



**Persoonlijk onderzoek als basis voor zelfvertrouwen en een gezonde relatie met anderen** Een ademruimte met persoonlijke verwachtingen en verlangens. Om de behoefte aan externe bevestiging te vervangen door de overvloed van de eigen bron: de ware natuur van compleetheit. De oprechte basis om authentiek verbonden te zijn, vanuit ware liefde voor de ander en jezelf.

**Wat is het dat mij kwetst?**

In 1 kernwoord: de oorzaak van pijn.

Inhoudelijk op gevoelsniveau, los van de feitelijke situatie.

**In de verwachting naar de ander: wat is het dat ik verlang?**

In 1 woord: de ware behoefte.

Het tegenwicht aan de kwetsing.

Dat wat ontbreekt.

**Wat zit daar onder?**

Welke behoefte voedt dat eerste verlangen?

En welke emotie verschuilt zich daaronder?

**Hoe kan ik mezelf geven wat ik verlang, zonder een ander te kwetsen?**

Wat kan ik doen om mijn verlangen te vervullen?

Welke bron kan ik aanboren?

Welke intentie gericht op goed genoeg zijn, compleet zijn, wil ik instellen?

**Welke liefdevolle wens kan ik naar mezelf sturen?**

Moge ik vervuld zijn met liefdevolle vriendelijkheid.

Moge ik veilig en beschermd zijn.

Moge ik gezond zijn in lichaam en geest.

Moge ik ontpannen en blij zijn.

- Meerdere kernwoorden per kolom zijn mogelijk.
- Verlangens benaderen door de ontkenning, het 'niet', weg te laten. Dus 'niet weggaan' vervangen door 'aanwezig zijn'. 'Niet afgeleid door de telefoon' vervangen met 'aandachtig zijn'.
- Ontdekken wat er onder het verlangen schuilt, is afdalen naar de diepere behoefte: het missen van aandacht, het gebrek aan interesse, de angst om iemand te verliezen, bang zijn om alleen te eindigen. Bijvoorbeeld, via het verlangen naar een compliment, het opvullen van onzekerheid ontdekken, en daaronder de angst niet goed genoeg te zijn. Welke emotie voedt dat verlangen? Welk verlangen en/of emotie ligt daaronder verborgen? Verder onderzoeken tot er een leegte wordt aangetroffen.
- Soms zal de conclusie zijn dat wat je jezelf kan geven, het uitspreken van een noodzakelijke verandering is. Een noodzakelijke wijziging om de wederzijdse connectie kans tot herstel te geven. Dit is een ander uitgangspunt dan de eerste behoeftebevrediging op basis van de geprojecteerde verwachtingen op de ander.
- De bevindingen kunnen causale verbanden vormen: verbindt de ontdekkingen van links naar rechts met elkaar via een mindmap. Zo vormen ze een route van intenties waarop je de toekomst tegemoet kan treden met zelfstandigheid en vertrouwen: een beter evenwicht voor oprechte verbondenheid. Wees hierbij geduldig: soms moet er eerst ruimte ontstaan om iets nieuws te kunnen ontvangen.
- Persoonlijke hulpbronnen voor veerkracht kunnen zijn:
  - Spelen: dansen, lachen, zingen, creatief bezig zijn, sporten. Alles zonder streven, doelen willen bereiken of het neerzetten van een prestatie.
  - Het beoefenen van dankbaarheid.
  - Benutten van persoonlijke talenten en kwaliteiten.
  - Veranderen wat verandert kan worden, accepteren wat niet verandert kan worden.
  - Spreken op het juiste moment, zwijgen wanneer dat helpt: bewust kiezen wat je deelt en wat niet, daar waar het jou, de ander of de situatie helpt.
  - Stilte opzoeken, mediteren. Kalmte brengen in je leven.
  - Mediteren, ontspannen en rusten.
  - Praten met een ander.
  - Compassie voeden: ademhaling vertragen, hand op je hart, veilige visualisatie.