

Zes stappen naar innerlijke vrede

Belangrijkste bij de stappen is dat je het werkelijk voelt.

Stap 1. Ik voel onvrede. Het (h)erkennen dat je onvrede voelt is de eerste stap. Elk conflict is goud waard, in die zin dat het je dichterbij de waarheid over jezelf kan brengen. Er is geen groot of klein gevoel van onvrede. Alle angsten, irritaties, etc. zijn even verstorend voor je gevoel van vrede. Als je in vrede wil zijn, moet je elk gevoel van onvrede, hoe klein ook, opmerken en bereid zijn om op zoek te gaan naar de oorzaak van dat gevoel.

Stap 2. Dit gaat alléén over mij! Ben je bereid om te zien dat de onvrede die je voelt alleen over jou gaat en niets te maken heeft met de ander(en) of de situatie? Wees bereid te erkennen dat dit gevoel over jou gaat en over niets of niemand buiten jou. Zolang je de oorzaak van jouw onvrede nog buiten je blijft zien, zal er niets veranderen en zul je nooit bereiken wat je werkelijk wilt: gelukkig zijn en in vrede.

Stap 3. Concentreer je op het gevoel. Wat voel je? En wees hier heel concreet in. Het is niet altijd makkelijk om te weten wat je voelt. Toch moet je het gevoel eerst werkelijk voelen en (h)erkennen voordat je het kan aanpakken. Om je gevoel duidelijk te krijgen, kun je de [gevoelenslijst](#) (z.o.z.) gebruiken. Waar voel je dit gevoel in je lichaam?

Stap 4. Herinner je wanneer je dit gevoel eerder hebt gevoeld. Is dit een bekend gevoel? Wanneer heb je dit gevoel voor het eerst gevoeld? Blijf je concentreren op het gevoel en ga op zoek naar je eerste herinnering van dit gevoel. Hoe oud ben je, wat is de situatie? Dit is een belangrijk moment want het leert je dat je gevoel niets met de huidige situatie te maken heeft.

Stap 5. Stel vast wat het oordeel was over jezelf. Wat ben je op dat moment over jezelf gaan geloven? De overtuiging, die je toen bent gaan geloven over jezelf is je leven gaan bepalen. Deze vormt de bril waardoor je jouw wereld ziet en beleeft. En totdat je deze overtuiging loslaat, blijf je steeds dezelfde ervaringen creëren. (overtuigingenlijst z.o.z.)

Stap 6. De waarheid over jezelf herinneren. Realiseer je dat wat er gebeurde, niets over jou zei. Dat de gedachte die je als kind bent gaan geloven over jezelf, niet de waarheid is over wie jij werkelijk bent. Je hebt een vergissing gemaakt en die kun je nu corrigeren door het volgende vergevingsproces.

6.a) “Ik heb een vergissing gemaakt, door te geloven dat ik ...(overtuiging)... ben”.

Realiseer je dat je deze overtuiging ooit zelf hebt ‘gekozen’ en dat jij ook de enige bent die deze los kan laten. Dit is het moment waarop je kunt kiezen om deze overtuiging los te laten. Ben je bereid dat nu te doen?

6.b) Neem dan nu de tijd om de overtuiging bewust los te laten op een manier die voor jou werkt..... bijv. aan het Universum, Jezus, Boeddha, etc. geven of door gewoonweg in te zien dat het een ‘verhaal’ is en dat je er niet meer mee hoeft te identificeren.

6.c) De waarheid over wie je werkelijk bent is intrinsiek en onveranderlijk. Wat is de waarheid over jou, die je vanaf toen bent vergeten over jezelf? “De waarheid over mij is dat ik.....(de waarheid over jou).....ben”.

6.d) Als je met de waarheid terugkijkt op de situatie, wat zie en ervaar je dan nu?

Overgenomen uit www.kiesopnieuw.com van Diederik Wolsack

Zes stappen naar innerlijke vrede

Deze lijst kan een hulp-middel zijn bij stap 3 :			... en bij stap 5 :
<p>Boos rancuneus verbolgen woedend verontwaardigd razend, kokend kwaad, furieus</p>	<p>Opgelaten verward schuldig gegeneerd beschaamd ongemakkelijk opgelaten</p>	<p>Geërgerd ontstemd geïrriteerd ontevreden ongeduldig gefrustreerd verontwaardigd</p>	<p>Dit zijn mogelijke onderliggende overtuigingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ik doe er niet toe • ik ben niet veilig • ik ben niet goed genoeg zoals ik ben • ik hoor er niet bij • ik deug niet • ik kan het niet (aan) • ik ben kwetsbaar • ik ben machteloos • ik ben schuldig • ik ben alleen • ik ben niet de moeite waard • ik ben slachtoffer • ik ben niets waard • ik ben niet belangrijk • ik ben een mislukkeling • ik ben slecht • Ik ben waardeloos • ik ben niet om van te houden • ik ben dom • ik word niet gesteund • • <p>Beide lijsten zijn niet compleet, vul ze gerust aan met gevoelens en/of overtuigingen die bij jou of jouw situatie passen.</p>
<p>Gespannen gestrest overweldigd nerveus ongerust ademloos zenuwachtig</p>	<p>Verlangend jaloers afgunstig hunkerend nostalgisch smachtend verlangend</p>	<p>Kwetsbaar onveilig hulpeloos op mijn hoede machteloos moedeloos breekbaar wiebelig onzeker</p>	
<p>Afwezig teruggetrokken koel onverschillig vervreemd apathisch verveeld gelaten</p>	<p>Bang achterdochtig wantrouwig verschrikt versteend ongerust in paniek bezorgd angstig</p>	<p>Onrustig ongemakkelijk verrast geschrokken verontrust verstoord overstuur geschokt zorgelijk</p>	
<p>Pijn eenzaam gekwetst berouwvol diep bedroefd verschrikkelijk vol smart beroerd</p>	<p>Treurig triest bedroefd wanhopig ongelukkig teleurgesteld terneergeslagen</p>	<p>Afkeer verbittering verachting walging afschuw ontzet haat</p>	
<p>Verdriet hopeloos depressief ongelukkig ontmoedigd teleurgesteld terneergeslagen</p>	<p>Vermoeid afgemat uitgeput slaperig beverig futloos leeg</p>	<p>Verward in tweestrijd ambivalent verbaasd onthutst verloren perplex</p>	