Op welke manier ben jij eenzaam?

Durf te verliezen

Reflectie

Er is niets wezenlijks wat je kunt verliezen. Eenzaamheid is de illusie van verlies. Je voelt even niet de liefde voor je zelf, de liefde van anderen en voor anderen. De illusie van scheiding in gedachte, woord of daad is daar. Totdat je erkent dat liefde onoverwinnelijk en onverbrekelijk is. Veel mensen willen niet het risico lopen te verliezen. Dat is kiezen voor een medicijn dat de ergste vorm van eenzaamheid schept. Angst te verliezen is eigenlijk het gevoel niet goed genoeg te zijn en leidt krampachtig tot een herhalend spel van macht en (on)afhankelijkheid.

Oefening

a. Gunnen.
Gun een collega een activiteit die je zelf graag had willen doen.

b. De verliezer wint.
Onderzoek voor welke collega's, vrienden of familieleden je veel moeite doet hen niet voor het hoofd te stoten of juist hun te steun te krijgen. Wat wil je van hen? Beschrijf nauwkeurig hoe zij zich zouden moeten gedragen tegenover jou. Start vandaag met de moeite die je voelt met 50% te verminderen. Gedraag je precies zo tegenover hen als je vindt dat zij zich tegenover jou zouden moeten gedragen (ongeacht de risico's).

Bang om te mislukken?

Opgewassen voelen tegen iedere angst

Reflectie

Angst is het gevoel niet opgewassen te zijn tegen een situatie. Een onzekerheid over een mogelijke pijn die je gaat lijden als gevolg van iets doen of laten. Angst is een dierlijke vluchtreflex die ons beschermt tegen gevaar en overmoed. We willen en durven ons niet angstig te voelen en klampen ons via allerlei trucs vast aan wat we kennen en kunnen. De belangrijkste oorzaak van angst is een hoge verwachting over hoe een situatie aangepakt zou moeten worden, samen met een gebrek aan vertrouwen in onszelf en anderen. Het probleem is eerder het gevecht tegen de angst dan de angst zelf.

"For it is under the greatest adversity that their exists the greatest potential for doing good, both for oneself and others."
Dalai Lama

Oefening

a. Je zinnen zetten op.
Ga in angstige situaties na: waar lijkt de situatie op? Wat zijn de feiten eigenlijk? Concentreer je op je zintuigen. Beschrijf eens wat je ziet. Beschrijf eens wat je denkt en voelt. Is het waar wat je denkt? Wat zijn de bewijzen? Welke bewijzen zijn er van het tegendeel? Observeer rustig.

b. BeautyintheBeast.
Waar ben je bang voor? Maak samen een top 3 lijst en stel je voor dat deze angsten zich realiseren en voel hoe het voelt. Voel de angst in al haar facetten. Onderzoek met interesse en verwondering het gekrioel rondom de angst en overdrijf even. Wat zijn realistisch gezien de gevolgen? Overleef je het? Herhaal hardop totdat je het meent: "het is ok me zo te voelen". Ontspan.