

In en uit de klike.

We zijn onszelf vaak geneigd te zien als persoon met vaste eigenschappen. We denken vaak 'ik ben iemand die...' Aardig is, er niet bij hoort, anderen teleurstelt, niet goed genoeg is, beter is dan anderen, beschikbaar moet zijn voor anderen, door de mand zal vallen. Door te denken dat wij dit zijn identificeren we ons met deze gedachten en zelfbeelden. We kunnen niet meer zien dat het maar gedachten zijn. Je raakt gevangen in gedachten over jezelf, alsof je in een klike waar aan de buitenkant opstaat wat je bent. Als je erin zit kan je niet meer zien dat het maar gedachten zijn. Terwijl als je er van de buitenkant af naar kijkt, je kan blijven zien dat het maar gedachten zijn. Op YouTube staat een mooi filmpje wat dit illustreert.

<https://www.youtube.com/watch?v=XvnEn1Y-gcQ>

Om je te helpen te herkennen in welke zelfbeelden jij gevangen kan raken (in welke klike jij nog wel eens terecht komt 😊) kan je op de klike hier onder jouw zelfbeelden schrijven. Schrijf alle gedachten over jezelf op de klike die je geneigd ben te geloven en waardoor je niet meer ziet dat je veel meer bent dan dit.

Kijk daarna naar de zelfbeelden die je op de klike hebt gezet. Kan je zien dat het gedachten zijn en niet wie jij bent? Kijk of je komende tijd kan herkennen wat momenten zijn waarin je 'in de klike duikt'. Zeg dan tegen jezelf 'oh jee daar ga ik weer... geeft niets, de gedachte is er...maar dit ben ik niet'.

