

7X
Ruimte innemen door

- aan te geven wat jouw behoeften en verlangens zijn en waar jij NIJ van wordt
- andere emotie te laten zien. Ben je blij, Ben je blij. Ben je boos en verdrietig dan mag dat er ook zijn
- je "nee" ook een nee te laten zijn en je grens te trekken in woorden en lichaamstaal
- je eigen grenzen te trekken, te onderzoeken of te verleggen
- letterlijk aanwezig te zijn en jezelf in al je glorie te laten zien
- je mening of die te verhandelen op een liefdevolle manier
- je te realiseren dat je gezien, gehoord en erkend mag worden. Je mag je innerlijk geliefde voelen

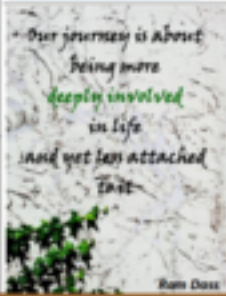
WAT VIND JIJ?

Het Inspiratie Magazine is een digitaal magazine en dit is ons vierde jaar. Wie zijn erg benieuwd wat jij van het magazine vindt? Laat je mening, via achter op de FB pagina door te klikken op deze afbeelding rechts →



INSPIRERENDE LINKS

- www.bekkersupler@het.nl
- www.dichtschied.com
- www.energies.nl
- Man.Overman.prouve.com/bevcht?email=Man@Man.nl
- <https://www.facebook.com/.../bechtwecht/>
- www.levenswijzer@recht.nl
- Man.Overman.be/overman/.../getuigenis/getuigenis/
- <https://www.112.nl/>
- <https://www.112.nl/>



Romy Doss



GRENZEN IN DE LIEFDE ontdekken dat jezelf-oijn veldende is

Grenzen aangeven, ik vond het doodend, nog steeds een beetje eigenlijk. Want voor mij betekent het mijzelf laten zien, waar word ik blij van, wat verwacht ik van een relatiepartner. Laten zien waar ik voor sta, wat vind ik belangrijk. En vind ik mijzelf wel de moeite waard?

Soms leer je onderweest rekening te houden met een ander, in welke relatie dan ook. En hoe langer je dat doet, hoe meer jouw eigen grenzen versagen. In relaties zelfs extra, omdat deze als een spiegel werken. Er zijn relaties die je zo raken, waarin je jezelf zo verliest, dat je alleen nog maar bezig bent met wat jij denkt dat de ander wil, om diegene maar niet kwijt te raken, dat je er uiteindelijk wel iets aan hebt te doen. En dan word ik hart lieft om mijn grens aan te geven, want wat als ik niet de moeite waard was, wat als ik verlaten zou worden? Ik dacht dat ik bevestiging nodig had dat ik goed genoeg en wel de moeite waard was, dat ik het daardoor uiteindelijk zelf ook wel zou gaan vinden.

Je gaat daardoor steeds meer rekening houden met je partner. Of eigenlijk, met wat je denkt dat hij wil, want dat ben je geweest. Daardoor word je misschien goed genoeg en krijg je de liefde waar je zo naar verlangt. Dat kan gaan over iets simpels als het charen van een appje of wanneer je het beste kan helpen. Dat heet invullen voor de ander. Jij denkt te weten wat de ander denkt, maar doet dit vanuit jouw eigen patronen, jouw gewoontes en jouw normen en waarden. En onderhouden ga je over je eigen grenzen heen. Terwijl er waarschijnlijk nooit een reden was om te denken dat iets niet mogelijk was en je partner waarschijnlijk niets liever wil dan dat je gewoon jezelf bent en jezelf uit.

GRENZEN - LEZEN

In mijn geval werd het niet herkennen van mijn grenzen in dat ik volledig in mijn hoofd ging zitten, terwijl ik lever samen leuke dingen had willen doen. Geopretken die ik had willen hebben, die bewamen er niet, of niet zoals ik nu zou doen, want in mijn hoofd kwam ik er niet uit. Alle spontaneiteit verdween, want zodra ik iets wilde doen of zeggen, schoot ik gelijk in mijn hoofd: hoe kan ik het het beste doen, zodat hij maar niet weg zou gaan, zonder erbij na te denken wat voor mij belangrijk was. Ik was niet meer authentiek en dat voel je, hij jezelf en in de relatie. En de ander voelt dat ook.

Ik begon pas te merken dat ik niet meer authentiek reageerde en mijn grenzen niet aan-geefde toen ik alleen ging wandelen en met yoga en mindfulness begon. Want eerlijk, ik had helemaal niet meer door dat ik over mijn grenzen ging, dat ik überhaupt grenzen had. Ik vroeg me juist af waardoor de afstand groter leek te worden tussen ons! Door het bewust aanwezig te zijn bij wat je voelt, lichamelijk en emotioneel, word je je bewuster van waar je je wel en niet prettig bij voelt. En hoe bewuster je wordt van jouw grenzen, hoe bewuster je wordt van jouw grenzen. En hoe meer je die grens kan aangeven, hoe duidelijker dingen worden, voor allebei. Dan kom je er ook achter dat je die bevestiging helemaal niet nodig hebt. Zij bent de enige die jou de bevestiging kan geven dat jij goed genoeg bent. Zij bent de enige die van jezelf hoeft te houden.

Ik ben opnieuw op zoek gegaan naar waar ik bij van word, waar ik energie van krijg en wie ik zelf echt ben. Ik ben er nog niet, maar ik voel het wel al steeds beter en ik grijn van de zucht.

Waar wordt jij bij van, waar krijg jij energie van, wie ben jij en wat is jouw grens?

Mijke Vorwerf © 2017
<https://www.jouwboek.com/DeToer.de/>

In het magazine van september
 samenvatting **Alles over verhalen!**



Ik wil dat je weet dat je er mag zijn

LEVENSKUNST



HEARTFULNESS



Als je het even niet meer weet,
 wijst het hart je de weg