsmaar gaan zeggen. Je zult deze vraag stellen op elk moment dat je een besluit moet nemen, ongeacht hoe klein of hoe groot.

Eigenlijk ga je dus de hele dag, elke dag voor een heel jaar, je leven leven volgens deze ene simpele vraag. Wanneer je deze vraag stelt, komt het antwoord onmiddellijk in je op, als een intuïtieve flits. Intuïtie wordt gedefinieerd als een plotseling inzicht of begrip zonder bewust redeneren. Het komt als een weten, een onderbuikgevoel, gedachte, beeld, emotie of lichamelijke sensatie.

Velen van ons hebben geleerd om onze eigen intuïtie uit te filteren of te negeren, maar door deze simpele mantra toe te passen, kun je weer verbinding krijgen met je natuurlijke gave van intuïtie, die we allemaal hebben. Het goede nieuws is dat, ook al heb je boodschappen van je ware zelf jarenlang buitengesloten, blijft je ware zelf deze boodschappen uitzenden. Het is dus ónmogelijk om je intuïtie volledig kwijt te raken.

Luister goed en kom in actie

Werkelijk luisteren naar je intuïtie betekent luisteren met al je zintuigen. Intuïtieve boodschappen komen op veel manieren en ze komen voor iedereen anders. Stel jezelf in je hoofd een vraag en je kunt het antwoord zien of horen. Soms weet je het gewoon. Je kunt een

fysieke sensatie krijgen zoals een huivering of een opvlieger of je kunt het antwoord als emotie voelen. Wanneer je je oefent in het luisteren naar en volgen van je intuïtie, word je beter in het herkennen van de manieren waarop jij intuïtieve informatie ontvangt, in welke vorm dan ook.

Elke keer dat je jezelf de vraag stelt, *‘wat zou iemand die van zichzelf houdt, doen’*, zul je het juiste antwoord voor jou persoonlijk ontvangen, in de vorm van intuïtie. Het antwoord komt onmiddellijk. Het komt op in je hoofd. En dan ben je klaar voor het volgende deel van het proces, het deel waarin je in actie komt.

In dit actieve deel van het proces handel je op basis van het antwoord dat je krijgt. Je geeft gehoor aan je intuïtie en gaat in de richting die in overeenstemming is met zelfliefde.

Een voorbeeld: veronderstel dat je thuis bent en er zijn duizend dingen die je zou kunnen doen, maar je kunt niet besluiten wat de prioriteit heeft. Je stelt jezelf de vraag: wat zou iemand die van zichzelf houdt, doen? Luister naar het innerlijke antwoord. Als het antwoord is om in bad te gaan, dan ga je in bad. Als het antwoord is schoonmaken, dan ga je schoonmaken.

Gedurende 365 dagen ga je jezelf deze vraag stellen voor elke keuze die je moet maken. Het moge duidelijk zijn dat dit een goede aanpak is voor levensbelangrijke beslissingen als: *moet ik ontslag nemen?* Je intuïtie helpt je als een gids door je leven, zonder twijfel. Maar zelfs wanneer je keuze zo klein is als *‘moet ik een appel of een sinaasappel eten?’*, stel ook dan deze vraag. Het is van grote waarde om standvastig te zijn en jezelf te trainen om te doen wat liefdevol voor je is, ongeacht wat er om je heen gebeurt.

Eenvoudige acties, diepe veranderingen

Wanneer je dit proces begint toe te passen, zul je snel ontdekken dat je de hele dag door keuzes maakt. De kracht van het proces is, dat het na 365 dagen een gewoonte voor je zal zijn om je leven te leven in overeenstemming met zelfliefde. En meer nog, je zult niet meer in staat zijn om je leven op een andere manier te leven!

Dit bijzondere proces gaat veel dieper dan het lijkt. Als je vraagt, *'wat zou iemand die van zichzelf houdt, doen?'*, geeft dit je intuïtie de gelegenheid om het antwoord te geven; en wanneer je daarnaar handelt, komt alles aan het licht wat jou verhindert om het leven dat je wilt, te leiden.

Het aangaan van dit vaste voornemen, deze challenge, zal de basis zijn voor de reis van zelfhaat naar zelfliefde. Het is het fundament voor alles wat volgt in dit boek. Voor mij komt alles in dit boek op de tweede plaats, ná het leven van je leven met de vraag: *wat zou iemand die van zichzelf houdt, doen?*

Mocht je niets anders uit dit boek halen, dan zal dit genoeg zijn:

WAT ZOU IEMAND DIE VAN
ZICHZELF HOUDT, DOEN?



TOOL #8

Bevrijd jezelf van schuldgevoelens

Wat heb je aan schuldgevoel?

Schuldgevoel is een grote hindernis op de weg naar zelfliefde. Schuldgevoel komt voort uit hetzelfde socialisatieproces waarover we het gehad hebben in de introductie van de toolkit. Je zult je herinneren dat de manier waarop wij als kinderen gesocialiseerd zijn ons heeft gebracht tot een basisconclusie over onszelf, namelijk het besef: *ik ben niet goed genoeg*. Als kind deed je een aanname gebaseerd op het beperkte begrip dat je had toen je verzorgers je straffen. Je nam aan dat je het verdiend had, anders was het niet gebeurd. Ook al was die aanname niet juist, het was wel het begin van schuldgevoel in je leven.

Vanwege onze socialisatie en onze onjuiste aannames hebben de meesten van ons enkele basisovertuigingen die aan de wortel van alle schuldgevoelens liggen. Dat zijn:

1. 'Ik verdien straf.'
2. Een stap verder dan dat: 'ik verdien het om te lijden.'
3. 'Ik verdien het niet om gelukkig te zijn.'
4. En het ergste: 'ik verdien niet dat iemand van mij houdt.'

Eerst dit: begrijp alsjeblieft dat schuldgevoel een emotie is. Het is een indicatie dat je iets gedaan hebt dat je niet wil herhalen, iets dat niet in overeenstemming was met je ware zelf. Dit innerlijke weten dat leidt tot de emotie van schuldgevoel noemen we ons geweten. Het geweten trekt je aandacht wanneer je niet in overeenstemming bent

met je integriteit. Het kan je ervan bewust maken, dat je iets doet dat schadelijk is voor jezelf of voor anderen. Het vertelt je wanneer je jezelf of het grote universum niet eert.

Het geweten is een functie van het eeuwige zelf, en als zodanig kent het geen spijt, want het universele perspectief kent geen spijt. Het ziet elk afzonderlijk ding, dat jij als een vergissing beschouwt, als een onlosmakelijk deel van jouw groei en ontwikkeling. Zo kijkt het zelfs naar de grootste misdaden, die je ooit zou kunnen overwegen.

Onthoud alsjeblieft dat ik, wanneer ik het over schuldgevoel heb in dit hoofdstuk, niet dat kortstondige schuldgevoel bedoel, dat je krijgt wanneer je geweten spreekt. In plaats daarvan bedoel ik schuldgevoel als een systeem van zelfregulatie, zelfmisbruik en zelfbeschuldiging, dat ons gevangen houdt in de emotie van schuldgevoel en dat ons langdurig verstrikt in plaats van tijdelijk. Ik moedig je aan om je niet door schuldgevoel in een innerlijke cel te laten opsluiten en zo een gevangene van het verleden te blijven.

Ontsnappen aan schuldgevoel?

Schuldgevoel is niet iets dat je kunt loslaten; het is iets waarvan je jezelf moet bevrijden. Als je je schuldig voelt, betekent dat dat je in jezelf een grens overgegaan bent. Je hebt een regel overtreden die je jezelf gesteld hebt, zoals: doe een ander geen pijn. We maken zoveel regels voor onszelf dat we in een doolhof van regels leven. We kunnen niet linksaf of rechtsaf slaan zonder op een barrière te stuiten. We hebben zoveel regels opgestapeld, dat het moeilijk is om te leven zonder ze te overtreden. De sleutel voor bevrijding van schuld is dus het veranderen van de innerlijke regels die je gemaakt hebt. Je kan dit doen door je overtuigingen te onderzoeken.

Stel je voor dat je in een gebouw bevindt en dat schuldgevoel is als traangas dat net is vrijgekomen en het gebouw vult. Dat is zo pijnlijk dat je alleen maar weg wil en ergens anders wil zijn. Spijt laat je weten dat zelfbeschuldiging en zelfbestrafing je de weg versperren en je gevangenhouden in dat gebouw, verdrinkend in dat afschuwelijke traangas. Spijt zet je vast in schuldgevoelens over dingen die in

het verleden gebeurd zijn, en waarvan je al erkend hebt dat je ze niet wil herhalen.

Wanneer je eenmaal erkend hebt dat je iets, dat je gedaan hebt, niet nog eens wil doen, dan is er persoonlijk en universeel gezien geen noodzaak om erin te blijven hangen of er schuldgevoelens over te blijven houden. Het dient geen enkel doel en draagt niets bij aan verandering ten goede. Het houdt je alleen vast in een situatie van schuld.

Het is belangrijk dat je dit goed begrijpt. Want je kunt niet verwachten dat je op weg kunt naar de door jou gewenste toekomst, wanneer je nog vasthoudt aan het verleden. Je blijft steken. Als je van jezelf wil houden, dan is loslaten een van de eerste stappen om te zetten. Als je worstelt met zelfhaat, dan is de kans groot dat delen van jou smeken om bevrijd te worden van schuldgevoel. Geef jezelf toestemming om dat te doen, vind een manier om dat te doen, en alleen dan kun je verder groeien.

11 Stappen om Jezelf te Bevrijden van Schuldgevoel

Hieronder vind je de basisstappen die je kunt zetten om jezelf van schuldgevoel te bevrijden.

- 1. Begrijp de waarheid over schuldgevoel.** Om iets te kunnen veranderen moet je het begrijpen. Dus de eerste stap in de bevrijding van schuldgevoel is te beseffen waar schuldgevoel begint, welk doel het dient, en ten slotte dat het niet je hoogste goed dient. Schuldgevoel is feitelijk zelfmisbruik. Wees je ervan bewust dat schuldgevoel en schaamte negatieve emoties zijn, omringd met negatieve gedachten, die je ego voortdurend blijven voeden op een negatieve manier en niet op een positieve manier. Welke innerlijke regel heb je overtreden? Gaat die regel in 100% van de gevallen op? Dient die jou? Hoe zou je op een andere manier kunnen denken over die regel of omstandigheid, zo dat het je zou helpen om je minder schuldig te voelen?

2. **Neem een besluit.** Besluit dat je er klaar voor bent om de schuldgevoelens los te laten; dat dit is wat je wil.
3. **Neem nieuwe gedachten aan.** Vervang de overtuiging dat je straf verdient, dat je het verdient om te lijden en dat je geen geluk en liefde verdient door de overtuiging dat je het verdient om gelukkig en geliefd te zijn.
4. **Neem verantwoordelijkheid.** Neem verantwoordelijkheid, maar alleen voor jouw aandeel in een situatie. Besef dat verantwoordelijkheid nemen iets anders is dan toegeven aan schaamte; het is eenvoudig erkenning dat je het begrijpt. Verantwoordelijkheid gaat niet over de schuld op je nemen voor wat er gebeurd is, maar over de keuze om in de toekomst iets anders te denken of te zeggen of te doen.
5. **Wees realistisch over je verleden.** Zet je roze bril af wanneer je bedenkt hoe het anders had kunnen lopen. Schuldgevoel wordt gevoed door terug te kijken naar een gebeurtenis en opties te bedenken die er niet waren of die voor jou destijds niet toegankelijk waren.
6. **Bied verontschuldigen aan.** Bied je verontschuldigen aan aan iedereen die je pijn denkt te hebben gedaan, ook aan jezelf. Het is moeilijk om schuld los te laten als een ander nog pijn heeft. Bied oprecht je verontschuldigen aan en – heel belangrijk – leg uit hoe je de hele situatie nu begrijpt. Als de persoon of het dier dat de pijn onderging er niet is, of als je je eenvoudig nog niet klaar voelt om hen aan te spreken, schrijf het dan een brief op papier en verbrand die vervolgens. Wanneer je het papier ziet branden, kun je deze affirmatie uitspreken: ik ben er klaar voor om mezelf niet langer te straffen; in plaats daarvan zeg ik, met mijn nieuwe begrip van de situatie... [*verwoord je nieuwe intentie*]

7. **Stippel een nieuwe toekomst uit.** Plan vooruit hoe je dingen anders zult gaan doen. Het schuldgevoel is er om ons te laten weten, dat we dat wat we gedaan hebben, niet nog eens willen doen. Maak hier dus een bewuste actie van door echt te kijken naar de lessen die in de situatie zijn verborgen. Wat ga je voortaan anders doen? Zonder nieuwe benaderingswijze in je leven zul je doorgaan met dingen doen waar je je schuldig over voelt. Jezelf bevrijden van schuld doe je niet om nog meer schuld op te stapelen maar om een nieuwe start te maken met een nieuwe intentie.

8. **Aanvaard dat vergissingen alleen maar lessen zijn.** Herken de waarde van vergissingen. Zonder fouten zou je niet leren. Als je niet weet wat je niet fijn vindt en wat je niet wil, kun je ook niet weten waar je van houdt en wat je wel wil. Laat je vergissingen niet veranderen in lijden en sta niet toe dat er schaamte en zelfbestrafing bij komen. Begrijp in plaats daarvan dat je vergissingen slechts leerervaringen zijn.

9. **Laat je oordelen los.** Ontmantel alle oordelen die je over jezelf velt en die gebaseerd zijn op waar je je schuldig over voelt. Het diepe lijden dat je ervaart wordt eigenlijk niet door de schuld zelf veroorzaakt. Het wordt veroorzaakt door de oordelen die je over jezelf velt gebaseerd op je schuldgevoelens. Bijvoorbeeld: 'ik voel me schuldig omdat ik geld gestolen heb. Mensen die stelen zijn niet goed. Dus ik ben niet goed' of 'ik ben een slecht mens' of 'ik ben een rotzak' of 'ik verdien straf'. Je hebt dingen gedaan die niet in overeenstemming waren met je ware zelf, je hebt jezelf beloofd dat niet weer te doen, maar dat betekent nog niet dat je slecht bent. Laat je oordelen los en vervang de overtuigingen en aannames met nieuwe gedachten. Baseer je daarmee op je nieuwe kennis en inzichten.

10. **Vervang schuld door liefde.** Geef tegenwicht aan het schuldgevoel door jezelf liefde te geven. Herinner je dat schuldgevoel tegengesteld is aan zelfliefde – het is feitelijk zelfmisbruik. Bovendien maakt ons schuldgevoel dat we meer mensen en omstandigheden aantrekken die ons schuldgevoel versterken. Wat kun je dus het beste doen wanneer je ego, in zelfmisbruik, het ik-ben-schuldig-programma draait? Geef zorg en liefde aan jezelf en ontdek hoe je je eigen vriend(in) kunt zijn. Kijk naar binnen en zie je eigen behoefte aan liefdevolle vriendelijkheid. Treed zelfhaat tegemoet met zelfliefde op welke manier dan ook, neem een bad, schrijf affirmaties, doe spiegelwerk, kijk naar een film die je een goed gevoel geeft of doe een zelfliefde-visualisatie.

11. **Vergeef jezelf.** Besef dat ieder mens op aarde altijd het best mogelijke kiest, gegeven het gezichtspunt, de beschikbare informatie en kennis over de situatie. Iedereen doet op elk moment wat hij of zij denkt dat goed is. Omdat we geleerd hebben onszelf te straffen, ontwikkelen we een schuldgevoel over andere opties, die er in alle eerlijkheid niet waren op dat moment. Je zou je verleden-zelf niet moeten beoordelen vanuit het uitgebreidere perspectief waarover je vandaag beschikt. Je kunt niet van jezelf houden wanneer je jezelf niet vergeeft. En je kunt pas gelukkig leven wanneer je jezelf vergeeft.

Vergevingsgezindheid is de beoefening van het vrede sluiten met waar je op dat moment was, en daarmee de bevrijding uit de gevangenschap, die je weg houdt bij je groei en je geluk. In echte vergeving bestaat de negatieve emotie niet meer. Vergeving laat datgene los wat jou vasthoudt, wanneer je je daarvan bewust bent, en zo kun je je keren in de richting die je voorkeur heeft en kun je stoppen met het

meetorsen van je verleden in het heden. Hoe vergeef je jezelf? Je zoekt naar goedkeuring voor wat je gedaan hebt en wat je nu nog van jezelf afkeurt. Je vergeeft jezelf door alle stappen te doorlopen, die je bevrijden van schuldgevoel, en door dan je gezichtspunt te veranderen over wat je jezelf niet vergeven hebt.

DOWNLOAD HET WORKSHEET BIJ DEZE TOOL, ZIE PAGINA 7

GO BEYOND!

Bestel nu op

WWW.TEALSWAN.NL

en krijg direct toegang tot een healing video van Teal van 30 minuten (Nederlands ondertiteld)