

MODULE 2

Vergeef hem

Als je dingen mist in je relatie is de kans groot dat je je machteloos voelt, en het je vriend stiekem ook wel kwalijk neemt. Waarom kan hij niet gewoon meer... zijn? Als hij gewoon... zou doen, zou het goed zijn. Vandaag ga je dit loslaten, want het helpt je niet verder. Het zet je vast en zorgt ervoor dat je moeilijk contact kunt maken met je intuïtie.

OEFENING 1

Ik vergeef je

Vul deze zinnen aan, en blijf ze aanvullen totdat je je lichter voelt. Wanneer de lijst voor je gevoel lang genoeg is, lees je de lijst nog een keer door en spreek je alles nog een keer hardop uit.

‘Ook al voel ik me... , ik vergeef je dat je me niet kunt geven wat ik wil’

‘Ook al..., ik vergeef je dat je me niet kunt geven wat ik nodig heb’

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

“Love is so much more than just a feeling. It is a power that can heal”

-Deepak Chopra

OEFENING 2

Accepteren dat je menselijk bent

Spreek onderstaande zinnen hardop uit en zet een kruisje bij het woord dat het dichtst bij je gevoel komt. Wees niet bang als het een 'nee' is. Wees eerlijk, dankom je het verst. Er gaat niets engs gebeuren, en ook als je nee invult helpt het je.

Ik accepteer, op een liefdevolle manier, mijn gevoelens en veroordeel ze niet meer. Ik heb recht op mijn gevoelens.

Ja	Open	Skeptisch	Nee

Mijn gevoelens zijn van mij. Niemand kan mij iets laten voelen. Mijn gevoelens zijn een reflectie van hoe ik de situatie zie.

Ja	Open	Skeptisch	Nee

“Love is so much more than just a feeling. It is a power that can heal”

-Deepak Chopra

Vergeef jezelf

Vergeving is powerful, en kan je ZO veel vrijheid geven. Dat betekent natuurlijk niet dat het makkelijk is. Ik vind het ook één van de moeilijkste dingen om te doen. En misschien vind ik mezelf vergeven nog wel het moeilijkste. Maar ik doe het, omdat ik weet hoe erg het me helpt. Dus guess what we vandaag gaan doen?

Want in een relatie zijn altijd twee mensen, en wat er ook gebeurt, jij hebt er deel in. Als ik nu zou zeggen dat je aan sommige situaties helemaal niets kunt doen, ontken ik de ontzettende kracht en macht die jij hebt over je eigen leven. Dat betekent ook niet dat je in elke relatie moet blijven en keihard moet vechten of werken. Maar als je ontevreden bent over je relatie, over hem, dan is er ook iets dat je in jezelf moet vergeven.

Namelijk: dat je niet in hem naar boven haalt wat jij wil zien.

Ieder persoon heeft in principe alles in zich. Vrijwel iedereen kan lief EN gemeen zijn, attent EN onverschillig. Het is nooit zwart/wit. En dezelfde persoon kan een hele andere relatie hebben bij een heel ander persoon. Laatst had ik nog een gesprek met iemand die zei dat hij in een vorige relatie altijd heel veel drama had en snel boos werd, en in zijn huidige relatie dat nooit had. Het werd niet getriggerd, en zij haalde een hele liefdevolle kant in hem naar boven.

Dit betekent NIET dat jij volledig verantwoordelijk bent voor zijn gedrag. Iedereen maakt óók zijn eigen keuzes. Maar jij kunt jouw deel doen, en er is een kans dat jouw gedrag wordt weerspiegeld in zijn gedrag. Als je niet ziet wat je wil zien in hem, is er een kans dat je dat gedrag gewoon niet in hem naar boven haalt of focust op de negatieve kanten.

OEFENING 1

Jezelf vergeven

Dus maak de volgende zinnen af:

‘Ook al haal ik niet ... in hem naar boven, ik vergeef mezelf dat het me nu niet lukt.’

“Love is so much more than just a feeling. It is a power that can heal”

-Deepak Chopra

OEFENING 2

Accepteren dat je menselijk bent

Spreek onderstaande zinnen hardop uit en zet een kruisje bij het woord dat het dichtst bij je gevoel komt. Wees niet bang als het een 'nee' is. Wees eerlijk, dankom je het verst. Er gaat niets engs gebeuren, en ook als je nee invult helpt het je.

Ik accepteer, op een liefdevolle manier, dat ik altijd mijn best doe en niet de intentie heb om mezelf pijn te doen.

Ja	Open	Skeptisch	Nee

Ik accepteer, op een liefdevolle manier, dat wat ik zie in anderen een reflectie is van mijn gedrag en gedachten.

Ja	Open	Skeptisch	Nee

"Love is so much more than just a feeling. It is a power that can heal"

-Deepak Chopra