

HOUD MOED!!

Methodiek in een notendop

Wat is deze methodiek	Deze methodiek biedt een aantal manieren om moed te houden in het soms weerbarstige veld waarin we ons bezighouden.
Wat heb je eraan	Op momenten dat de moed je in de schoenen is gezonken even kunnen tappen uit deze Moed-bron
Contactpersoon	Naam: Erna Smeekens en Hans Udo E-mail: tientjesacademie@gmail.com Mobiël: 06-46753367



Wat is moed?

Moed is de bereidheid de confrontatie met pijn, tegenslag, bedreiging, onzekerheid, angst en intimidatie aan te gaan en te doorstaan. Moed is een van de vier kardinale deugden: *cardo* is een Latijns woord voor scharnier. Dit betekent dat moed deel uit maakt van onze kerndeugden, deugden waar het in het leven echt om draait. Soms wordt er onderscheid gemaakt tussen lichamelijke **moed** en morele **moed**.

Ons dagelijks werk in sociale coöperaties aan de onderkant van de samenleving geeft ons moed en kost ons moed. In deze methodiek bieden we wat handreikingen voor als je het even niet meer ziet zitten. Omdat dát gevoel voor iedereen anders is, zullen we hier geen opsomming geven van soorten situaties waarin je je zo kunt voelen. We beschrijven de manieren die wij hanteren om onze moed weer bijeen te schrapen.



7 Manieren om moed te verzamelen

Het begint allemaal bij je bewustzijn: ben je allereerst bewust van het feit dat je je even moedeloos voelt. Als het tegenzit, er geen budget is, mensen 'moeilijk' doen, de regels niet toestaan wat jij wil, je tegen een gevoelsmatige berg op moet boksen enzovoort. Als je je moedeloos voelt is het belangrijk daar bij stil te gaan staan, er niet klakkeloos overheen te wandelen alsof het niet zo is. Natuurlijk gaat het er niet om dat je bij elke moedeloosheid je alles uit je handen laat vallen maar maak wat tijd voor jezelf. Het is bijvoorbeeld belangrijk om een verschil te maken tussen je moe voelen of moedeloos voelen. Als je moe bent kan het namelijk helpen rust te zoeken, je even af te keren van de wereld, onder een steen te kruipen. Dat helpt als je je moe voelt, maar is geen oplossing voor moedeloosheid. Als je je moedeloos voelt moet je namelijk juist op zoek gaan naar anderen.



Als je je moedeloos voelt moet je dus tijd en ruimte maken in jouw programma, in alles waar je mee bezig bent. En aan de slag gaan met een of meer van de volgende manieren om de moed er in te houden of weer terug te winnen.

1. *Deel jouw gevoel van moedeloosheid met anderen*

Ga op zoek naar iemand bij wie je je verhaal kunt doen en die snapt en weet waar je tegen aan loopt. Je kunt letterlijk iemand vragen, mij helpt het soms ook het te delen op Facebook: de reacties van mensen helpen en soms kan ik daaruit dan iemand kiezen die tijd heeft met me te praten. Bij deze manier wil ik ook het meedoen aan de picknicks en bijeenkomsten van de sociale coöperaties noemen. Uitwisselen, delen van ervaringen geeft energie, geeft weer moed, geeft ook begrip en gevoel van niet alleen staan.

Maar er zijn in onze drukke wereld niet altijd mensen voorhanden. Soms ben je gewoon alleen en moedeloos. Gelukkig voorziet het leven ook dan in een aantal mogelijkheden die je kunnen helpen

2. *De oefening met de vier stoelen*

Dit is de oefening die ik vaak doe als ik in moedeloosheid schiet: de oefening van de vier stoelen, met de giraffe en de jakhals. Deze oefening komt uit de training Geweldloze of Verbindende communicatie. De jakhals staat voor de taal waarin we oordelen, onszelf en de ander vergelijken, er een *goed en kwaad* is, een *ik deug niet* en *ik deug wel* enzovoort. De giraf, het landdier met het grootste hart en de langste poten staat voor afstand nemen, objectief waarnemen en liefdevol accepteren van wat er is. De oefening gaat zo:

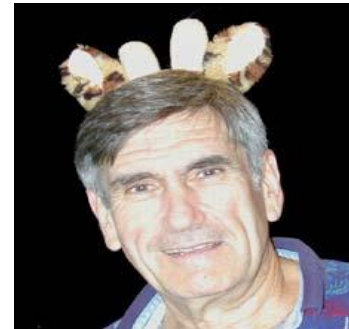
Zet letterlijk vier stoelen neer naast elkaar.

Op **stoel 1** stel je je voor dat je jakhals oren op hebt en die staan gericht op de buitenwereld. Een jakhals gericht op de buitenwereld vindt van alles over die buitenwereld. Zeg hardop, terwijl je op die stoel zit, alles, wat je vindt over alles waar je tegenaan loopt. Zonder censuur. Leef je uit.



Op **stoel 2** draai je de oren in gedachten naar binnen. Keer je letterlijk in jezelf en vertel je, bij voorkeur hardop, wat je allemaal in de oordelende zin van jezelf vindt. Vaak is dat ook niet al te fraai als je je moedeloos voelt. En ook hier: laat je welopgevoedheid achterwege.

Op **stoel 3** zet je giraforen oren op: naar binnen gekeerd! Je gaat jezelf empathie geven. Vertel wat je allemaal doet, hoe hard je werkt, zonder in de slachtofferrol te vervallen (dat is jakhals), maar vanuit de waarneming. Ben aardig voor jezelf en geef jezelf troost en liefde.



Tenslotte op **stoel 4** keer je de oren weer naar de buitenwereld toe en beschouw je waar het allemaal over gaat vanuit de objectieve waarneming van de giraf. Als je jezelf voldoende empathie hebt gegeven, zul je merken dat je nu weer moed hebt om de wereld in te kijken en liefdevol te doen wat je te doen hebt.

3. Leef volgens jouw aannames

Een derde mogelijkheid om moed te tappen komt uit de NLP. NLP staat voor Neuro-Linguïstisch Programmeren. NLP gaat over hoe je brein werkt. Afhankelijk van welke informatie je brein verwerkt, voel je je goed of juist slecht. NLP leert je om met technieken te zorgen dat je meer controle over je emoties krijgt en je beter gaat voelen. NLP gaat uit van 10 vooronderstellingen: aannames van waaruit je de wereld in kan kijken. Let hierbij op: NLP zegt niet: accepteer die aannames! Die keuze mag je zelf maken. Mijn persoonlijke ervaring is dat het je daadwerkelijk kan helpen als je volgens die aannames probeert te leven.

Je kan op allerlei manieren de moed verliezen, dus het is lastig te zeggen welke vooronderstelling wanneer geldt. Daarom zet ik ze hieronder alle tien op een rij. Lees ze eens door. Ik zet er in een kleurtje steeds een situatie achter wanneer een bepaalde vooronderstelling me helpt.

<p>Falen bestaat niet, er is alleen feedback</p>	<p>Van alles wat we doen, leren we iets. NLP ziet niets als falen, ziet het leven als een Pad waarop wij lerende wezens zijn. Maak jezelf dus niet af op "fouten" maar zeg: falen bestaat niet! Er is alleen feedback!! Edison heeft niet 999x gefaald voor hij z'n gloeilamp uitvond, hij heeft 999x geleerd dat het anders moest voor hij de gloeilamp had.</p>	<p>Deze helpt me als mijn jakhals schreeuwt: Je hebt het WEER verkeerd gedaan! Waarom ben ik niet verbaasd? Altijd hetzelfde met jou, hopeloos figuur!!!</p>
<p>Mensen beschikken over die hulpbronnen die nodig zijn om hun doelen te realiseren</p>	<p>Wij mensen zijn in staat oplossingen te vinden om onze doelen te bereiken en om onze problemen op te lossen! En de oplossing die jij zelf bedenkt, is de beste. Een mogelijkheid is dat je anderen vraagt mee te denken, mee te helpen, je hoeft het niet alleen te doen, maar ook dat is een oplossing. Als iets in de wereld mogelijk is, is het ook voor jou mogelijk.</p>	<p>Deze helpt me als ik de moed verlies omdat een doel gewoon steeds verder weg lijkt in plaats van dichterbij. En ook als ik denk: Help, dat kan ik niet.... Een van de oplossingen die ik dan vind is dat ik hulp mag vragen.... Voor mij een soort ei van Columbus, telkens weer....</p>
<p>Elk gedrag levert degene die het gedrag vertoont iets op.</p>	<p>Alles wat mensen doen, doen ze ergens om. Het levert ze iets op. Je hoeft het niet te snappen en je hoeft het er niet mee eens te zijn. Wel kun je nieuwsgierig zijn om te ontdekken wat maakt dat iemand iets doet of deed.</p>	<p>Deze helpt me als ik gedrag van anderen echt even niet meer kan volgen. Mijn jakhals met de oren naar buiten roept: Stommerd!!! Hoe kún je dat nou doen, of denken of.... Deze vooronderstelling maakt me zacht en geeft me moed om weer opnieuw, en steeds weer toch uit te reiken.</p>
<p>Kracht is het vermogen om gewenste resultaten te bereiken</p>	<p>Als je echt iets wil (wat realistisch is), zul je vaak de kracht vinden om het te bereiken. En er zijn voorbeelden in de wereld dat mensen iets wilden wat totaal onrealistisch leek en ook lukte.</p>	<p>Deze inspireert me gewoon vaak. Als ik moe en vervelend ben, op wil geven, denk ik vaak aan mensen die ondanks een ernstige handicap of beperking doen wat ze doen. Voorbeelden als Nick Vujicic, De Dalai Lama, Jaap Bressers.</p>
<p>Mensen maken de beste keuze, gebaseerd op de informatie die op dat ogenblik beschikbaar is.</p>	<p>Je kiest om te overleven, voor veiligheid, om plezier te hebben of om pijn te vermijden. Je maakt altijd de voor jou op dat moment best mogelijke keuze. Soms is die keuze achteraf minder goed, maar voor het moment kies je het beste!</p>	<p>Deze helpt me als ik het gevoel heb dat ik (weer eens) iets stoms heb gedaan. Uiteraard WEER de verkeerde keuze heb gemaakt, f vol ongeloof naar de keuze van iemand anders of anderen kijk....</p>
<p>Er bestaat altijd een andere keuze</p>	<p>In welke situatie je ook terecht komt: NLP gaat ervan uit dat er altijd een andere keuze is. Je kunt kiezen om een andere gedachte te denken, om een andere bril op te zetten of een andere rol te kiezen. En dat verandert je ervaring. Dit betekent niet dat je die andere keuze altijd (meteen) ziet. Hij is er wel. En heeft consequenties.</p>	<p>Deze is een van mijn favorieten: ik kan ervoor kiezen me nu moedeloos te voelen, ik kan er ook voor kiezen alle moed weer bijelkaar te rapen, mezelf te omarmen en een andere bril op te zetten. Humor helpt me hierbij. Leve Youtube: even filmpje kijken of grappig of mooi lied (Mooi van Marco Borsato of de intro van de Lion King (die helpen mij). En What A Wonderful World van Playing For Change: https://www.youtube.com/watch?v=ddLd0QRf7Vg Geweldig!!!</p>

De betekenis van je communicatie, is de reactie die je krijgt, los van je bedoeling	Soms zeg je iets met een bedoeling, maar zeg je dat zo dat de reactie die je krijgt helemaal niet is wat je wilde. Het effect van je communicatie is die reactie. NLP gaat er van uit dat jij dan de verantwoordelijkheid kunt nemen het nog eens op een andere manier te zeggen.	Deze helpt me als ik het niet goed heb kunnen zeggen, ik niet die reactie heb gekregen die ik zo graag wou. Onhandige communicatie... zucht.
De kaart is niet het gebied	Je begrip, je waarneming en de betekenis die je daaraan geeft zijn als een kaart van de werkelijkheid. Net zoals de kaart van Zeeland niet Zeeland zelf is, zo is ook je model van de werkelijkheid niet de werkelijkheid. "Van de kaart raken" is het resultaat van een conflict tussen jouw kaart en de werkelijkheid.	Mijn ervaring met al mijn cursisten leert me dat deze voor vele mensen HET verschil maakt, dus hierbij: leef je ermee uit.
Er zijn geen problemen, alleen kansen om te leren	Afhankelijk van je overtuigingen over jezelf, zul je een situatie hetzij als een probleem, hetzij als een kans ervaren. Door te kiezen om kansen te ervaren krijg je meer flexibiliteit (=kracht) om met de wereld om te gaan.	Deze is een van mijn favorieten maar als ik moedeloos ben kan ik hem wel schieten, want dan zie ik deze niet.... Dan ervaar ik wel problemen en laat ik deze maar even in zijn doosje zitten.
Lichaam en geest vormen een eenheid	Hoe je met je lichaam omgaat komt voort uit hoe je denkt en vice versa. Het is een systeem, het is onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kunt niet ergens heen zonder je geest en evenmin kun je je lichaam thuislaten, behalve als je droomt of transcereizen maakt. In dit leven hoort jouw geest bij dit lichaam. Als je pijn hebt in je lijf beïnvloedt dat je geest. Als je geest verward is, beïnvloedt dat je lichaam.	Deze helpt me bij moedeloosheid wel, vooral in het accepteren dat het even is wat het is. Als ik moe ben, me niet lekker voel, ben ik ook niet zo alert als ik zou willen en als ik hoofdpijn heb (wat nogal eens het geval is) wil mijn lijf ook niet doen wat ik allemaal graag zou willen. Blijven ademen en zijn met wat er is, me deze vooronderstelling realiseren, helpt me mezelf toestemming te geven te accepteren dat er is wat er is.

4. Afleiding

Een vierde mogelijkheid die ik toepas om moed te tappen is afleiding. Ik laat de boel even de boel en ga filmpjes kijken. Op de site van David Wolff (<https://www.davidwolfe.com/>) bijvoorbeeld of filmpjes als: Be happy (<https://www.youtube.com/watch?v=gXI80TqAMQQ>) of The Butterfly Circus (<https://www.youtube.com/watch?v=DNz05gAti7o>) of Validation (<https://www.youtube.com/watch?v=Cbk980jV7Ao>). En natuurlijk Winnie de Poeh, plaatjes van Poeh helpen mij. Of ik ga in mijn tuin werken. Letterlijk de boel even de boel laten. En dat doe dan ook echt soms een hele dag of twee dagen. Ik stop mijn kop in het zand en ben even weg.

5. Missie-tanken

De vijfde optie is voor mij een hele effectieve. Hij komt ook uit de NLP-gereedschapskist en ik noem hem altijd Missie-tanken. Robert Dilts, een vooraanstaande NLP-man in de wereld keek naar succesvolle, krachtige mensen en vroeg zich af waar die mensen hun kracht en moed vandaan halen om te doen wat ze doen. Hij ontdekte dat die mensen direct in verbinding staan met *hun Missie, hun Doel, hun Spirit*: geef het een naam. En hij bedacht de Logische Niveaus om dat beschikbaar te maken voor iedereen. Ik geef je nu een uitleg van de logische niveaus en de oefening die daarbij hoort. In het kort komt het erop neer dat je door de logische niveaus heen loopt (doe dat ook echt) om bij jouw Missie, Jouw Bezieling te komen. Die kun je voelen. En als je die voelt, lost moedeloosheid op. Vanzelf.

Deze NLP-oefening is **niet echt een 'Doe Het Zelf oefening'**, wellicht weet je iemand die NLP heeft gedaan die deze oefening met je kan doen. Als je hem eenmaal hebt gedaan, kun je het zelf. Natuurlijk kun je ook contact met ons opnemen om een keer een workshop Logische Niveaus te doen. Hoe dan ook: hier de beschrijving. Probeer het gewoon.

Uitleg logische Niveaus:

Robert Dilts, een Amerikaanse NLP trainer en onderzoeker, heeft een model ontwikkeld wat in NLP algemeen bekend staat als de *Logische Niveaus*. Het geeft waardevolle inzichten in de menselijke ontwikkeling en mogelijkheden voor persoonlijke verandering.

Omgeving : We bevinden ons altijd in een ruimte, wat we ook doen, we zijn altijd ergens.

Gedrag : Alles wat aan ons uiterlijk waarneembaar is.

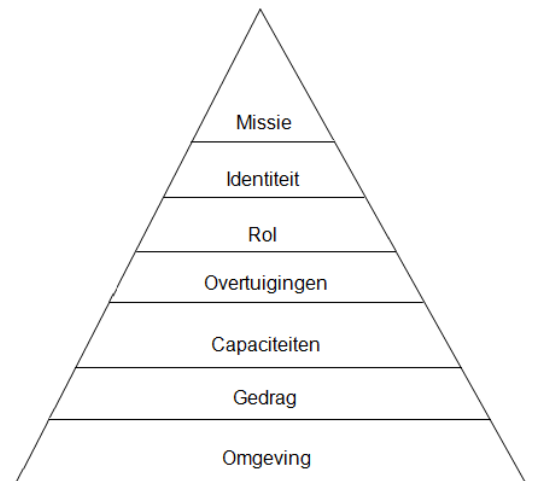
Capaciteit : Vaardigheden / kwaliteiten die we inzetten. Let op: het gaat ook om vaardigheden als "niet uit je woorden komen", "bang zijn" etcetera.

Overtuiging : Wat geloof je over jezelf in de situatie? Wat mag er waar zijn? Wat mag hier niet waar zijn? Wat geloof je over de ander of anderen?

Rol : Welke rol ben je hier? Welke pet heb je op? En als je bijvoorbeeld moeder bent, welke moeder staat dan hier? De zorgzame? De ongeduldige? De strenge? Etcetera.

Identiteit : Je bent veel meer dan die ene rol die je hierboven bent. Alle, echt alle rollen die je ooit speelde, speelt en zult spelen voel je hier.

Missie : Woordloos gebied; ZIJN in de betekenis van jezelf zijn in verbondenheid met al de rest. Hier voel je waarvoor je op aarde bent, wat jij te doen hebt in dit leven.



Oefening: Logische Niveaus

Neem je moedeloze situatie en leg de kaarten op de grond in de onderstaand volgorde:

Missie
Identiteit
Rol
Criteria / Overtuigingen
Capaciteiten (vaardigheden)
Gedrag
Omgeving

Loop de logische niveaus met je rug naar de missie (voel die wel) en je gezicht naar omgeving. Hieronder staan de vragen die per niveau gesteld kunnen worden door de begeleider.

Omgeving: *Waar ben je? Ben je alleen of met meer? Als er meer zijn: weet je waar die ander(en) zich bevinden? Zit je, lig je of sta je? Is het licht of donker? Ben je binnen of buiten? Is er geluid? Ben helemaal daar. Wat voel je? Waar voel je dat?*

Gedrag: *“Ga na wat je doet om dit effect te bereiken in die omgeving; Hoe sta /zit /lig je erbij ? Hoe klinkt je stem ? Hoe bewegen je voeten? Je handen? Je hoofd? Welke gebaren maak je ? Voel jezelf doen wat je doet.*

Capaciteiten: *“Over welke capaciteiten beschik je hier ? Welke vaardigheden gebruik je om je zo te kunnen gedragen, met dat effect in die omgeving ? Ga alle capaciteiten na, ook de zogenaamde negatieve capaciteiten (b.v. bang worden / blozen / niet uit je woorden kunnen komen / dicht klappen)*

Criteria / : *Wat geloof je hier over jezelf? Wat is er waar? Wat mag er waar zijn?*
Overtuigingen: *Wat mag er niet waar zijn? Wat geloof je over anderen?*

Rol *Welke (noem de naam van degene die de logische niveaus loopt) staat hier? Dit is slechts één van de vele rollen die jij in je leven speelt, hebt gespeeld of zal spelen. Je bent veel meer dan dit. Al die andere rollen liggen achter je. Maak er contact mee en als je er iets van voelt/gewaar wordt: Doe dan 1 stapje achteruit!*

Identiteit *“Dit is slechts één van de vele rollen die jij in je leven speelt, hebt gespeeld of zal spelen. Ga al deze rollen eens na, voeg ze bij elkaar en ervaar dat jij ook nog de regisseur bent van al die rollen. Dit is wie jij bent! Voel dat, adem al die rollen in, voel je “ruimer/groter” worden. En er is nog meer: er is iets dat Groter is dan jij bent. Iets dat door je heen stroomt en waarvoor je het allemaal doet. Je missie. Die ligt achter je. Het is waarvoor jij in dit leven bent aangekomen, wat jij te doen hebt, waarvoor jij bedoeld bent. Het stroomt in jou en zit in alles wat je doet: voel het als een kracht achter je en stap dan als je het voelt naar achteren.*

Missie: *“Hier ben je zoals je bedoeld bent om te zijn. Dit ben jij, helemaal, in al je Kracht. Dit is wat je te doen hebt in de wereld... (BEN STIL en GEEF TIJD)*

Maak dan van hier uit contact (met je ogen dicht) met Omgeving (de situatie waarmee je instapte).

Loop nu de niveaus weer terug in de richting van Omgeving.

Identiteit: *Neem het gevoel van je Missie mee en stap opnieuw in Identiteit, Alle Rollen die jij bent en speelt. En kies zo dadelijk een rol die het best past bij de situatie waarmee je instapte in het begin. STAP en laat gebeuren.*

Rol: *Welke ...**(noem de naam van degene die de logische niveaus loopt)** staat hier nu ?”*

Criteria / : *“Wat geloof je nu over jezelf? Wat mag er nu waar zijn?”*

Overtuigingen

Capaciteiten: *“En als dat allemaal waar is: welke capaciteiten heb jij dan hier in huis?”*

Gedrag: *“En welk gedrag vertoon je dan nu hier? Hoe gedraag jij je dan nu? Welke bewegingen maak je nu? Hoe klinkt je stem nu? Welke gebaren maak je nu?”*

Omgeving: *“Welk effect heb jij nu in deze omgeving en welk effect heeft deze omgeving nu op jou?”*

6. De vier vragen van Katie Byron

Mijn zesde manier is het toepassen van The Work van Byron Katie. Deze manier gebruik ik vooral als ik moedeloos word omdat ik van iemand iets vind. Katie Byron zag dat ze leed wanneer ze haar gedachten geloofde, en niet leed wanneer ze haar gedachten niet geloofde. Dat ging zo:

Byron Kathleen Reid werd ernstig depressief toen zij in de dertig was. Gedurende een periode van tien jaar nam haar depressie alsmaar toe en Katie (zoals zij genoemd wordt) was zelden in staat haar slaapkamer te verlaten. Toen, op een morgen ervaarde ze vanuit de diepste wanhoop een levens veranderend inzicht. Katie zag dat ze leed wanneer ze haar gedachten geloofde, en niet leed wanneer ze haar gedachten niet geloofde. Wat de oorzaak was van haar depressie, lag niet in de wereld om haar heen, maar in wat zij *geloofde* over de wereld om haar heen. In een flits van inzicht zag ze dat onze poging om geluk te vinden omgekeerd werkte—in plaats van hopeloos te proberen de wereld aan te passen aan onze gedachten over hoe het 'zou moeten' zijn, kunnen we deze gedachten onderzoeken. En door de realiteit te aanvaarden zoals deze is kunnen we een onvoorstelbare vrijheid en vreugde ervaren. Het gevolg was dat een bedlegerige, suïcidale vrouw vervuld werd van liefde voor alles wat het leven brengt. Katie heeft haar ervaringen beschreven in haar boek The Work.

Hierbij een paar stappen die je zelf kunt nemen:

Stap 1: Oordeel over je naaste

Duizenden jaren lang is ons verteld dat we niet mogen oordelen – maar laten we eerlijk zijn, we doen het constant. De waarheid is dat we allemaal oordelen door ons hoofd laten gaan. The Work stelt dat we die oordelen uit mogen spreken, of zelfs uitschreeuwen, op papier. We kunnen dan ontdekken dat zelfs de meest onplezierige gedachten tegemoet getreden kunnen worden met onvoorwaardelijke liefde. Gebruik hiervoor dit werkblad: *Oordeel over je naaste*. (http://www.thework.com/nederlands/downloads/JYN_Dutch.pdf)

Stap 2: De Vier Vragen en omkeringen

Onderzoek elk van je uitspraken op het werkblad. Maak gebruik van de onderstaande vier vragen en omkeringen. The Work is meditatie. Het gaat over het openen van je hart, niet over het proberen te veranderen van je gedachten. Stel de vragen, keer in jezelf en wacht tot de diepere antwoorden naar boven komen. Download de *Begeleiders handleiding voor behulpzame subvragen*:

(http://www.thework.com/nederlands/downloads/facilitationguide_Dutch.pdf).

In de basisvorm bestaat The Work uit **vier vragen en een omkering**. Bijvoorbeeld, jouw uitspraak kan zijn '(Naam) luistert niet naar me'. Vind iemand in je leven over wie je die gedachte hebt gehad, neem die uitspraak en houd hem tegen de vier vragen en omkering van The Work.

- 1 Is het waar?
- 2 Kun je absoluut weten dat het waar is?
- 3 Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
- 4 Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Stap 3: Keer het om

Nadat je jouw uitspraak hebt onderzocht met de vier vragen, ben je klaar om het concept dat je onderzoekt om te keren. Een uitspraak kan worden omgekeerd naar jezelf, naar de ander en naar het tegenovergestelde (en soms, waar dat geschikt voelt, naar 'mijn denken'). Elke omkering is een kans om het tegenovergestelde van wat je oorspronkelijk geloofde te ervaren.

Vind minimaal drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering waar is in jouw leven. Gun dan jezelf de tijd om ze te voelen. Bijvoorbeeld '**Paul begrijpt me niet**' keert om naar '**Ik begrijp mij niet**.' Vind minstens drie specifieke, echte voorbeelden van momenten waarop je jezelf niet begreep.

Een anderen omkering is: '**Ik begrijp Paul niet**.' Ontspan, sluit je ogen en neem met een open geest waar hoe de beelden en gevoelens binnenin je zich aan je laten zien, voorbeeld voor voorbeeld hoe je Paul niet begrepen hebt. Wees erg zacht en grondig.

Een derde omkering is '**Paul begrijpt me wel**.' Wees stil en neem waar hoe jouw geest voorbeelden aan je openbaart van hoe deze omkering waar is.

Deze omkeringen kunnen er zo uitzien:

- a. Hij begrijpt dat wanneer ik boos ben, ik er altijd overheen kom.
- b. Hij bergreep me vorige week, toen hij lachte om een grap die ik hem vertelde.
- c. Hij begreep me gisteren, toen ik hem vertelde dat ik het echt even nodig had om met vrienden weg te gaan. Hij bleef zelfs thuis met de kinderen.

‘Toen ik mijn omkeringen begon te leven, bemerkte ik dat ‘ik alles was wat ik jou noemde’. Jij was alleen maar mijn projectie. Nu kan ik, in plaats van te proberen om de wereld om me heen te veranderen (slechts 43 jaar lang, maar dit lukte niet), mijn gedachten op papier zetten, ze onderzoeken, ze omkeren en ontdekken dat ik precies dat ben waarvan ik dacht dat jij het was. Op het moment dat ik jou als egoïstisch zie, ben ik zelf egoïstisch (door uit te maken hoe jij zou moeten zijn). Op het moment dat ik jou als onvriendelijk zie, ben ik zelf onvriendelijk. Als ik geloof dat jij moet stoppen met oorlog voeren, voer ik zelf oorlog tegen jou in mijn gedachten.
—Byron Katie

De omkeringen zijn je recept voor geluk. Leef het medicijn dat je anderen hebt voorgeschreven. De wereld wacht maar op één persoon om het te leven. Dat ben jij.

Realiteit omarmen

Nadat je de oordelen in je antwoorden bij de **nummers 1 tot en met 5** op het werkblad hebt omgekeerd (en voor elke omkering minstens drie voorbeelden hebt gevonden), **keer je nummer 6 om** met gebruikmaking van **‘Ik ben ertoe bereid...’** en **‘Ik kijk er naar uit...’**.

Bijvoorbeeld: 'Ik wil nooit meer een ruzie met Paul ervaren' keert om naar 'Ik ben bereid een ruzie met Paul te ervaren' en 'Ik kijk er naar uit een ruzie met Paul te ervaren.' Waarom zou je er naar uit kijken?

Nummer 6 gaat over het volledig omarmen van het hele leven zonder vrees, en altijd openstaan voor de realiteit. Als je weer een ruzie met Paul ervaart, goed. Als het kwetst, download je een nieuw werkblad **Oordeel over je naaste** en onderzoekt de gedachten die je nog niet goed genoeg hebt bekeken. Onaangename gevoelens herinneren ons er alleen maar aan dat we gehecht zijn aan iets dat voor ons wellicht niet waar is. Ze laten ons weten dat het tijd is om de stressvolle gedachten vast te stellen en The Work te doen.

Totdat je de vijand als een vriend kunt zien, is je Werk nog niet gedaan. Dat betekent niet dat je hem voor het eten moet uitnodigen. Vriendschap is een innerlijke ervaring. Misschien zie je hem nooit meer, misschien ga je zelfs van hem scheiden, maar als je aan hem denkt, voel je dan stress of vrede?

Mijn ervaring is dat er maar één persoon nodig is om een succesvolle relatie te hebben. Ik zeg graag dat ik een volmaakt huwelijk heb en ik kan niet echt weten wat voor huwelijk mijn echtgenoot heeft (hoewel hij me zegt dat hij ook gelukkig is.)

Voorbeelden van omkeringen

'Hij zou me moeten begrijpen' keert om naar:

- Ik zou mezelf moeten begrijpen
- Ik zou hem moeten begrijpen.
- Hij zou me niet moeten begrijpen.

'Ik heb het nodig dat hij vriendelijk tegen me is' keert om naar:

- Ik heb het nodig dat ik vriendelijk ben tegen mezelf.
- Ik heb het nodig dat ik vriendelijk ben tegen hem.
- Ik heb het niet nodig dat hij vriendelijk tegen me is.

'Hij is niet liefdevol naar mij' keert om naar:

- Ik ben niet liefdevol naar mezelf.
- Ik ben niet liefdevol naar hem.
- Hij is liefdevol naar me.

'Paul zou niet tegen me moeten schreeuwen' keert om naar:

- Ik zou niet tegen mezelf moeten schreeuwen.
- Ik zou niet tegen Paul moeten schreeuwen.
- Paul zou tegen mij moeten schreeuwen.

7. Dissociëren

De zevende manier die ik je mee wil geven komt ook uit de NLP-gereedschapskist en dat gereedschap heet dissociëren: letterlijk even afstand nemen, uit jezelf stappen en eens naar jezelf kijken.

Je kunt het heel letterlijk nemen en voor de spiegel gaan staan, die is mij vaak te confronterend, ik stap wel uit mijn stoel en kijk eens naar mezelf. En dan speel ik dat ik mijn partner ben of een lieve vriendin. Door zijn of haar ogen kijk ik dan naar mezelf en vanuit die positie laat ik de woorden opkomen die mijn partner of mijn lieve vriendin tegen mij zouden zeggen. Hoe zou hij/zij me moed inpraten? En ik kan ze horen. Niet letterlijk, maar ik weet best wat ze zouden zeggen. En dan doe ik mijn best echt te horen. En te luisteren. En dat helpt. Heel vaak hebben ze goeie raad. Soms heb ik het zelf in huis: dan kijk ik gewoon zelf en kan ik genoeg liefde voor mezelf opwekken om mezelf advies te geven. En elke keer ben ik verbaasd welk advies er komt, als ik maar de moeite neem echt op te staan en afstand te nemen.

Moed terugvinden die even zoek was

Ik hoop dat ik je hiermee wat manieren aan de hand heb gedaan waarmee je de moed terug zal vinden als die soms even zoek was.

Realiseer je in ieder geval dat ij en ik, de mensen die hard werken in dat sociale domein, vaak tegen de bierkaai op en altijd tegen de stroom in bewegen. Dat het niet gek is dat je soms even moe en soms moedeloos bent. Dat mag ook. Vergeet niet dat je niet alleen staat. Zoek elkaar op om elkaar te blijven bemoedigen.

Neem mensen als Raf Janssen als voorbeeld die al 30 jaar onvermoeibaar strijden. Zorg dat je een groep om je heen hebt waar je op terug kunt vallen. En vergeet vooral ook niet dat het echt geen ramp is als je eens een paar dagen de moed kwijt bent. Hij komt wel weer. Echt waar.

Mocht je behoefte hebben aan begeleiding bij de oefeningen en methodes die we hier beschrijven, neem rustig contact met ons op en dan onderzoeken we de mogelijkheden.

Tientjesacademie@gmail.com

www.tientjesacademie.nl

FB: [erna smeekens en Tientjes Academie](#)

Twitter: [ernasmeeekens](#)

LinkedIn: [Erna Smeekens](#)

Onze telefoonnummers: Erna: 06 46753367

Hans: 06 42990419

