

# WORD GROTER DAN DAT WAT JOU KLEIN HOUDT



Ann Weiser Cornell en Egbert Monsuur

# Les twee

Welkom bij les twee van deze e-cursus waarin we je willen laten zien hoe je groter kunt worden zodat je problemen kleiner zullen worden.

Hoe ging het met het oefenen de afgelopen 24 uur?  
Wat gebeurde er als je de zin "iets in mij" gebruikte op momenten dat je dreigde meegezogen te worden door je emoties?

Misschien was je als Carolien die zei: "Wanneer ik mezelf er aan herinnerde om te zeggen 'iets in mij is zo bang', was het net alsof er iets aparts gebeurde. Ik kon voelen dat ik kalmer werd en me begon te ontspannen. En ik wist dat de angstige gevoelens niet alles vertegenwoordigen van wie ik ben."

**"Het was net alsof er iets aparts gebeurde"**

Het gebruik van de drie woorden - "iets in mij" – om de gevoelens te omschrijven is een kleine verandering die een GROOT verschil kunnen uitmaken. Het is voor de meesten nieuw, dus je moet wel oefenen. Hou het vol om de "iets in mij" oefening te blijven herhalen. Je hebt meer meerdere dagen nodig om dit tot een stevige en vertrouwde basishouding van je leven te maken.

**"iets in mij" = een groot verschil**

Laten we nu de tweede *word groter dan dat wat jou klein houdt* - vaardigheid gaan toevoegen. Deze past bij dag één en zal de effecten daarvan versterken.

# De tweede vaardigheid: “Ik zeg er Hallo tegen”

Onze tweede *word groter dan dat wat jou klein houdt* - vaardigheid bestaat uit het ‘Hallo’ zeggen tegen je emotionele stemming.

Dat is het, gewoon ‘Hallo’ ertegen zeggen. We hebben het dan over een kalm, zelfverzekerd Hallo. Zoals: “Hallo, ik weet dat je daar bent.”

“Hallo” is niet hetzelfde als “ik hou van je”! Je hoeft niet blij te zijn dat je dit gevoel hebt. Het enige wat je hoeft te zeggen is ‘Hallo’.

Het zeggen van “Hallo” is het natuurlijke vervolg op “iets in mij”.

Ik kan je aanraden om ze samen te gebruiken. Bij ieder gevoel dat je hebt kun je zeggen “iets in mij” en dat kun je meteen laten volgen door er ‘Hallo’ tegen te zeggen.

Zoals dit bijvoorbeeld:

“iets in mij is bezorgd ... en ik zeg er ‘Hallo’ tegen.”

Een ander voorbeeld: “Ik ben zo gefrustreerd door dit project.”

“Iets in mij is zo gefrustreerd door dit project ... en ik zeg daar ‘Hallo’ tegen.”



Waar zeg je 'Hallo' tegen? Niet tegen het gevoel zelf, maar tegen iets in je dat dit gevoel heeft. Het gevoel zou kunnen veranderen en het zal veranderen – en de kans is groter dat wanneer jij groter bent het gemakkelijker zal veranderen. En jij hoeft er dan niet meer tegen te vechten.

Probeer het zelf eens. Neem een moeilijk gevoel dat jij recent tegen bent tegen gekomen. Bijvoorbeeld dat jij je irriteert aan de burens die hun muziek opnieuw veel te hard afspelen.

Begin met het zeggen van: "iets in mij" ⇒ "iets in mij voelt....." en zeg dan 'Hallo' ⇒ "en ik zeg er 'Hallo' tegen."

"iets in mij voelt geïrriteerd over de burens die weer hun muziek veel te hard afspelen... en ik zeg er Hallo tegen."

En merk nu eens het verschil op.

Ik probeerde het voor mezelf ... en ik merkte bij mezelf een zucht van opluchting. Mijn lijf ontspande zich. Er was een spanning die ik niet eerder had opgemerkt en die nu veranderd was. Ik besloot dat ik met de burens over de overlast zou gaan praten. Ik kan het nu op een meer kalme manier doen, met een andere instelling. Het gekke is dat de muziek nou net stopt! Da's opmerkelijk!

# Waarom zeggen we Hallo tegen een moeilijk gevoel?

Natuurlijk hopen we dat een moeilijk gevoel zal veranderen. Maar door het gevoel als slecht of onaangenaam te betitelen en te proberen om het te veranderen, bereik je vaak het tegenovergestelde van wat je wilt.

Ieder moeilijk gevoel dat je hebt is tijdelijk. Al deze gevoelens zijn in een constant veranderingsproces. Wanneer je 'Hallo' zegt tegen "iets in je" dat op een bepaalde manier moeilijk of onaangenaam voelt, dan erken je dit gevoel **in hoe het is**. Je neemt het zoals het is. En dat geeft ruimte om te veranderen. (Het geeft zelfs de buitenwereld de ruimte om te veranderen op een manier die vaak verrassend is.)

Waarom blijven sommige gevoelens zo lang hetzelfde? Omdat we er geen erkenning aan geven ... en om andere redenen waar tijdens komende lessen in deze e-cursus nog op terug zal worden gekomen. Als we de gevoelens niet erkennen, zullen we er juist door bepaald worden. Als we ze negeren is dat een garantie dat ze niet zullen veranderen.

Waarom 'Hallo' zeggen werkt? Omdat datgene dat wordt erkend daarmee in een proces van verandering komt. Het blijft niet langer iets statisch, maar het wordt iets levendigs. Doordat het erkend wordt in hoe het is, kunnen er ook verdere veranderingsstappen plaatsvinden. Dus door het te erkennen in hoe het is, precies daarin, creëren we een ruimte waarbinnen ook de volgende veranderingsstappen kunnen komen en plaatsvinden.

De Gave van het 'Hallo' zeggen:  
Je neemt het zoals het is.  
En dat geeft ruimte voor  
verandering.

# Hoe kun jij dit je eigen maken?

Ik wil je aanraden om de komende 24 uur je aandacht te richten op hoe jij je voelt en hoe je spreekt en denkt over hoe jij je voelt. Blijf oefenen met de verandering van:

**“Ik voel ...” naar “iets in mij voelt ...”**

**Voeg nu het volgende zinnetje toe: “en ik zeg er ‘hallo’ tegen.”**

Merk op dat wanneer je je taalgebruik verandert ten opzichte van je emotionele stemming door er ‘Hallo’ tegen te zeggen, er een natuurlijke pauze wordt gecreëerd in de gang van iedere dag. Deze pauzes zijn meer dan alleen maar gezond – eigenlijk vormen ze de basis voor echte verandering in je leven.

Het is een kleine verandering die een groot effect kan hebben! Pas het toe. Maak eens een kaart en schrijf daarop: “iets in mij” / “Ik zeg er ‘Hallo’ tegen”. Hang die kaart ergens op waar je het vaak zult lezen.

# Wanneer kun je dit toepassen?

Wanneer je iets pijnlijk uit je verleden herinnert, zeg dan: "Iets in mij voelt pijn over..." en voeg daar aan toe: "Ik zeg daar 'Hallo' tegen."

Wanneer je jezelf aanvalt om fouten die je hebt gemaakt, zeg dan: "Iets in mij voelt dom om deze misser" en zeg daarbij ook: "Ik zeg daar 'Hallo' tegen."

Wanneer je verlang naar rust, maar die niet kunt vinden, zeg dan: "Iets in mij verlangt naar rust..." en daarna: "Ik zeg daar 'Hallo' tegen."

**Morgen**

De derde *word groter dan dat wat jou klein houdt* – vaardigheid is zo krachtig, dat ik graag zou willen dat ieder mens er vanaf weet. Het kan de manier waarop we met onszelf en anderen omgaan werkelijk veranderen!



# Wil je snel meer weten?

Als je benieuwd bent naar wat er morgen aan bod komt, lees dan het artikel van Ann Weiser Cornell: “Zeven geheimen om blokkades te overwinnen.” Je kunt dit artikel vinden door onderstaande link aan te klikken.



[www.mariekehoeve.nl/artikelen](http://www.mariekehoeve.nl/artikelen)

Dit was de tweede van vijf lessen in de e-cursus “Word groter dan dat wat jou klein houdt”  
Verspreiding van deze e-cursus is toegestaan. Geef het gerust aan familie en vrienden door.

© 2011 Ann Weiser Cornell, <http://www.focusingresources.com> en <http://www.mariekehoeve.nl>