



Hand-out 7

Knagende ratten, witte schapen en gekwetst zijn

Een knagende rat houdt je uit de slaap. Dat kunnen zaken die je voor je uitschuift ook doen.

Waar ben je bang van? Waar zie je tegenop? Wat je voor je uitschuift, ga er naar toe.

Terwijl je de situatie door je heen laat gaan, zul je ook zenuwen of de benauwdheid voelen. Dit vooraf voelen en ondergaan van de emotie zorgt ervoor dat je er tijdens de werkelijke situatie ook mee om kunt gaan. Jouw openheid is de sleutel tot de doorbraak. De rat is een wit schaap geworden.

Hoe drukker we het hebben, hoe meer we de neiging hebben aangename dingen op te offeren. Ze hebben immers geen echte dringende reden? Je offert de rijkdom van het leven op. Dat wat de buitenste schil lijkt, vormt juist de ondergrond van het geluk.

Ook wij als mens hebben programma's die onder de oppervlakte meedraaien. En ook bij ons vertragen ze enorm.

Twee belangrijke achtergrondprogramma's zijn bezorgdheid en gekwetstheid. Bezorgdheid is een vorm van angst. Gekwetstheid is oude pijn.

Oefensuggestie: stel jezelf de vraag wie of wat in mij is bezorgd en/of gekwetst? Herhaal die vraag net zolang tot er geen nieuwe antwoorden meer komen.