



Ik wilde vorige week mijn nieuwsbrief versturen.
Deze gaat naar bijna 1000 mensen.
Wat heeft mijn zachtmoedige houding mij gegeven?

Ik ben als jongste in een kritisch gezin opgegroeid. Ik heb mijzelf in dit gezin aangeleerd om niet zoveel te zeggen. Dat voelde onveilig. Ik was stil maar ik zag alles. Door de jaren heen heb ik geleerd mijzelf steeds meer te laten zien door me uit te spreken maar het was lang, vooral in groepen, erg moeilijk voor me. Het mechanisme dat me parten speelde was mijzelf vergelijken met anderen en denken dat de ander het beter doet en beter is. En voor beter kun je ook....boeiender, slimmer, interessanter enz invullen. Pijnlijk! Dit blokkeerde me en belemmerde me regelmatig om dingen te doen. Of als ik ze wel deed (De kwaliteit moed heb ik mij eerder eigen gemaakt dan de kwaliteit mildheid) had ik achteraf veel last van piekeren, zelfkritiek of mensen maar even ontwijken omdat ik ze echt niet onder ogen durfde te komen.

Ik ging voor ons bedrijf nieuwsbrieven schrijven. Pfff, dat was vaak spannend en eng. Het onderwerp van een nieuwsbrief moest uitdagend zijn zodat mensen verder wilden lezen. Ik schreef de afgelopen week 'Ik ben er trots op'. Dat was het spontane gevoel dat ik had. Dat opschrijven én ook nog eens opsturen was voor mij een enorme 'laten zien' actie van mijzelf! Want anderen kunnen misschien wel beter een videotraining maken, weten vast meer en kunnen beter.....

En zo mooi: deze keer besepte ik me, tijdens een wandeling, ineens dat ik geen seconde heb wakker gelegen na het versturen van mijn nieuwsbrief. Er is geen gepieker of zorg geweest, ik heb mijzelf niet kritisch maar aanmoedigend behandeld. Het was en is goed zo. Dank je wel aan de zachtmoedige basis die ik heb ontwikkeld.

Els