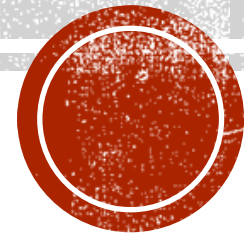


# TROUW AAN MEZELF

Een structurele leefwijze voor welzijn, vreugde, gezondheid  
en innerlijke rust



# HET RECEPT

- Ik ben trouw aan mezelf
- Ik leef vanuit mijn waarden
- Dat heeft positieve en negatieve consequenties
- Dat creëert zowel fijne als lastige gevoelens
- Ik geniet van de fijne gevoelens
- Ik kan lastige gevoelens verdragen



# IK BEN TROUW AAN MEZELF

- De manier waarop ik leef klopt bij wie ik ten diepste wil zijn
- Wat ik denk, zeg, doe, wil en vind klopt voor mij



# IK LEEF VANUIT MIJN WAARDEN

- Ik heb ontdekt wat mijn waarden zijn, wat waarde(n)vol is voor mij
- Ik heb mijn waarden uitgeschreven, zodat het kristalhelder is voor mezelf
- Ik toets mijn besluiten aan mijn waarden
- Ik zeg en doe wat klopt met mijn waarden



# DAT HEEFT POSITIEVE EN NEGATIEVE CONSEQUENTIES

- Ik voel me verbonden met mezelf, met anderen en met Het Grote Geheel
- Mensen kunnen geïnspireerd zijn door wat ik doe of zeg
- Mensen willen contact met me
- Mensen kunnen boos, teleurgesteld of bang zijn door wat ik doe of zeg
- Mensen kunnen bij me weggaan of ze willen dat ik bij hen wegga



# DAT CREËERT ZOWEL FIJNE ALS LASTIGE GEVOELEN

- Ik voel trots, waardigheid, verbinding met mezelf, innerlijke rust, tevredenheid, geluk, ontspanning doordat ik trouw ben aan mezelf en zo durf te leven.
- Ik voel me verbonden met de mensen die geïnspireerd zijn of net zo zijn als ik
- Ik ervaar schuldgevoelens als ik iemand teleurstel
- Ik ervaar boosheid als iemand over mijn grenzen wil gaan en mij wil dwingen
- Ik ervaar verdriet als iemand mij de rug toekeert
- Ik ervaar angst als ik de dreiging voel van negatieve sociale, materiële of fysieke gevolgen



# IK GENIET VAN DE FIJNE GEVOELENEN

- Blijheid, tevredenheid, innerlijke rust, opgewektheid, trots, inspiratie, energie, verbondenheid, etc



# IK KAN LASTIGE GEVOELEN VERDRAGEN

- Voorbeeld: Ik ben bang, ik ben mijn gevoel, (fusie, versmelting met het gevoel)
- -> Ik voel me bang
- -> Ik voel angst
- -> Ik ervaar een gevoel dat ik angst noem
- -> Ik ervaar een fysieke sensatie in mijn buik die ik angst noem
- -> Ik ervaar een drukkend scherp gevoel in mijn buik
- -> Ik ervaar een bepaalde energie in mijn buik
- -> Ik ben niet mijn gevoel, ik ervaar een gevoel (defusie)
- -> Ik kan dit verdragen en laat me niet leiden door mijn gevoel maar door mijn waarden.





# EN ALS HET NIET LUKT?

Als ik niet trouw ben aan mezelf en als ik niet leef volgens mijn eigen waarden:

- Dan voel ik me schuldig naar mezelf
- Of ben ik teleurgesteld in mezelf
- Of geef ik anderen er de schuld van omdat ze me niet accepteren zoals ik ben
- Of schaam ik me
- Of word ik boos op mezelf
- Of boos op anderen
- Of voel ik me down, somber, depressief



# WAT DOE IK DAN MEESTAL?

- Dan schiet ik terug in mijn comfortzone, in mijn oude gedrag
- Of ik ga mezelf verdoven met alcohol, Netflix, Social media, overmatig werken, overmatig sporten, gamen, shoppen, seks, daten, eten, roken, drugs, etc
- Of ik ga me isoleren, afzonderen, terugtrekken
- Of ik ga ruzie zoeken met de mensen die me hebben afgewezen
- En ik ga **PIEKEREN**



# EN WAT ZOU IK ANDERS KUNNEN DOEN?

- Compassie: ik hoef niet perfect te zijn, ik ben iets nieuws aan het leren, geeft niks, mag best...
- Bewustzijn: dit is hoe dit proces gewoonlijk verloopt; 2 stappen naar voren, 1 stap terug
- Even pauze nemen, diep ademhalen, opnieuw naar je waarden kijken, en onderzoeken waar en waarom je van je pad bent afgeraakt
- Opstaan, het stof van je kleren afslaan en gewoon weer doorgaan
- Meditatie, wandelen, praten, in bad, een douche, zingen, dansen, etc



# HOE LANG GAAT HET DUREN?

Dat wordt bepaald door:

- Hoe groot is het verschil tussen jouw waarden en je comfortzone?
- Hoe groot is het verschil tussen jouw waarden en je peergroep?
- Hoe groot is je moed versus hoe groot is je angst?
- Heb je je fanclub/steungroep?
- Hoe is je fysieke en mentale stabiliteit?
- Hoe afhankelijk ben je van alcohol, drugs, shoppen, gamen, medicatie, social media, Netflix, kortom; hoe afhankelijk ben je van verslaafmakende substanties of gedrag?



# HET IS EEN LEVENSLANG PROCES

- De reis heeft geen doel, de reis ís het doel
- Een levenslang proces waarbij je steeds dichterbij jezelf komt
- Een proces waarin je dagelijks/wekelijks/maandelijks de vruchten plukt
- En je leven steeds moeitelozer wordt en steeds meer de moeite waard is



# LUISTER NAAR JEZELE. KABIR 15E EEUW

*Als je luistert naar je ware Zelf zal je de waarheid vinden.*

*Ik luisterde naar mijn diepste Zelf, en hoe meer ik de innerlijke klanken gewaar werd,  
hoe meer ik gevestigd raakte in een diepe vreugde.*

*Pijn en ellende verlieten mij.*

*En van binnen vond ik mijn eigen meester.*

*Vreugde is nu mijn constante metgezel ,terwijl ik voort ga op mijn weg.*

