

1. Wie van jullie vindt zichzelf empathisch?
2. Ben je daar blij mee, trots op?
3. Ervaar je dit als een talent?

Empathische mensen zijn mensen die heel goed voelen wat de energie van de ander is. Ze lopen een kamer in en weten meteen hoe de sfeer is.

Dit is tegelijkertijd een superkracht als een vloek

Dit is ontstaan vanuit je jeugd als een overlevingsstrategie

Als jij je om wat voor reden dan ook emotioneel thuis niet veilig voelde omdat je ouders bv snel en veel wisselde in hun emoties heb je jezelf aangeleerd om deze te scannen zodat je jezelf kon indekken, kon wapenen of een manier kon vinden om ze gunstig te stemmen.

**DUS HEB COMPASSIE MET JEZELF EN VEROORDEEL JEZELF NIET.**

En bij dat laatste paste je je dus aan om het de ander naar de zin te maken zodat jij jezelf weer veilig en beter voelde.

Je leerde daardoor ook feilloos aan te voelen wat de verwachtingen van anderen van jou waren of zijn en dus ook hoe de ander zich voelde als jij niet aan die verwachting voldeed.

En dit gaf jou weer een rotgevoel.

Dus wat gebruikte jij als jouw kompas in het leven?

De verwachtingen van anderen om op die manier geaccepteerd te worden en erkenning te krijgen.

Daar word je een kameleon van: je past je constant aan jouw omgeving

Ik was dat enorm en later bleek uit een persoonlijkheidsonderzoek dat ik mijn identiteit niet goed ontwikkeld had.

Geen wonder! Ik wist helemaal niet wie ik zelf was want ik veranderde continue van kleur.

Wat daar ook bij komt kijken is dat grenzen bewaken een uitdaging is: want als je nee zegt voel je je schuldig.

**Dan nu de visie van Abraham Hicks hierop>**

## **Van Empathy naar compassie**

Empathy = afstemmen op de lage vibratie van de ander waardoor je ervaart wat de ander ervaart.

Volgens Abraham Hicks ben je dan gewoon een Sloppy Thinker. een slordige denker.

Je laat je dus uit verbinding met jezelf halen omdat je ziet en voelt dat een ander zich ongelukkig voelt.

Wat is compassie: je ziet en weet dat een ander zich ongelukkig voelt maar jij laat je hier emotioneel niet door beïnvloeden. Jij blijft in verbinding met jezelf, in je kracht.

### **Wie heb jij liever om je heen als je je rot voelt?**

Eigen voorbeeld; crisis en kennis

Talent; ik voel snel aan waar iemand zit maar laat me daar niet meer door beïnvloeden (WERK)

Prive vind ik dat een grotere uitdaging hoor maar dat lukt me wel steeds beter doordat:

1. ik weet dat contrast een doel heeft
2. dat iedereen kan leren om zich goed te voelen ondanks het contrast
3. ik mensen soms een crisis gun omdat ze dan pas toe zijn aan verandering
4. Negatieve mopperaars kan ik hoogstens chagrijnig van worden en zorg dat ik daar uit de buurt blijf als ik zelf niet zo steady in mn energie zit

Wat te doen?

Loslaten met Sedona, ademoefeningen, natuur in etc.  
Gebruik jouw toolbox met wat werkt voor jou.

Ook in het besef dat jij pas van waarde bent voor een ander vanuit een hoge vibratie.

dus weer: relatie met jezelf is je hoogste prioriteit!