

Hoe vergeef je jezelf

Wat

Hoe ga je verder met jezelf en hoe kan jezelf vergeven als je weet dat je in de fout ging en de ander jouw sorry niet aanvaardt.

Werkwijze

Hoe ga je verder met jezelf? En hoe kan jezelf vergeven als je weet dat je in de fout ging en de ander jouw sorry niet aanvaardt?

- Weet dat alle mensen fouten maken. Dat mag, zolang je er maar uit leert.
- Soms heb je fouten nodig die je wakker schudden en tot andere inzichten brengen. Ze stimuleren en helpen om een nieuwe weg in te slaan. Je fouten bepalen mee wie je vandaag bent.

Ben je nog niet zo ver? Tracht jezelf al wat te bevrijden: onderzoek je gedachten en kom tot nieuwe inzichten. Volgende vragen helpen je:

- 1) Is deze gedachte waar? Bij nee kan je doorgaan naar vraag 3.
- 2) Kan je absoluut weten of het waar is? Ja of nee?
- 3) Hoe reageer je, wat gebeurt er als je die gedachte gelooft?
- 4) Wat levert deze gedachte je op? Helpt ze je vooruit? Of beperkt ze jou?
- 5) Beperkt de gedachte je? Zoek een bruikbare gedachte die geloofwaardig is en minder negatieve gevoelens oproept. Stel deze gedachte tegenover de eerste gedachte. Welke is aannemelijker?

“Vergeef jezelf, je had de ervaring nodig”

Gezegd van de Cherokee-indianen

Bronnen (url, auteur,...)

Icoba (2016). Den Geweldig-en Courant. Agressie? Speel erop in! – Brokken? Maak het goed.
www.icoba.be