

Contrast, hoe ga je ermee om? Hoe verander je dat?

Wat is jouw denk/voel en actie patroon over het algemeen bij situaties als:

- je irriteert je aan iemand
- je hebt ruzie met je partner
- conflict met je kind
- gedoe met een vriend of vriendin
- je laat een kostbaar iets uit je handen vallen en het is kapot
- je wilt heel graag iets kopen maar je hebt er het geld niet voor
- je buurman parkeert zijn auto steeds net een stukje op jullie oprit
- geluidsoverlast bij de burens
- je vindt dat je onrechtvaardig behandeld wordt door je baas

Het patroon van jouw reacties laat zien wat je jezelf hebt aangeleerd tot nu toe.
Wellicht niet heel bewust maar dat maakt niet uit.

Dat patroon is vaak:

1. Jij hebt mij een kutstreek geleverd dus dat is jouw schuld en jij moet het dus oplossen/goedmaken. Ik hoef hier NIKS aan te doen want ik ben het slachtoffer van deze situatie
2. je irriteert je aan iemand en gaat je daar bewust onbewust steeds meer op focussen; "zie nu doet hij het weer!" en vervolgens zie je dat hij het steeds vaker en vaker doet!
3. Je laat iets vallen waar je heel verdrietig van wordt want nu HEB je het niet meer en je had er lang voor gespaard of gekregen van een dierbaar persoon; schuldgevoel en selfblame houden je vakk vast in die situatie

Wb WvA zie je het effect van deze manier van omgaan met contrast?

Je blijft gefocust op het probleem en niet op de oplossing.

De energie van het probleem is een totaal andere energie dan de energie van de oplossing,
Albert Einstein

Probleem energie = lage vibratie
Oplossing Energie = hoge vibratie

En ook:

Probleem energie = slachtoffer energie = acties vanuit emoties als woede, zelfbeklag,
verdriet = resultaat = meer van hetzelfde

Oplossingsenergie = wat kan IK nu doen om dit te veranderen = verantwoordelijkheid nemen
= actie vanuit hogere vibratie van positiviteit / hoop / optimisme en vertrouwen = resultaat is positief

Het zijn de kleine dagelijkse dingen waar je het beste mee kunt oefenen.
Observeer jezelf zodat je je echt bewust wordt van je reacties, je gedachten en emoties.

Bewustwording is altijd stap 1 bij verandering en groei.

Leg dan de kennis van de WvA die je nu hebt eens naast jouw manier van reageren.

Wat zou je anders willen doen?

Welke eerste kleine stap kun je nemen om daarmee te beginnen.

houd het klein en haalbaar waardoor je het volhoudt en je je voldaan voelt.

Hierdoor groeit je zelfvertrouwen.