



E-book De relatie met jezelf

Praktijk META
De relatie met jezelf

Een gezonde relatie met jezelf is onontbeerlijk om bestand te zijn tegen burn-out, depressie en angstklachten.

Dit houdt in dat je in nauw contact staat met je gevoelsleven (je Innerlijke Kind), zelfrespect en zelfvertrouwen hebt of eraan werkt, creatief in het leven staat, en alleen jezelf verantwoordelijk stelt voor jouw geluk.

Tips hierbij zijn:

- Formuleer alternatieven bij 'de 10 snelste manieren om ongelukkig te worden' (zie stencil).
- Zie de relatie met jezelf als de basis van de relatie met anderen.
- Vraag jezelf regelmatig af waar jij behoefte echt aan hebt, en communiceer dit assertief.
- Beloon, verwen en complimenteer jezelf.
- Weersta de verleiding van sociale druk; Blijf trouw aan jezelf.
- Maak van al je eisen, voorkeuren.
- Haal je voldoening uit leerprocessen, en niet uit de optelsom van je successen.
- Houd er je eigen normen- en waardenstelsel op na.
- Ga na wanneer je je identificeert met een subpersoonlijkheid, en stap uit deze identificatie.
- Herontdek je 'authentieke zelf' door je 'aangepaste zelf' met een korreltje zout te nemen.
- Maak je niet druk als anderen je niet begrijpen of veroordelen; Laat dit los.
- Wees je eigen rechter, in die zin, dat alleen jij weet hoe het is om in jouw schoenen te staan.
- Streef er niet naar om gelijk te krijgen; Datgene dat telt is de (innerlijke) waarheid.
- Maak regelmatig tijd vrij voor sport, hobby's en ontspannende activiteiten.
- Gun het jezelf om bij tijd en wijlen niets te doen en sta jezelf soms een 'baaldag' toe.
- Neem de verantwoordelijkheid op je om jezelf te verbeteren op allerlei gebieden.
- Durf te genieten, ook van bv de regen.
- Bekijk de dingen telkens weer met andere ogen.
- Behandel je lichaam met respect en geniet ervan door er goed voor te zorgen.
- Breek met de gewoonte om jezelf af te kraken en accepteer complimenten.
- Ga 'mindful' met verdriet, angst en andere gevoelens om (zie stencil 'mindfulness').
- Vergeef anderen en snijd op die manier ongezonde 'psychische navelstrengen' door.
- Versta onder 'humor' geen leedvermaak, maar lach om jezelf en om het leven.
- Wees niet je eigen 'slavendrijver'; Als jij jezelf niet beschermt, wie doet dat dan wel?
- Als je werkelijk (genoeg) van jezelf houdt, kun je echt liefde aan anderen geven.
- Zie zelfvertrouwen en zelfrespect als hoedanigheden die je kunt léren.
- Neem het leven zoals het komt; Doorzie schijnveiligheid in de vorm van controledrang.
- Leer van kinderen, dieren, ouderen, anderen, en het hele leven.
- Herstel het contact met je innerlijke kind (zie visualisatie 'contact met je innerlijke kind').
- Speel meer (bv zie stencil 'tips contact met je innerlijke kind').
- Vereenzelvig je zo min mogelijk met je afweermechanismen (zie stencil 'afweer').
- Wees mild voor anderen; Weersta ze te bekritisieren en te veroordelen.
- Aanvaard je eigen manier van in het leven staan; Je móet niets (zelfs niet deze tips naleven!).
- Wees mild voor jezelf, ook al is de relatie met jezelf nog niet optimaal.