Genees Je Gebroken Hart In 15 Stappen

Michelle Van Den Berghe

Relatiecoach, Auteur en Lifestyletrainer

Copyright 2014 – Liefdesverdriet.nl

Inhoud

Voorwoord....4

Stap Een: De pijn beter begrijpen....6

Oefening 1 – Bepalen waar je nu staat....10

Stap Twee: Het Leven Is Een Taart....13

Oefening 2- Deel 1:....16

Oefening 2 - Deel II....18

Stap Drie: Verban Negatieve Gedachten....20

Oefening 3: De nieuwe bedrading in je systeem....22

Oefening 4: Nieuwe perspectieven....25

Oefening 5: Visualiseren....26

Stap Vier: Je Overtuigingen Onderzoeken....28

Oefening 6 Deel I : Persoonlijke Eigenschappen....32

Oefening 6 Deel II - Je Nieuwe Jij....34

Stap Vijf: Verander Je Omgeving....35

Oefening 7 : Veranderingen....37

Stap Zes: De Wetenschap Van Dankbaarheid....38

Oefening 8: Je Dankbaarheidsquotient (DQ-6)[3]....42

Oefening 9: Het Dankbaarheidsdagboek....44

Oefening 10: De Dankbaarheids Verklaring![5]....46

Stap Zeven : Afrekenen Met Angst....48

Oefening 11: Ontspan en kom af van je angst....52

Oefening 12: Afrekenen met stress....53

Oefening 13: Beeld je eens in....54

Oefening 14: Hoe je positieve beweringen kunt bekrachtigen....55

Stap Acht: De Kracht Van Woorden 56
Stap Negen: Luisteren Naar Je Lichaam 60
Stap Tien: Met een vriendelijk gebaar 63
Stap Elf: Het Stellen Van Doelen 69
Stap Twaalf : Vergroot Het Gemeenschapsgevoel 76
Stap Dertien: Schrijf Je Verhaal 79
Stap Veertien: Nieuwe Gewoontes Aannemen 92
Stap Vijftien: Hou van jezelf! 94

VOORWOORD

Allereerst wil ik je hartelijk bedanken voor de aanschaf van mijn boek waarin ik je graag wil begeleiden tijdens één van de moeilijkste perioden van je leven. Een periode waarbij je je zo eenzaam, verward en onbegrepen kunt voelen! Vanaf nu zul je dan ook niet meer alleen zijn.

Dit boek zal je helpen om de onvermijdelijke obstakels die je tijdens je tocht naar het terugvinden van je levensgeluk zal tegenkomen, te overwinnen. Een weg die wellicht nu nog onherbergzaam lijkt, maar die je uiteindelijk zal leiden naar een plek waarbij je weer ten volle kunt genieten van alles wat het leven je te bieden heeft.

Zelf heb ik al meerdere malen vergelijkbare traumatische ervaringen moeten doormaken. De pijn die ik toen voelde trachtte ik een plek te geven zodat ik weer normaal kon functioneren op diverse terreinen van het leven; helaas begonnen de problemen ook mijn professionele werkzaamheden te beïnvloeden en vanaf dat moment had ik het gevoel dat al het overige waar ik mijn vreugde nog uit kon halen geleidelijk aan steeds meer aan het afbrokkelen was

Het absolute dieptepunt van mijn verdriet en lijden naar aanleiding van mijn relatiebreuk kwam op de dag dat ik de behoefte voelde op de grond te gaan liggen in het toilet van het kantoor waar ik toen werkte. Was het een bewuste keuze? Op dat moment dacht ik van niet. Ik herinner me nog dat ik naar mijn borst greep en naar adem hapte; Ik was er zeker van dat ik op het punt stond een hartaanval te krijgen. Later werd het mij duidelijk dat dit geen hartaanval, maar een paniekaanval was die voortkwam uit pure angst vanwege het verlies van mijn grote liefde. Op dat moment dacht ik dat ik het einde van het jaar niet meer zou halen.

Wat veranderde er eigenlijk toen voor mij?
Eigenlijk hetzelfde als wat er nu verandert voor jou: **ik ging op zoek naar hulp.**

Tijdens mijn zoektocht, deed ik een hele belangrijke ontdekking, iets wat later mijn redding bleek te zijn. **Ik maakte kennis met de wetenschap en het effect van positief denken dat positiviteit in het leven voorbrengt. Eindelijk vond ik daarin een effectieve manier om mijn gebroken hart te genezen.**

Elke techniek die in dit werkboek zal worden beschreven, is getest door meer dan duizend mensen die de testversie hebben gevolgd. Ik luisterde steeds aandachtig naar hun feedback over de methodes die effect hadden, en de methodes die weinig tot geen effect hadden. Sindsdien zijn deze methodes verbeterd en aangepast op de behoeften van mensen die lijden aan een gebroken hart. Dit boek is hiervan het resultaat

Het is goed mogelijk dat je, zodra je aan de slag gaat met de oefeningen in dit boek, zult denken: "Nou ja, zo simpel kan het toch niet zijn?". Mocht dit zo zijn, hou dan alsjeblieft één ding in het achterhoofd: *het is niet dat je door het doen van slechts die ene oefening of paar oefeningen je gebroken hart zal genezen.*

Er zijn namelijk twee belangrijke factoren die dit zullen bepalen:
1) de combinatie van deze oefeningen
2) de nieuw aan te nemen gewoontes

Gewoontes die niet alleen je gebroken hart zullen genezen maar die je daarnaast ook zullen helpen de weg te vinden naar een betere en gelukkigere toekomst.

Ik wens je dan ook veel moed, kracht en wijsheid toe bij het lezen van het boek en het toepassen van mijn adviezen. En dan nu aan de slag!

Michelle

STAP EEN: DE PIJN BETER BEGRIJPEN

“Pijn is tijdelijk. Het kan een minuut duren, of een uur, of een dag, of een jaar, maar uiteindelijk zal de pijn verzachten en zal er iets anders daarvoor in de plaats komen. Echter, als ik opgeef, zal het voor eeuwig zijn”

-Lance Armstrong

Als je partner nog maar kort geleden een punt achter de relatie heeft gezet, of het voelt voor jou alsof het nog maar net is gebeurd, dan ervaar je naast emotionele pijn vaak ook fysieke pijn. Het voelt soms alsof je hart letterlijk gebroken is. Je vraagt je af of er ooit een dag zal komen waarbij je die pijn niet meer zult voelen. Misschien heb je soms het idee dat alles beter lijkt te gaan, maar dan opeens brengt de herinnering aan de relatie, die er nu niet meer is, je direct weer terug in de realiteit en voel je weer die pijn. **Raak dan niet vooral in paniek want het is heel normaal dat je je plotseling weer zo verdrietig voelt. Bedenk dat diezelfde pijn je uiteindelijk ook zal leiden naar een betere en gelukkigere toekomst.**

Allereerst zul je de meer voor de hand liggende en minder voor de hand liggende redenen die die pijn veroorzaken, beter moeten leren begrijpen. In de eerste plaats: je hebt je beste maatje verloren. Je bent van slag omdat je geheel uit je routine bent geraakt, en je voelt je misschien ook wel verraden.

Liefde is zowel een uitgesproken als onuitgesproken belofte. Liefde verbindt twee mensen via taal en honderden, in vaak onuitgesproken gemaakte beloftes. Jullie besloten het leven samen verder te delen, maar nu zijn deze beloftes verbroken en dat is een ellendig gevoel.

Emoties zijn veel complexer dan alleen het gevoel van verlies; je hebt namelijk te maken met het verlies van een *toekomst* die je eerst zo helder had geschetst en waar je al je hoop op had gericht – immers, het waren *jouw dromen*.

In de meeste gevallen hebben mensen altijd een bepaald beeld van hoe de toekomst eruit ziet. We creëren dit beeld, zij het bewust dan wel onbewust. We stellen doelen vast, en beelden ons in hoe we ons zullen voelen als we die doelen eenmaal bereikt hebben.

Wanneer slechts één van die componenten radicaal verandert, dan wordt het beeld dat we van die toekomst hebben compleet overboord gehaald en de toekomst die zo helder leek, ziet er ineens mistig of vaag uit – we vallen letterlijk in een gat van het onbekende. Meer nog dan een relatiebreuk spreken we hier over een *breuk in onze droomwereld*.

Uiteraard plannen we niet in dat we op een dag zullen gaan scheiden, of een eind maken aan een lange relatie, of innige vriendschap. Je brein vertelt je *"Hee, dit is geen onderdeel van het toekomstplan. Ik heb niet ingecalculeerd dat dit me zou overkomen. Wat nu? Deze relatie was zo'n belangrijk onderdeel geworden van mijn leven dat het maakte tot wie ik geworden ben. Want wie ben ik eigenlijk zonder deze persoon?".*

Meer nog dan de pijn vanwege je relatiebreuk, ervaar je dat je identiteit volledig onderuit is gehaald.

Of je je er nu bewust van bent of niet, nadat je partner je heeft verlaten, is je brein al aan de slag gegaan met de vraag "*wie ben ik eigenlijk"*, en *"hoe kan ik ooit weer een nieuwe relatie aangaan"*. Deze gedachten kunnen behoorlijk beangstigend zijn. Je kunt het vergelijken met een project waar je lang en hard aan hebt gewerkt. Op een dag komt iemand zodanig jouw werk schade toebrengen dat je feitelijk weer van voor af aan kan beginnen. Bij de gedachte aan de hoeveelheid werk die je zou moeten verrichten om het opnieuw te doen, zinkt de moed je al in de schoenen. Dat is al voldoende om er uiteindelijk vanaf te zien. Herkenbaar?

Zo is het ook met je relatiebreuk: onbewust heb je al ingeschat hoeveel energie en moeite je zou moeten leveren om nieuwe mensen te ontmoeten, een nieuwe relatie aan te gaan, een nauwe band te creëren met een andere persoon om, zo hoop je dan, uiteindelijk weer tot een liefdevolle relatie te komen waar je je volledig op kunt richten en op kunt bouwen.

Sommige mensen hebben ongelooflijk veel verdriet na een relatiebreuk,en dat is dan ook heel begrijpelijk. Niet alleen is daar het gemis van een geliefde partner, ook vallen alle toekomstplannen die samen waren gemaakt in duigen. Ook heb je vaak het gevoel dat je jezelf kwijt bent geraakt.

Een relatie beëindigen is voor beide partijen natuurlijk niet gemakkelijk, omdat het emotionele chaos veroorzaakt. Wij mensen houden aan de ene kant erg van structuur, regelmaat en bepaalde ingeslepen gewoontes. Aan de andere kant kunnen we ons ook heel goed aanpassen. Ondanks dat we verdriet hebben en emotionele pijn ervaren, bezitten we gelukkig ook de kracht om weer op te staan en te werken aan een nieuwe toekomst.

Het werken aan een nieuwe toekomst begint in de eerste plaats met het maken van een ***bewuste keuze***. De *keuze* dat je de verdrietige situatie waarin je verkeert niet meer wenst voor te zetten. De *keuze* dat je jezelf weer wilt openstellen voor nieuwe ontmoetingen, wat tijd, moeite en energie zal kosten, maar waar je ook weer ongelooflijk veel voor terug krijgt zodra je de juiste partner kiest.

Gemiddeld maakt een mens zo'n vijf relaties mee, en iedere relatie levert dan ook weer nieuwe inzichten op. Als jij je openstelt voor het nieuwe, dan zul jij ook weer nieuwe inzichten opdoen en nieuw geluk kunnen ervaren. Dat is ook wat ik je kan beloven: je zult je veel beter voelen doordat je weer nieuw perspectief krijgt. Immers, je zal steeds meer aan jezelf werken en daardoor een verbeterde versie van jezelf creëren.

Begrip krijgen voor de crisis die je nu doormaakt is essentieel om dit alles te bereiken. Probeer onderstaande oefening eens om te bepalen waar je nu staat.

OEFENING 1 – BEPALEN WAAR JE NU STAAT

1. **Sinds de relatiebreuk, is mijn toekomstbeeld veranderd omdat:**

   - Ik niet meer weet met wie ik oud zal worden
   - Ik niet meer weet hoe ik het financieel allemaal zal redden
   - Ik niet meer weet met wie ik een gezin zal stichten

   Vul zo nodig zelf nog verder aan: _____

   _____

   _____

   _____

2. **Zonder mijn ex voel ik me:**

   - Incompleet als individu
   - Verward over wie ik ben

   Vul zo nodig zelf nog verder aan: _____

   _____

   _____

   _____

3. **Sinds de relatiebreuk ben ik anders gaan denken over de liefde, namelijk:**

- Ik heb het gevoel alsof ik nooit meer zo heftig verliefd kan worden
- Ik ben bang om verliefd te worden omdat ik nooit meer die pijn wil voelen
- Ik denk niet dat ik weer van iemand anders kan houden of datzelfde gevoel kan krijgen

Vul zo nodig zelf nog verder aan: _____

_____

_____

_____

4. **Nu neem je even diep adem. Probeer even niet meer aan die angstgevoelens en pijn te denken. Zet het even weg en vink aan wat voor jou waarheid is:**

- Ik geloof dat **ik nog steeds de moeite waard ben**
- Ik geloof in mijn krachten dat ik ooit weer **kan dromen over een mooie toekomst**
- Ik geloof dat **Ik weer kan liefhebben**
- Ik weet dat wat ik voel gebaseerd is op angst en pijn en dat ik hier overheen kan komen
- Ook al is de pijn ondragelijk **ik weet dat ik voldoende kracht heb om hier overheen te komen**

Vul zo nodig zelf nog verder aan: _____

_____

_____

_____

STAP TWEE: HET LEVEN IS EEN TAART

“Het leven is alleen zinloos als we toestaan het zodanig te laten zijn. Ieder mens beschikt over de kracht om betekenis te geven aan het leven, om van ons lichaam, onze woorden en tijd instrumenten te maken van liefde en hoop”

-Tom Head

Na mijn relatiebreuk kreeg ik vanuit mijn directe omgeving veel goedbedoelde adviezen. Een van mijn, achteraf gezien, meest favoriete raadgevingen was om mijn aandacht te gaan vestigen op andere dingen. Aanvankelijk dacht ik dat dit onmogelijk was. Het voelde alsof mijn verdriet ervoor had gezorgd dat ik mij nooit meer zou kunnen interesseren voor andere dingen.

De mensen die van je houden zullen je vertellen dat je je vrienden moet opzoeken, dat je oude hobbies weer moet oppakken, of nieuwe hobbies moet opstarten. Dit om de aandacht van je pijn weg te nemen. "Als je maar vaak naar de bios gaat, zul je je beter voelen!". Ook al zijn deze adviezen allemaal goed bedoeld, als je het voorheen juist leuk vond om met je ex naar de bioscoop te gaan, dan zal dit advies precies het tegenover gestelde effect teweeg brengen. Laten we het eens bekijken vanuit een **ander perspectief.**

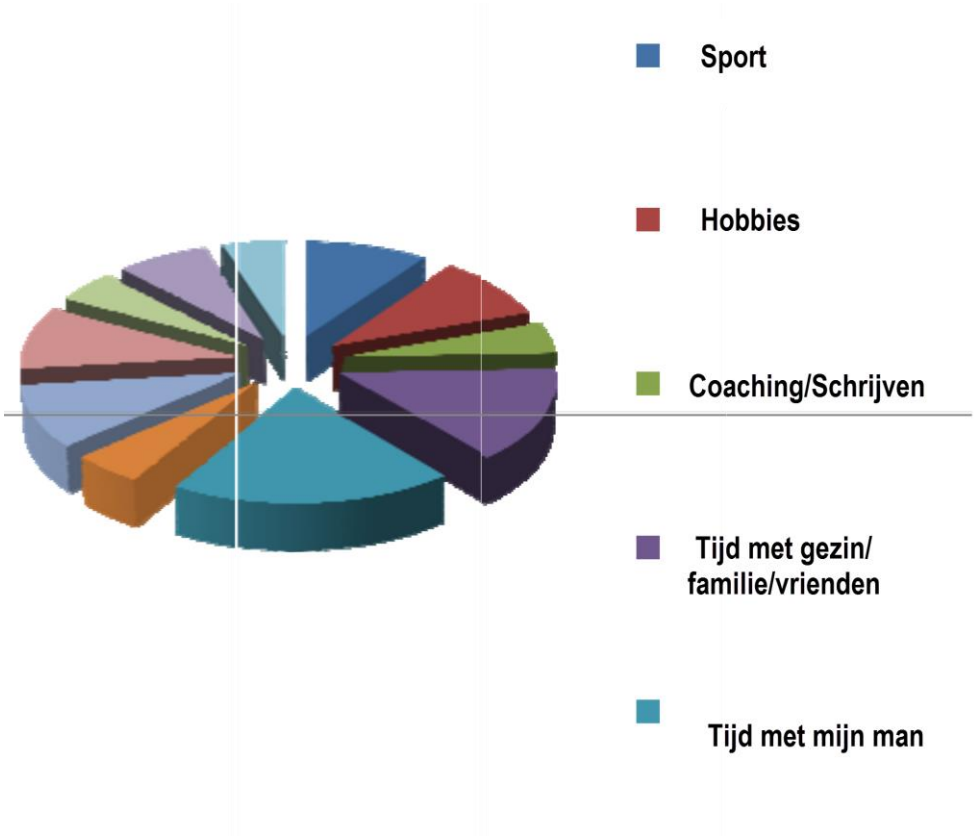
Toen je met je ex samen was, was je meer dan alleen zijn of haar 'soulmate'. Je had je eigen leven, een eigen identiteit. Alleen was je je daar misschien minder van bewust. Nu is de tijd gekomen dat je jezelf weer moet ontdekken en wie je uiteindelijk wilt worden.

Een relatie kan nooit en te nimmer een mens compleet maken, ook al is deze nog zo liefdevol. **Zie hier het bewijs**: als dit namelijk waar was dan zou je ook nooit vrienden nodig hebben, geen hobbies nodig hebben, je je nergens anders voor hoeven te interesseren, geen behoefte hebben om succesvol te worden in je werk, het verlangen niet hebben om kinderen te krijgen. *Om ons compleet mens te voelen kunnen we niet anders dan de verschillende (pijnlijke en minder pijnlijke) facetten van het leven ervaren. Alleen zo kunnen we de volheid van het leven ervaren om ons ook echt méns te voelen.*

Ook al zijn we nog zo verliefd, en ontvangen we nog zoveel liefde van onze partner, om vooruit te komen in het leven en om ons volledig te kunnen ontplooien, zullen we onze aandacht dus moeten vestigen op al deze verschillende facetten. Natuurlijk kan ons leven verrijkt worden indien we het kunnen delen met een liefdevolle partner, maar toch is het van essentieel belang dat we ons blijven ontwikkelen, dat we onze aandacht blijven vestigen op al deze verschillende terreinen van het leven.

Wat bedoel ik hier eigenlijk mee? Het is tijd om aan al die andere **facetten in je leven invulling te geven.** Het zal je namelijk ongelooflijk veel vreugde schenken!

Zo ziet (een deel) van mijn 'levenstaart' er uit.



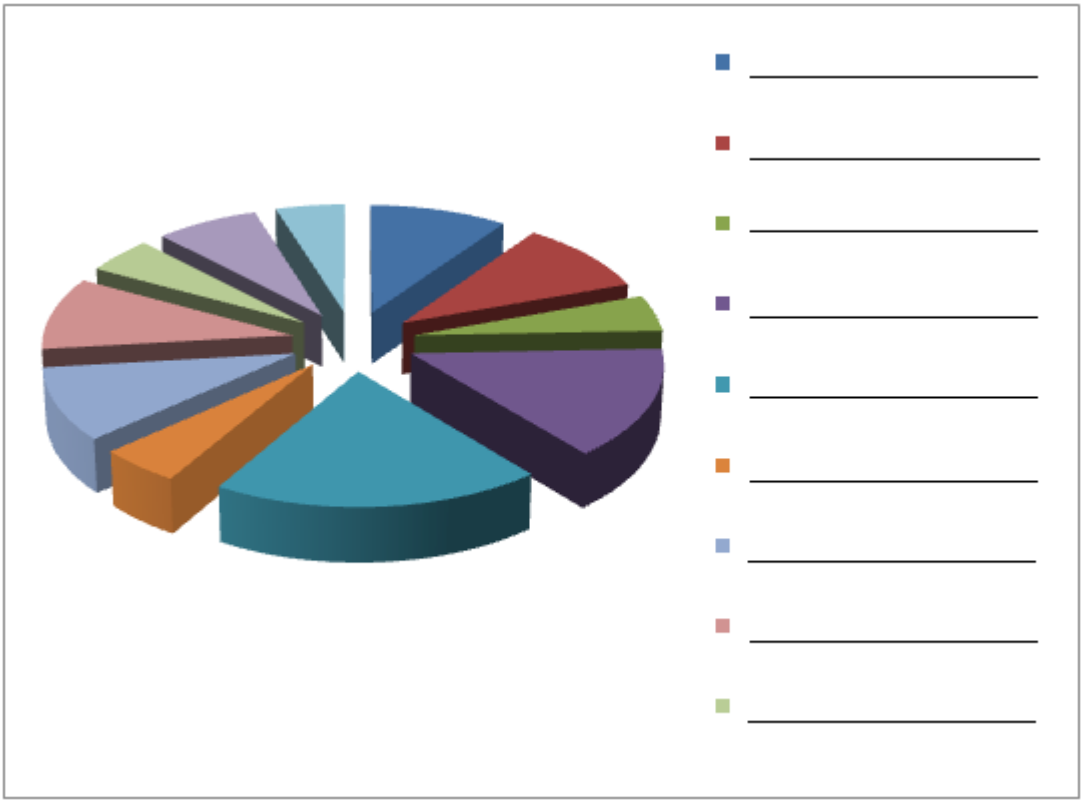
In het voorbeeld kun je zien dat mijn echtgenoot een grote plaats inneemt in mijn leven, maar toch zou ik me zonder al die andere dingen niet compleet mens voelen. Misschien denk je dat als ik mijn man niet meer zou hebben, al die andere dingen in het niet zouden vallen en dat ze dan niet meer waardevol voor me zouden zijn. Echter, ik kan je verzekeren dat als je al die andere facetten (hobbies, werk, familie, vrienden) juist wel aandacht geeft, dat onderdeel (de liefde) op natuurlijke wijze weer plaats in het geheel zal innemen. Vind je voldoening en vervulling op al die andere terreinen in je leven, alleen dan zal je hart kans krijgen om daadwerkelijk te genezen.

Laten we jouw levenstaart eens onder de loep nemen zodat je inzicht krijgt in al die andere betekenisvolle facetten. Zeg je dat niets betekenis voor je heeft? Dan wil ik je vragen om terug te gaan naar het verleden (zelfs naar de tijd toen je je relatie nog had). Probeer eens na te gaan welke dingen voor jou toen betekenis hadden. Schrijf deze dingen voor jezelf eens op.

OEFENING 2- DEEL 1:

1. Noteer je passies, hobbies, interesses, carrière, vrienden, familie en andere dingen waar je voldoening uit haalt

2. Noteer waar je in de komende weken aan gaat werken. Als je daar geen zin in hebt, doe het dan toch. Zo werkt nu eenmaal het systeem. Leer weerstand om te zetten in actie!



OEFENING 2 - DEEL II

Maak een keuze uit onderstaande ideeën en probeer deze vandaag nog uit

Iedereen heeft creatief talent.Nu is het de perfecte timing om het voor jezelf uit te proberen. Het gaat erom dat je ontdekt waar je de meeste voldoening uit haalt. Hier zijn wat ideeën:

Tekst schrijven voor songs. De beste periode om over de liefde te schrijven is net na de breuk. Tekstschrijvers zijn het hier helemaal mee eens. Waar ze normaal gesproken slechts 1 keer in de 2 à 3 maanden inspiratie vinden om een tekst te schrijven voor een nieuwe song, zijn ze nu in staat minstens 5 teksten te schrijven. Bovendien blijken die teksten dan ook nog eens van hoge kwaliteit te zijn. Sommige mensen voelen als het ware een natuurlijk drang om creatief te zijn tijdens droevige periodes. Dit komt omdat ons brein in een dergelijke emotionele toestand enorm druk is een weg te vinden naar genezing. Uit onderzoek is ook gebleken dat als er beroep wordt gedaan op het creatieve vermogen, dit niet alleen ten goede komt aan ons humeur, maar ook zijn positieve uitwerking heeft op onze lichamelijke gezondheid.

Schrijven. Begin met het schrijven van een handgeschreven brief. Helaas is deze vorm van schrijven in onze moderne wereld geheel op de achtergrond geraakt. Maar zodra je in de pen klimt zal er iets bijzonders met je gebeuren. Schrijven werkt namelijk helend. Onderschat zeker de kracht niet van het omzetten van gedachten naar woorden op papier. Probeer eens een gedicht te schrijven of een kort verhaal. Als je een instrument bespeelt, maak er dan een lied van. Als je denkt dat je niet in staat bent een gedicht of lied te schrijven, schrijf dan een verhaal. Ben je wat ambitieuzer, ga dan naar het theater of de film om inspiratie op te doen.

Schilderen/tekeningen/boetseren. Ga het gewoon eens proberen! Er zijn heel wat mensen die graag hun artistieke kant zouden willen ontdekken, maar ze hebben onvoldoende zelfvertrouwen of het ontbreekt hun aan intiatief. Probeer schilderen gewoon eens uit. Er zijn prima sets te verkrijgen voor beginners.

Ook zou je kunnen denken aan tekenen of zelfs houtsnijden. Een bezoek aan een hobbywinkel kan je eveneens tot ideeën brengen. Aarzel niet te experimenteren met hobbies waar je nooit eerder aan hebt gedacht. Je zult ongetwijfeld iets vinden wat goed bij je past.

Fotografie is een geweldige manier om je creatief te uiten. Ga hier eens mee experimenteren. Maak foto's van bomen, rotsen, de lucht, het maakt eigenlijk niet echt uit wat je fotografeert. Ben je handig op de computer, denk dan eens aan een cursus Photoshop die onbeperkte mogelijkheden biedt om je creatief uit te leven.

Handwerken. Denk aan macramé, patchwork, sieraden maken etc. Wat je ook besluit te doen, zet er je eigen logo op!

Koken. Jazeker koken, maar wees creatief ! Het is niet de bedoeling om recepten te kopiëren. Probeer zelf nieuwe technieken uit met bijzondere ingrediënten.

Je zegt dat je dit allemaal niet kan ? Wat maakt het uit ? Het gaat er niet om dat je net zo goed wordt als Michelangelo! Ook al zeg je dat je niet creatief bent, doe het dan toch. We zijn allemaal op een of ander vlak creatief. Het gaat erom je eigen talenten te ontdekken en je verbeelding de vrije loop te laten.

Dus welke keuze maak je nu? Als je niet weet wat je moet kiezen, schrijf dan eens op wat je vroeger leuk vond om te doen.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

STAP DRIE: VERBAN NEGATIEVE GEDACHTEN

“Als we onze attitude zouden veranderen, dan zouden we het leven niet alleen anders zien, maar het leven zelf zou anders worden”

-Katherine Mansfield

"Ik zal nooit meer iemand anders ontmoeten…"
"Ik kan niet zonder deze persoon…"
"Mij overkomt steeds weer hetzelfde– wat doe ik fout?"
"Ik ben niet slim, goed, knap etc. genoeg…"

Komt één van deze uitspraken je bekend voor? Een intense ervaring zoals een relatiebreuk kan soms aanleiding zijn tot het aannemen van nieuwe gewoontes, en het doen ontstaan van bepaalde gedachtepatronen. Zelfs na een korte relatie kan er een diversiteit aan mentale gewoontes ontstaan die, indien er geen begeleiding is, nog langere tijd na de breuk op de automatische piloot zullen worden aangehouden. In de psychologie noemt men dit de **herhalende negatieve stem, ofwel "het stemmetje in het hoofd"**

Anderen beschrijven deze gedachten als een radiozender die continu dezelfde song of zelfbeperkende overtuigingen uitzendt. Hoe je het ook noemt, gedachten die we steeds weer oproepen, worden in het onderbewuste deel van ons brein ingebed. Het maakt niet uit hoe ver deze gedachten van de waarheid afstaan, deze gedachten worden uiteindelijk onze realiteit. En het goede nieuws? We kunnen deze realiteit veranderen! Om verder te kunnen komen, *moeten* we deze realiteit veranderen. Laten we eerst eens kijken hoe deze gedachten zich ontwikkelen voordat we verdere stappen gaan zetten.

Ben je ooit naar een bijeenkomst geweest met een vriend(in), waarbij je achteraf tot de ontdekking kwam dat de beleving ervan wezenlijk verschilde met die van je vriend(in)? Bij het delen van een bepaalde ervaring met anderen hoor je vaak een totaal ander verhaal. Dit wordt veroorzaakt door verschil in perceptie. Het gaat er niet om wie gelijk of ongelijk heeft. Jullie hebben simpelweg, onafhankelijk van elkaar, een eigen betekenis aan die ervaring gegeven.

De manier waarop je betekenis geeft aan de wereld om je heen of een ervaring, is een functie die we de **persoonlijke filter** noemen. Deze filter wordt beïnvloed door de emotionele en mentale gemoedstoestand, alsook de ervaringen vanuit het verleden. Dit filter zorgt ervoor dat je nu positieve of negatieve associaties hebt met herinneringen. Gelukkig zijn we in staat deze filter te corrigeren.

Door de relatiebreuk voel je je teneergeslagen of enigszins depressief, hetgeen een **negatief filter** is. Daarom krijgen herinneringen hieraan negatieve associaties en ervaart men zowel emotionele als lichamelijke pijn.

Het is een aaneenschakeling van gebeurtenissen: je maakt ruzie of je hebt een conflict, en de relatie wordt beëindigd. Vervolgens ontstaat er een negatieve associatie met die gebeurtenis. Je herinnert je de relatiebreuk, de negative associatie wordt getriggered: je voelt pijn. **De herbeleving en herhaling** van deze cyclus zorgt ervoor dat de pijn aanhoudt totdat je uiteindelijk depressief raakt.

Zonder de feiten te veranderen, gaan we het filter, het beeld van de gebeurtenissen rondom je relatiebreuk en je ex partner, corrigeren en de pijn verzachten.

OEFENING 3: WE LEGGEN NIEUWE BEDRADING AAN

We leggen 'nieuwe bedrading' aan in je systeem. Het is niet voldoende om tegen jezelf te zeggen dat je negatieve gedachten moet stoppen om er vervolgens ook uiteindelijk in te slagen. Om te leren hoe je je denkpatroon *daadwerkelijk* kunt veranderen, noteer je je negatieve gedachte van dit moment, en zet je het om in een meer *realistische positieve gedachte*.

Waarom is dit effectief? Als je je brein maar vaak genoeg traint door herhaling van hetzelfde positieve gedachtepatroon, zullen negatieve gedachten ook steeds meer naar de achtergrond verdwijnen. Het is alsof je je systeem herprogrammeert door het laten wegvloeien van negativiteit.

Vergeet niet dat verandering van gedachtepatronen het meest krachtige middel is tegen het leed van een gebroken hart. Het vraagt oefening voordat je resultaat ziet. Probeer deze oefening echt *iedere dag* toe te passen. Om de oefening nog extra krachtig te maken, schrijf je je nieuwe positieve gedachten op bijv. kleine plakbriefjes zoals post-it note's, en hang je ze overal op in je huis, in je auto, op je kantoor – overal waar je vaak komt zodat je ze gemakkelijk terug kunt lezen.

Hier wat voorbeelden hoe je negatieve gedachtepatronen kunt ombuigen in positieve gedachtepatronen:

Negatieve gedachte 1: ***"Mijn ex was alles wat ik ooit zocht in een partner. Ik zal nooit meer iemand vinden zoals hij/zij."***
Positieve gedachte 1: ***"Ik kan het beter zo zien: de kans is groot dat ik iemand vind die zelfs beter bij me past dan mijn ex. Immers, er zijn 6 miljard mensen op deze wereld. Wie ben ik dus om te zeggen dat het niet mogelijk is"***
Negatieve gedachte 2: ***"Ik heb nog nooit zoveel van iemand gehouden en ik zal het ook nooit meer zo kunnen"***
Positieve gedachte 2: ***"Als ik mijn hart open zou stellen voor de juiste persoon, dan zou het logische gevolg daarvan zijn dat ik van iemand anders zal kunnen houden, misschien wel meer dan ik ooit deed."***

Tip!

Begin positieve gedachtepatronen met - "Ik kan het beter zo zien:…" of "Dit is niet waar omdat…" of "Het is logischer te denken dat…"

(Pak een blocnote en boek vooruitgang!)

Schrijf een aantal negatieve gedachtepatronen hieronder op en kijk of je ze kan ombuigen in positieve stellingen.

Negatieve Gedachte 1:

Positieve Gedachte 1:

Negatieve Gedachte 2:

Positieve Gedachte 2:

OEFENING 4: NIEUWE PERSPECTIEVEN

Nieuwe perspectieven. Soms is het moeilijk om de relatiebreuk te zien vanuit een ander perspectief. Deze oefening is een goede methode om specifieke incidenten die negatieve gevoelens opwekken te herkaderen. Sommige oefeningen zullen wellicht onmiddellijk andere inzichten geven, terwijl je van andere oefeningen, nadat je ze een aantal keer herhaald hebt, pas later de uitwerking ervan zult ervaren.

1.**Denk aan een specifiek incident dat gerelateerd is aan de relatiebreuk** en die steeds pijnlijke gevoelens bij je oproept. Doe je ogen dicht en speel de beelden af met zoveel mogelijk details. Doe je ogen weer open en stel jezelf de volgende vragen: *waarom raakte dit incident mij zo? Wat voor soort negatieve gevoelens kwamen er bij mij op?*

2.**Denk nu aan iemand (een vriend of vriendin) voor wie je veel respect hebt** iemand die altijd klaar stond om jou advies te geven. Ga nu weer terug naar dat ene incident en visualiseer het nog een keer, maar deze keer stel je je voor dat die ene vriend(in) erbij is en het alles vanuit een hoek staat te bekijken en te beluisteren. Stel je nu voor dat je ex uit het beeld stapt en die ene vriend(in) komt naar je toe en vertelt je zijn/haar mening over het incident. Wat zou hij/zij zeggen? Observeer of er een verschil is in wat je denkt dat er gebeurd is en wat je vriend(in) heeft gezien.

3.**Evalueer de verschillen** zowel vanuit jouw perspectief als die van je vriend(in). Het maakt niet uit of de verschillen groot of klein zijn. Helpt het inzicht van je vriend(in) je zodanig dat je je relatie vanuit een iets ander perspectief kunt zien?

4.**Herhaal deze oefening** met verschillende mensen, en vervang je vriend(in) door een complete vreemdeling. Welk ander perspectief levert je dit op?

OEFENING 5: VISUALISEER

Maak een tekening. In deze laatste oefening die als doel heeft je negatieve gedachtepatroon te doorbreken, zou ik je willen vragen om negatieve gedachten tot in de details op te roepen. Gaat dit tegen je intuïtie in? Uiteraard, maar het is een zeer efficiënte oefening. Het verschil met deze oefening en de voorgaande is dat we je negativiteit gaan vervagen en vervolgens laten verdwijnen via visualisatie. Om verdriet en negativiteit tegen te gaan is visualisatie een krachtig concept. Een boek als "The Secret" is hier een mooi voorbeeld van. Onthou dat ons brein realiteit en fantasie niet kan onderscheiden, dus maak zoveel mogelijk gebruik van je creativiteit!

1.**Sluit je ogen en denk aan een moment waarbij je negatieve gevoelens had over je ex**. Wat voor kleding had je ex aan, wat voor geur rook je, stond of zat je ex, wat zei hij/zij? Visualiseer jezelf in dit beeld. Voel wat je toen voelde.

2.**Terwijl je dit beeld vasthoudt** alsook de negatieve gevoelens, visualiseer je je ex in een zwart-wit foto. Maak het vervolgens lichtgrijs. Maak het beeld vervolgens steeds kleiner totdat je het niet meer kunt zien.

3.**Doe je ogen dicht en denk aan het negatieve gevoel wat bij je opkomt als je aan de relatiebreuk denkt**. Dat kan zijn: verdriet, depressie, eenzaamheid of een ander soortgelijk gevoel, maar kies er slechts één. Goed, nu wordt het tijd om een beroep te doen op je creativiteit – druk je gevoel nu uit in een voorwerp of beeld van dat voorwerp.

Bijvoorbeeld, als je je eenzaam voelt kun je een *lege ruimte* voorstellen die eenzame gevoelens bij je oproept.

4. Terwijl je het beeld vasthoudt in gedachten en aandacht geeft aan je negatieve gevoelens, visualiseer je het object dat je hebt gekozen alsof het vastgelegd is in een zwart-wit foto. Maak het dan iets grijzer. Maak het vervolgens steeds kleiner en kleiner totdat je het niet meer kunt zien.

5. **Wees geduldig!** Door al deze oefeningen te doen, zul je al meteen bij de eerste keer een merkbaar verschil voelen. Andere oefeningen hebben wellicht wat meer herhaling nodig. Visualiseren is een krachtige techniek – sta er voor open en oefen dagelijks.

STAP VIER: ONDERZOEK JE OVERTUIGINGEN

“Vergeet je dromen niet. Als je wilt begrijpen hoe je alles wat je ook maar wenst, kunt bereiken, heb dan vertrouwen, geloof in jezelf, bepaal je visie, de wil om er iets voor te doen, wees besluitvaardig en toegewijd. Vergeet niet dat alles mogelijk is als je er maar in gelooft”

-Gail Devers

Voordat je de volgende vragen gaat beantwoorden, wil ik je allereerst duidelijk maken dat het nooit mijn bedoeling is of zal zijn om je steeds weer die pijn te laten herbeleven. Om vooruit te komen is het echter zeer belangrijk dat je de reden van je relatiebreuk begrijpt. Daarom heb ik een aantal vragen geformuleerd:

1) Was de relatie goed voor je?

a. Ja, het was goed voor me

b. Nee, het was niet goed voor me

c. Soms was het goed, soms niet

d. Ik twijfel.

2) Ben je ervan overtuigd dat er maar één persoon op deze aarde is waar je van zou kunnen houden?

a. Ja

b. Nee

3) Denk je dat je meerdere keren de ware liefde kunt vinden in je leven?

a. Ja

b. Nee

4) Was je ex een echte 'zielevriend'?

a. Ja, hij/zij was de enige ware voor me.

b. Ja, hij/zij was een 'zielevriend, maar ik weet dat er nog anderen zijn op deze aarde

c. Nee, hij/zij was niet mijn zielevriend.

d. Ik twijfel

5) Gaf deze relatie je het gevoel dat je je een beter mens voelde of juist het gevoel dat je iemand was die je niet wilde zijn?

a. Deze relatie gaf me het gevoel een beter mens te zijn.

b. Deze relatie gaf me het gevoel dat ik een persoon was die ik niet wilde zijn

c. In deze relatie voelde ik me af en toe een beter mens, af en toe voelde ik me een persoon die ik niet wilde zijn .

d. Deze relatie heeft me veranderd. Ik weet niet of ik me een beter mens voelde of mij het gevoel gaf dat ik een persoon was die ik niet wilde zijn

e. Ik kan dit niet goed bepalen

Deze vragen hebben als doel jezelf te bevragen om zodoende een beter inzicht te krijgen in je relatie en jouw rol daarin, maar ook om beter te begrijpen dat er altijd mensen zullen zijn die plotseling in je leven komen, die of even 'op bezoek' zijn, of voor langere tijd blijven en vervolgens weer vertrekken. Het feit dat je mensen in je leven tegenkomt, heeft altijd een bedoeling, ook al is hun verblijf van korte duur. Ze komen in ieder geval om jou iets te leren, en gaan dan weer als ze je niets meer kunnen leren. Misschien begrijp je niet waarom deze mensen in jouw leven komen omdat ze je onnodig veel pijn doen. Hier een aantal redenen:

- **Je verliest een zielevriend die van jou als persoon een beter mens heeft gemaakt, en je leven heeft verbeterd.** Het is natuurlijk moeilijk te accepteren dat er een betekenis achter het feit zit dat je een geliefde bent verloren van wie je zoveel liefde kreeg en waar je je zo gelukkig bij voelde..

Toen jij je ex partner ontmoette waren jullie 2 mensen met verschillende karakters. Na verloop van tijd is jouw energie zich steeds meer gaan verstrengelen met zijn/haar energie. Je nam ongetwijfeld een aantal goede kwaliteiten van je ex over. Het is vaak zo dat als we innig van iemand houden, we ons door die persoon ook gemakkelijk laten aanmoedigen om een beter mens te zijn.

Al met al, met je ex had je dingen ervaren die je niet ervaren zou hebben als je hem/haar niet had gekend. Samen met je ex begon je dingen te ondernemen die je nooit zou hebben gedaan als jullie elkaar niet hadden ontmoet. Kortom, je ex maakte van jou een beter mens. Je vraagt je af waarom hij/zij dus is vertrokken?

Wel je zult het ongetwijfeld niet fijn vinden om te horen, maar de reden is dat voor jou nu de tijd is aangebroken dat je nieuwe dingen zult moeten ervaren, zodat je verder kunt komen, jezelf verder kunt ontwikkelen. Hierdoor zal de liefde voor je ex niet minder om worden. Het betekent wél dat je kunt meenemen wat je gekregen hebt, en dat je het zult moeten gebruiken om een bepaald doel te bereiken.

Je verdient beter dan deze relatie en je kunt doorgaan met het leveren van jouw bijdrage aan deze wereld en aan de mensen om je heen maar ook aan jezelf. Wanneer je er klaar voor bent zul je mensen ontmoeten die je vrienden worden, en misschien ook meer dan dat. Deze mensen zullen baat hebben bij alles wat jij hebt meegenomen vanuit je vorige relatie. En dan is nu de tijd aangebroken dat je het goede terug geeft aan de wereld.

- **Je verliest een geliefde die uit jou het slechte naar boven haalde en daarmee jouw leven verziekte.** Als je vorige relatie schadelijke invloed had op jouw emotionele, fysieke of spirituele gezondheid, dan is de reden dat daarom de relatie over is, uiteraard veel meer voor de hand liggend. In beide gevallen geldt echter dat je beter verdient. Je verdient iemand die je met liefde en respect behandelt en die jouw leven verbetert. Het leven is natuurlijk niet zwart/wit maar relaties behoren nooit pijnlijk te zijn.

Begrijp echter één ding heel goed : jouw relatie met je ex was beslist geen tijdverspilling. Of je relatie nu goed of slecht was, de ervaring en de lering die je eruit kan halen is ALTIJD waardevol en dient een doel. Welk doel diende jouw relatie? Je weet wat je wilt, wat je verdient en je bent de fundering aan het leggen om je verlangen uiteindelijk te concretiseren. Je grootste hindernis is om de ingeslepen gewoontes te veranderen, en in sommige gevallen om van de verslaving van een ongezonde relatie af te komen. Maar let op: het zal je absoluut lukken!

Vandaag ga je noteren wie je was, wie je nu bent en wie je zou willen zijn in de toekomst. We doen dit aan de hand van een visuele voorstelling van jezelf omdat ons brein uiteindelijk beter plaatjes onthoudt dan woorden.

Probeer het eens uit!

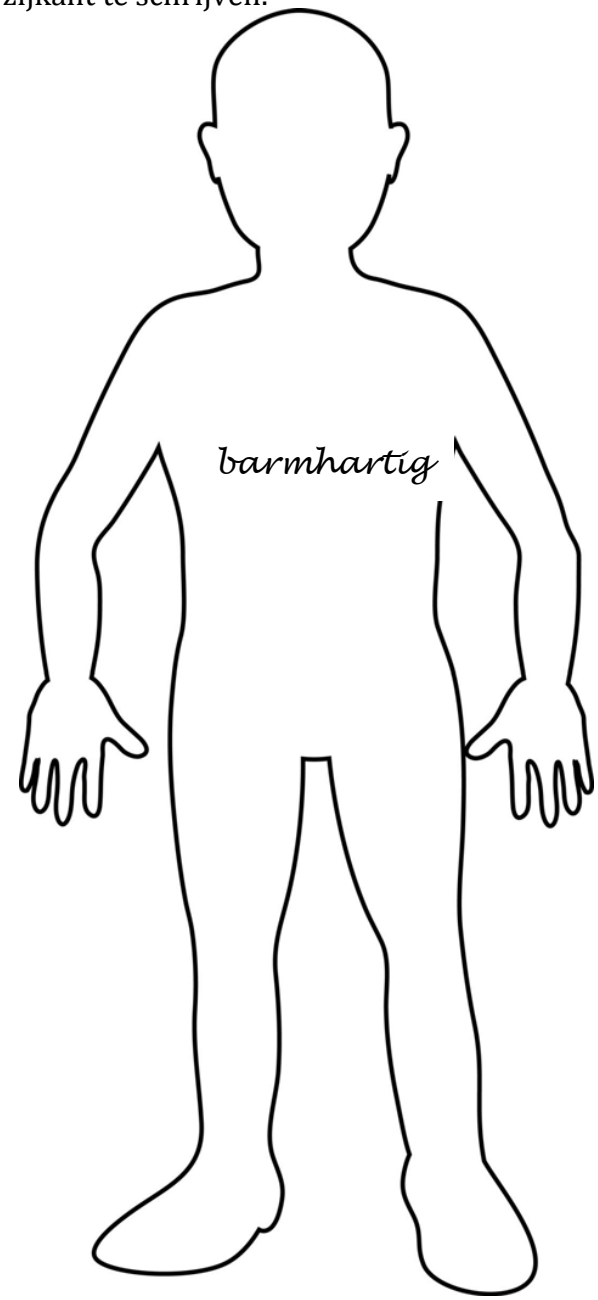
OEFENING 6 DEEL I : PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN

Pak 3 verschillende kleuren pennen. Gebruik één kleur om alle goede karaktertrekken van jezelf te markeren. Markeer vervolgens in een andere kleur alle goede eigenschappen die je ontwikkelde gedurende je relatie. Tot slot markeer je alle eigenschappen die je hebt overgenomen tijdens je relatie waar je feitelijk vanaf wilt. (Je kunt evt. aanvullende eigenschappen toevoegen onderaan de tabel)

Avontuurlijk	Gewetensvol	Gelovig	Onberispelijk	Volgzaam	Brutaal	Attent
Sympathiek	Zorgzaam	Grillig	Onvolwassen	Observerend	Onrustig	Zuinig
Beïnvloedbaar	Cooperatief	Eigenwijs	Onpartijdig	Obstinaat	Minachtend	Verlegen
Hartelijk	Moedig	Onverschrokken	Ongeduldig	Eigenzinnig	Geheimzinnig	Tolerant
Angstig	Laf	Ongedurig	Onbeleefd	Optimistisch	Zelfverzekerd	Lichtgeraakt
Ambitieus	Listig	Grimmig	Schaamteloos	Druk	Rustig	Goedgelovig
Aangenaam	Kritisch	Kieskeurig	Impulsief	Vredig	Egocentrisch	Betrouwbaar
Boos	Tegendraads	Dwaas	Passief	Zwaarmoedig	Egoïstisch	Ongeleid
Opgewekt	Wreed	Formeel	Onafhankelijk	Doorzetter	Zelfsturend	Ongemanierd
Geïrriteerd	Ontwikkeld	Gelukkig	Vlijtig	Volhardend	Gevoelig	Onvriendelijk
Bezorgd	Nieuwsgierig	Eerlijk	Flexibel	Pessimistisch	Scherpzinnig	Onhandelbaar
Twistgraag	Gevaarlijk	Vriendelijk	Onschuldig	Prikkelbaar	Maf	Gewetenloos
Arrogant	Gewaagd	Gefrustreerd	Flauw	Kieskeurig	Oprecht	Onbaatzuchtig
Verwonderd	Stoutmoedig	Grappig	Opdringerig	Plezierig	Vaardig	Ontdaan
Oplettend	Besluitvaardig	Praatziek	Brutaal	Beleefd	Slordig	Hulpvaardig
Geweldig	Afhankelijk	Goedgeefs	Intelligent	Hoogdravend	Sluw	Dapper
Kinderlijk	Vastberaden	Zacht	Moedig	Populair	Slim	Veranderlijk
Verbijsterd	Ijverig	Lichtzinnig	Jalours	Positief	Sneaky	Pittig
Blasé	Ontmoedigd	Barmhartig	Grappig	Precies	Snobistisch	Vulgair
Boers	Discreet	Betoverend	Intens	Trots	Sociaal	Warmhartig
Verveeld	Oneerlijk	Somber	Lusteloos	Punctueel	Heetgebakerd	Liefdevol
Bazig	Ontzet	Stuurs	Traag	Verward	Gierig	Zwak
Flink	Luidruchtig	Dankbaar	Lui	Ruzieachtig	Flegmatisch	Zelfstandig
Dominant	Creatief	Bescheiden	Contactloos	Trouw	Materialistisch	Krachtig
Aantrekkelijk	Beschermend	Flink	Gehoorzaam	Muzikaal	Leergierig	Ingewikkeld
Medelijdend	Imponerend	Oppervlakkig	Sportief	Temperamentv	Wispelturig	Zorgzaam
Teruggetrokken	Imiterend	Merkwaardig	Mensenschuw	Leidinggevend	Ingwikkeld	Ingenieus

OEFENING 6 DEEL II - JE NIEUWE JIJ

Teken nu je **NIEUWE JIJ**. In de figuur hieronder schrijf je alle kwaliteiten die je nu bezit en wilt bezitten in de toekomst. Plaats deze op de plek in het lichaam waarvan je vindt dat ze vandaan komen. Er is al een voorbeeld gegeven. Voel je vrij om pijlen te zetten of in de zijkant te schrijven.



STAP VIJF: VERANDER JE OMGEVING

“We geloven in verandering, omdat we zo geboren zijn, we ermee geleefd hebben, we er succes mee hadden, en ons daarin konden ontwikkelen. De status quo is nooit ons ideaal geweest, en we vragen niemand om ervoor te buigen.”

-Carl T. Rowan

Je onderbewuste geest heeft sterke associaties ontwikkeld met geluiden, geuren en plekken die je bekend waren tijdens het samenleven met je partner. Zodra je er mee in aanraking komt, kan dit een stroom aan gedachten veroorzaken die je wederom pijn bezorgen. Zoals je kunt zien, het hele proces om je gebroken hart te genezen gaat niet over het loslaten van de pijn, maar eerder over het aan willen gaan van de *confrontatie* met de pijn. Deze stap is er niet voor bedoeld om herinneringen te vergeten die als ze terugkomen je wederom pijn bezorgen. Het gaat er hier om goed voor jezelf te zorgen en een plek van vrede te creëren in je hart, je huis, je werkplek, kortom in je gehele leven.

De eerste stap in dit proces is om alle voorwerpen die je doen herinneren aan je relatie tijdelijk op te bergen. Dit kunnen voorwerpen zijn die zich in je huis bevinden, je auto, op je werkplek etc. Pak een doos en ga op zoek naar foto's, tandenborstels, brieven, kleding, kortom alles wat je je ook maar doet herinneren aan je ex partner. Maak je geen zorgen, je bergt deze spullen tijdelijk op.

De volgende stap is het aanbrengen van een verandering in je huis of leefomgeving. Denk bijv. aan nieuwe kussens voor je bank, kaarsen die een totaal nieuwe geur afgeven, nieuwe lakens, handdoeken, schilderijtjes etc. Breng hier en daar wat nieuwe accenten aan in je leefomgeving.

Probeer het gewoon eens uit!

OEFENING 7 : VERANDERINGEN

Je haar. Laat je haar eens anders knippen of geef het een ander kleurtje. Deze techniek kun je snel toepassen en is zeer effectief.

Het huis. Zet je meubels eens op een andere plek, geef het een grondige schoonmaakbeurt, en koop een paar nieuwe voorwerpen.

Geuren. Verander eens van het gebruikelijke parfumluchtje of eau de toilette. Ook kun je geurolie eens uitproberen.

Voedsel. Kook gerechten die je normaliter niet zou maken. Nodig eens een paar keer in de week wat vrienden uit.

Routes naar je werk. Kies eens een andere route om naar je werk of school te gaan of welke plek dan ook waar je vaak naar toe gaat.

STAP ZES:
DE WETENSCHAP VAN DANKBAARHEID

“Soms gaat voor ons het licht uit maar wordt het weer aangewakkerd door een vonk van iemand anders. Een ieder van ons zou die persoon dankbaar moeten zijn omdat het vuur in ons weer werd aangestoken”

-Albert Schweitzer

"Iedere dag sterven er duizenden in de wereld aan honger of een ziekte"

Misschien zeg je na het lezen van deze zin : "Ja, dat is natuurlijk ook erg, maar wat kan ik daaraan doen, en wat heb ik eraan?". Inderdaad, jij kunt hier weinig aan doen, behalve dan bijvoorbeeld door een liefdadigheidsfonds financieel te steunen in de vorm van een gift.

Ongetwijfeld zullen je vrienden je al gezegd hebben "kop op, er zijn ergere dingen in de wereld", of hebben ze geprobeerd dankbare gevoelens bij je op te roepen door te zeggen "wees blij dat je een baan hebt, gezond bent, dat je ons nog hebt" of vul maar in, in de hoop dat je je prettiger zou voelen. Maar jij voelde je daardoor alles behalve prettiger.

Misschien heb je geprobeerd om je prettiger te voelen. Misschien heb je even gedacht aan je baan, en hoe zeer je daar blij mee bent, toch voel je steeds weer die afschuwelijke pijn. Waarom werkt het dan niet? Waarom helpen al deze goede dingen in ons leven ons niet bij het genezen van een gebroken hart?

Omdat is gebleken dat als je je schuldig voelt over iets, je dankbaarheid daardoor niet wordt vergroot. Het is niet voldoende om alleen aan dankbaarheid te denken. Deze technieken zijn in het verleden echter al vaak toegepast. Psychologen die de wetenschap van het gelukkig zijn hebben bestudeerd, konden aantonen dat het gaat om de manier van het uiten van dankbaarheid als je van het leven geniet. En dat klopt. Het gaat om het *hoe*. Ik zal je nu de mysteries ontrafelen van dat 'hoe', en ik zal je ook uitleggen *waarom* het nodig is dat je je dankbaarheid uit. Misschien is het wel zinvol om eerst eens te beginnen met wat dankbaarheid eigenlijk betekent.

Wat is eigenlijk dankbaarheid?

Het begrip dankbaarheid kan voor een ieder iets anders betekenen. Het komt eigenlijk neer op 'iemand bedanken voor het goede wat die persoon voor je heeft gedaan', 'inzien dat je gezegend bent ten opzichte van anderen', 'dingen niet voor vanzelfsprekend aannemen', 'het goede zien in elke situatie', 'bewust je dank uitspreken'. Het woordenboek geeft deze definitie: *dankbaarheid is de staat van dankbaar zijn.* Dus hier schieten we niet veel mee op. De vraag is nu wat de juiste betekenis is van dankbaarheid. Het antwoord is: er is geen juiste betekenis. Het betreft eigenlijk een combinatie van al het bovenstaande, maar belangrijk is vooral de vraag welke betekenis het voor jou heeft.

Wat is het belang van het uiten van dankbaarheid?

De belangrijkste reden is eigenlijk dat we altijd op zoek zijn naar iets wat buiten ons bereik ligt en we denken dat we daar ons geluk kunnen halen. Wanneer een jong kind bijvoorbeeld een nieuw speeltje krijgt, dan is het gedurende de eerste minuten, uren of hoogstens een dag zeer enthousiast, waarna het al weer snel zijn nieuwe aanwinst vergeet. Het kind valt al snel terug naar het moment waarop het het speelgoed nog niet bezat.

Als volwassenen doen we eigenlijk hetzelfde. Een Amerikaanse psycholoog, Daniel Gilbert, schreef een boek over dit onderwerp, met als titel 'Stumbling on Happiness". Hij vertelt dat we altijd bezig zijn met het denken aan het bezitten van dingen die ons nóg gelukkiger maken dan we al zijn. Hebben we net een nieuwe auto gekocht, denken we al aan de volgende, ondanks het feit dat we ons realiseren dat we niet gelukkiger zijn geworden met de vorige aanschaf.

Dit onderzoek heeft ons belangrijke inzichten gebracht op het gebied van het verwerken van liefdesverdriet, omdat veel mensen proberen hun verdriet te verzachten door het aanschaffen van materiële dingen, het vinden van een nieuwe baan, of zelfs een nieuwe partner. De aandacht voor je pijn zal hiermee ongetwijfeld worden weggenomen, maar je gebroken hart zal er niet door genezen. Aan de andere kant is het tonen en uiten van dankbaarheid een belangrijk en efficiënt element in het genezingsproces. Bovendien is het gemakkelijk te leren. Het mooiste is bovendien dat het geheel gratis is!

Wat zijn de voordelen van het uiten van dankbaarheid?[1]

De hierna genoemde voordelen werden naar voren gebracht na een onderzoek waar honderden mensen aan deelnamen. Deze mensen moesten hun dankbaarheid uiten gedurende een periode van 10 weken. Het onderzoek liet zien dat:

- Deze mensen aanzienlijk meer tevreden waren over hun leven in het algemeen
- Zij positiever waren over de week die voor hun lag
- Zij socialer waren en meer open stonden voor anderen
- Zij minder last hadden van lichamelijke klachten
- Zij een betere nachtrust hadden en langer sliepen
- Zij meer tijd namen voor sport
- Zij erder bereid waren om anderen te helpen

Een andere bijzondere bijkomstigheid: Mensen zijn eerder geneigd om hun dankbaarheid te uiten als ze te maken krijgen met tegenslag. Met name na overleving van grote rampen staat dankbaarheid op de tweede plaats als zijnde de meest gevoelde emotie na medelijden.[2]

Hoe kun je je dankbaarheid uiten?

Ik geef je hierbij een aantal oefeningen waaruit je kunt kiezen. Ik heb details en instructies toegevoegd om het effect van deze oefeningen te vergroten. Sommige oefeningen vergen wat meer energie dan andere, maar je zult ondervinden dat je er veel baat bij zult hebben en dat de tijdsinvestering die er mee gemoeid gaat je dubbel en dwars waard zal zijn.

Probeer het gewoon eens uit!

OEFENING 8: JE DANKBAARHEIDSQUOTIENT (DQ-6)[3]

Deze oefening zal je een idee geven van de mate van jouw 'dankbaarheid. Noteer het getal naast iedere stelling om aan te geven in hoeverre je het er al dan niet mee eens bent.

1 = zeer mee oneens	2 = oneens	3 = enigszins mee oneens
4 = neutraal	5 = enigszins mee eens	6 = mee eens
7 = zeer mee eens		

1. Ik heb zoveel in het leven waar ik dankbaar voor kan zijn

2. Als ik alles zou opnoemen waar ik dankbaar voor ben, dan zou het een hele lange lijst worden.

3. Als ik om me heen kijk, zou ik niet weten waarvoor ik dankbaar zou moeten zijn

4. Ik ben veel mensen dankbaar

5. Naarmate ik ouder word, kan ik mensen, gebeurtenissen en situaties die onderdeel waren van mijn leven meer waarderen

6. Er gaat nogal wat tijd overheen voordat ik me dankbaar voor iets of iemand kan voelen.

Jouw Score: ___.

Instructies voor het bepalen van de score:

1. Tel je scores bij elkaar op van 1, 2, 4, en 5.
2. Keer je scores om van stelling 3 en 6. Dit houdt in, dat als je een "7" noteerde, je jezelf een"1" geeft, voor een "6" geef je jezelf een "2" etc.
3. Voeg de omgekeerde scores toe van stelling 3 en 6 bij het totaal van stap één. Dit is je totale Dankbaarheidsquotient. Dit getal zou zich tussen de 6 en 42 moeten bevinden.

Wat houdt je score in?

De volgende cijfers zijn gebaseerd op een onderzoek onder 1,224 volwassenen

- 41 of daarboven: percentiel 75 (je scoort hoger dan 75% van de deelnemers)
- 38 of daarboven: percentiel 50 (je scoort hoger dan 50% van de deelnemers)
- 36 of 37: percentiel 25-50 (je score is net zo hoog als 25-50% van de deelnemers)
- 35 en lager: percentiel 25 (75% van de deelnemers scoorden hoger dan jij)

Hierbij geldt: hoe hoger de score, hoe groter je dankbaarheid. Onderzoek heeft tevens aangetoond dat de test positief gerelateerd is aan optimisme, levensvreugde, spiritualiteit, hoop, vergevingsgezindheid, sociaal gedrag, empathisch vermogen en emoties. Ook is de test negatief gerelateerd aan depressie, materialisme, afgunst en angst.[5]

Maak je geen zorgen als je score niet hoog genoeg is. Deze oefening is slechts bedoeld als graadmeter. Probeer de volgende dankbaarheidsoefeningen eens uit gedurende 6 weken en doe de test dan opnieuw om te kijken of je score verbeterd is.

OEFENING 9: HET DANKBAARHEIDSDAGBOEK

De Dankbaarheidsdagboekoefening is hier enigszins aangepast om het echt effectief te laten zijn.

1. Denk eenvoudig. Naast de belangrijke dingen in je leven zoals gezondheid, familie etc., wil ik je vragen te denken aan een aantal kleine eenvoudige dingen die je vrolijk stemmen. Dat kan bijv. zijn je eerste kop koffie in de ochtend.
2. Schrijf 3 dingen op die je over het algemeen gelukkig maken en waar je dankbaar voor bent. Noem tevens 3 dingen die je in de afgelopen 24 uur hebt meegemaakt en waar je dankbaar voor bent. Neem hier echt even de tijd voor voordat je begint deze te noteren.
3. Schrijf iedere dag weer iets anders op.
4. Wees specifiek. Hoe meer details, hoe beter.
5. Doe dit iedere dag gedurende minimaal 6 weken.
6. Reflecteer op wat je heb opgeschreven en voel je echt dankbaar.

Kijk eens naar deze goede voorbeelden!

1."Ik ben mijn vrienden dankbaar die mij uitnodigden om mee te gaan lunchen, omdat ze naar mijn beroerde verhalen wilden luisteren, en die er voor me wilden zijn op een manier die ik me nooit voor mogelijk had gehouden."

2."Ik ben mijn kleine broertje dankbaar voor zijn bijzondere kijk op het leven"

3."Ik ben dankbaar dat ik kan huilen en dat ik mensen om me heen heb die me steunen."

Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent:

1) _____

2) _____

3) _____

Schrijf 3 dingen op die gebeurd zijn in de laatste 24 uur en waar je dankbaar voor kunt zijn:

1) _____

2) _____

3) _____

OEFENING 10: DE DANKBAARHEIDS VERKLARING![5]

Denk aan iemand die je bewondert omdat hij of zij jouw leven positief heeft beïnvloed en geweldige dingen voor je heeft gedaan. Schrijf op wat je voor hun voelt. Reflecteer op wat zij je hebben gegeven en schrijf een brief waarin je je dankbaarheid uit. Die brief hoeft niet lang te zijn, als je maar schrijft vanuit een eerlijk hart.

Lieve _____,

Ik wil je graag zeggen dat ik blij ben dat ik jou in mijn leven heb _____

_____

_____

_____

_____

Liefs, _____

Maak dan een afspraak met die persoon en lees hem/haar de brief voor.

Deze laatste oefening is zeer krachtig. Als je deze persoon niet kunt ontmoeten vanwege de te grote afstand, probeer hem of haar dan te bellen. Ik kan je garanderen dat jouw dankbaarheidsverklaring je geluksgevoel aanzienlijk zal verhogen.

Denk eraan, dankbaar zijn is één van de snelste en meest effectieve manieren om een gebroken hart te genezen. Je kunt die oefening kiezen waar je je prettig bij voelt zodat je je beter begint te voelen!

Sources for the Gratitude Step:

1. *Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389*
2. *Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises?: A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States In September 11, 2001. Journal of Personality and Social Psychology, 84: 365-76.*
3. *McCullough, M.E., Scoring interpretation from the Spirituality and Health Web Site by McCullough at the University of Miami. http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/gratitude/GQ-6-scoring-interp.pdf*
4. *McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A conceptual and Empirical Topography. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 112-127.Seligman, Martin E. P.*
5. *Seligman, Martin E.P. (2002). Adapted from an exercise called Gratitude Night, Authentic Happiness, 74.*

STAP ZEVEN : AFREKENEN MET ANGST

"We kunnen nooit tot een vredige wereld komen als we onze innerlijke wereld negeren en niet eerst vrede vinden in onszelf"

-De Dalai Lama

Na een traumatische ervaring, zoals een relatiebreuk, worden we vaak overspoeld door beelden en herinneringen. Deze herinneringen kunnen grote angst veroorzaken. Je bent niet de enige als je last hebt van angst. Een kwart van de mensen krijgt ooit te maken met een angstige periode in hun leven.

Wat is Angst?

Het is lastig om angst te definiëren; alleen als je ermee te maken krijgt, weet je pas hoe angst voelt. Hieronder vind je een aantal uitlatingen die ik gaandeweg heb verzameld nadat ik mensen de vraag stelde: "Wat is nu het moeilijkste nu je relatiebreuk een feit is"?

> *"Ik voel me leeg. Ik wil antwoorden op vragen waar ik waarschijnlijk al het antwoord op weet. Ik voel gewoon lichamelijke pijn"*
>
> *"Ik voel mijn man overal om me heen, in wat ik ook doe of waar ik ook ga. Het verlies voelen vanaf het moment dat ik opsta tot het moment dat ik naar bed ga, en vervolgens erover dromen en wakker worden en mij realiseren dat hij weg is. Het is zenuwslopend"*
>
> *"Het constante verdrietige gevoel in mijn maag, het houdt niet op"*
>
> *"Het misselijke gevoel in mijn maag en de schaamte ervaar ik als het ergste"*
>
> *"Ik voel pijn in mijn borst, heb geen zin meer om te eten, en ik voel me leeg"*

In bovenstaande uitspraken is er sprake van een aantal zeer reële fysieke symptomen. De officiële definitie verklaart dat angst een abnormaal en overweldigend gevoel is van onrust, vaak gepaard gaande me psychologische problemen".

Ik ben ervan overtuigd dat dergelijke traumatische ervaringen, zoals een relatiebreuk, naast fysieke klachten ook invloed hebben op het gedrag en de psyche. Bekijk de volgende lijst eens van de gevolgen van angst:

Lichamelijke gevolgen	**Gedragsmatige gevolgen**	**Psychologische gevolgen**
• Snelle hartslag • Spierspanning • Kortademigheid • Zweten • Overgeven	• Traagheid bij het nemen van beslissingen • Onvermogen om zichzelf te uiten • Zich ongemakkelijk voelen in normale sociale situaties	• Gevoelens van loslaten • Onverschilligheid • Angst voor de dood • Angst om 'gek' te worden

Wat veroorzaakt angst precies?

Na een relatiebreuk, kan angst veroorzaakt worden door verschillende factoren en omstandigheden. Voel je je de ene dag redelijk goed bij het horen van een lied waarbij je een bepaalde herinnering hebt aan je ex, de andere dag kun je je bij dat lied behoorlijk ellendig voelen. Herinneringen aan je ex via muziek, films, plaatsen waar jullie samen zijn geweest, zijn veel voorkomende triggers die angst opwekken.

Je kunt je opeens zorgen gaan maken over wat je te wachten staat, bijv. of het je zal lukken om de komende nacht door te komen, ook wel **anticiperende angstgevoelens** genoemd. Soms treden angstgevoelens op vanuit het niets. We noemen dit **spontane angstgevoelens.**

Temidden van al deze verschillende soorten van angst, zul je symptomen herkennen variërend van gevoelens van onbehagen tot een complete paniekaanval. Deze gevoelens gaan vaak gepaard met zweten, duizeligheid en kortademigheid. Gelukkig is er een manier om dit soort aanvallen tegen te gaan, en als je dit veelvuldig herhaalt kun je **geheel van je angstgevoelens afkomen**. Probeer deze methoden maar eens uit:

Lichamelijke ontspanning

Als angstgevoelens een lichamelijke reactie teweeg brengen zoals rug-, schouder-, nekpijn of hoofdpijn, stijfheid, een beklemmend gevoel in de kaak of slapeloosheid, dan zou je baat kunnen hebben bij de volgende oefeningen:

Progressieve Spierontspanning

Dit is een techniek dat ontwikkeld is door Edmund Johnson in 1929 en bekend is vanwege de vermindering van fysieke klachten gepaard gaande met angst.

Probeer het maar eens uit!

OEFENING 11: ONTSPAN EN REKEN AF MET ANGST

In deze oefening zul je 16 verschillende spiergroepen om beurten aanspannen en ontspannen gedurende 10 seconden elk. Het idee is om iedere spier aan te spannen zonder de spieren daarbij te belasten en deze vervolgens los te laten. Bouw 15 seconden rustpauze in tussen iedere spiergroep. De 16 spiergroepen zijn :

Buik	Schouders
Vuisten	Schouderbladen
Biceps	Borst
Triceps	Maag
Voorhoofd	Onderrug
Ogen	Billen
Kaken	Dijen
Nek	Voeten

Het afwisselend ademen door de neusgat

Als je weinig tijd hebt, kun je deze oude yogatechniek doen om tot rust te komen. Wist je dat we gewoonlijk slechts door één neusgat ademen? De ademhaling vindt ongeveer elke twee uur plaats door het andere neusgat. Helaas is het zo dat als we niet optimaal gezond zijn, of last hebben van angstgevoelens, we de neiging hebben om meer te ademen door één bepaald neusgat dan het andere, hetgeen onnodig meer druk uitoefent op bepaalde systemen in het lichaam. Als het rechterneusgat te veel wordt gebruikt, dan zal dit effect hebben op ons mentaal welzijn en zenuwstelsel. Als de linker neusgat te veel wordt gebruikt, dan zal dit resulteren in chronische vermoeidheid en een verminderde hersenfunctie. Om het zenuwstelsel te kalmeren en angst te verminderen probeer je de volgende oefening eens uit:

Probeer het gewoon eens uit!

OEFENING 12: AFREKENEN MET STRES

In deze oefening zul je afwisselend steeds door één neusgat in- en uitademen.Zoek een rustige plek uit en ga zitten voordat je begint.

1. Druk je rechter neusgat dicht met je rechterduim en adem diep in door het linker neusgat gedurende 4 seconden
2. Haal je rechterduim weg van het rechter neusgat terwijl je tegelijkertijd het linker neusgat sluit met je rechter ringvinger en pink. Adem uit gedurende 8 seconden.

   Je hebt nu een halve serie gedaan
3. Hou je linker neusgat nog steeds gesloten terwijl je inademt via je rechter neusgat gedurende 4 seconden
4. Haal je rechter ringvinger en pink weg van je linker neusgat terwijl je tegelijkertijd je rechter neusgat sluit met je rechterduim. Adem uit door je linker neusgat gedurende 8 seconden.

   Je hebt nu een hele serie gedaan
5. Herhaal de stappen 1-4 tenminste 7 keer.

Mentale Ontspanning

Angst kan onze geest kwellen als we ons laten overspoelen door gedachten die tevens onze nachtrust verstoren. Soms kunnen er wel honderden gedachten door ons heengaan. Soms kunnen we ook gefixeerd blijven op één negatieve gedachte waarbij we steeds in hetzelfde kringetje blijven ronddraaien. Als dit gebeurt zou je de volgende oefening eens uit moeten proberen:

Beeld je eens in!

Gedachten worden vaak vertaald in beelden, en als we lijden onder angstgevoelens, kunnen deze beelden soms heel angstaanjagend zijn. Het is echter interessant te weten dat we diezelfde beelden kunnen gebruiken om angst tegen te gaan en ontspanning te bevorderen.

Probeer het maar eens uit!

OEFENING 13: BEELD JE EENS IN

Het is heel belangrijk dat je een rustige en veilige plek uitzoekt waar je kunt onstpannen voordat je met deze visualisatie oefening begint.

1. Ga ontspannen zitten op een stoel
2. Adem 5x diep in via je neusgaten en adem uit via de mond.
3. Sluit je ogen en ga terug naar het moment in je leven waarop je je rustig en vredig voelde. Als je niets kunt bedenken, stel jezelf dan voor dat je rustig loopt op een eindeloos wit zandstrand. Terwijl je luistert naar de golven in de branding, adem je diep in en neem je de frisse geur van de zee in je op. Let op de details van je kleding en maak gebruik van als je sensoren door je af te vragen:
   – wat zie ik, wat voel ik, wat ruik je, welke geluiden hoor ik, en hoe proeft het?
4. Probeer deze visualisatie gedurende tenminste 10 minuten vast te houden.

Bevestigingen

De volgende positieve beweringen kunnen je helpen om je zelfbeperkende overtuigingen die door angstgevoelens worden gestimuleerd weg te nemen. Ze zijn heel nuttig als je last hebt van angstgevoelens.

Probeer het maar eens uit !

OEFENING 14: POSITIEVE BEWERINGEN BEKRACHTIGEN

Om de effectiviteit van deze beweringen te vergroten dien je ze wel regelmatig te herhalen:

1. Schrijf 3-4 positieve beweringen op (bijv. "Tegenslag vormt je karakter, door tegenslag leer ik sterker te zijn, leer ik om te gaan met de situatie")
2. Ga zitten, ontspan en herhaal deze beweringen langzaam terwijl je ze hardop uitspreekt.
3. Voor nog een beter resultaat, neem je deze beweringen in je op en spreek je ze iedere avond hardop uit voordat je naar bed gaat.

STAP ACHT: DE KRACHT VAN WOORDEN

"Woorden zijn

de spiegel van de ziel;

Een mens is zoals hij spreekt"

-Publilius Syrus

Woorden zijn één van de meest indrukwekkende middelen om macht uit te oefenen. Mensen worden geboren zonder oordeel over zichzelf; Het zijn de woorden die we horen en het stemmetje in ons hoofd die maken tot wie we zijn en wat we van onszelf vinden.

Wat je jezelf en anderen vertelt na de relatiebreuk is zeer bepalend voor jouw vermogen om vooruit te komen. Hiermee bedoel ik dat je eerlijk moet zijn met jezelf ten aanzien van de werkelijkheid. Als je tegen je vrienden en jezelf zegt "ik zal nooit meer zo'n persoon vinden"en "Ik kan niet geloven dat mij dit is overkomen" dan ben je niet realistisch.

Vervang woorden door meer realistische beweringen, en spreek ze HARDOP uit! Ga nu voor de spiegel staan. Kijk jezelf in de ogen aan en zeg tegen jezelf *"ik zal hier doorheen komen en ik ben op weg naar een mooiere en betere toekomst"*

Doe het NU…Ik wacht wel even op je…..

Waarom zeg ik dit zo expliciet? Wel, je zult situaties tegenkomen waarin je mensen/vrienden zult ontmoeten die je ooit kende als 'partner van….'. Op dat moment zul je moeten weten wat te zeggen. Positieve woorden en een positieve instelling zullen je niet alleen helpen tijdens feestjes, ze zullen je helpen je gebroken hart te genezen.

Om je positieve mentale manier van denken te versterken ga je positieve affirmaties gebruiken. Positieve affirmaties zijn boodschappen die we naar onszelf en de wereld uitzenden. Ze leveren een belangrijke bijdrage aan het genezingsproces.

Schrijf een affirmatie over jezelf op die je iedere ochtend en iedere avond hardop herhaalt gedurende één week. Herhaal ze constant weer. Mensen hebben gemiddeld zo'n 50.000 gedachten per dag, dus het is niet teveel gevraagd om tenminste 1000 x per dag aan je positieve affirmaties te denken ;)!

Probeer het gewoon eens uit!

Bedenk 3 Positieve Affirmaties die je kunt gebruiken en hardop zegt zodra je 's morgens wakker wordt. Ik geef je hier een aantal voorbeelden die ik in het verleden van een aantal mensen ontving. Nadat je ze gelezen hebt wil ik je vragen om zelf 3 affirmaties te bedenken die voor jou gelden.

> *"Ik hou van het leven en neem het zoals het komt. Ik hou van mezelf. Ik weet dat alleen het goede voor mij is weg gelegd. Ik laat verwachtingen los. Ik zeg dit iedere ochtend zodra ik wakker word"*

> *"Ik accepteer en hou van mezelf. Het leven is eindig, maar ik ben nu hier waar alles perfect, heel en compleet is"*

> *"Ik hou van mezelf en ik ben niet te stoppen. Zodra ik ontwaak, zal ik glimlachen en mijn dag zal geweldig zijn"*

> *"Het stemmetje in ons hoofd kan ons maken en breken, ons vrij maken van de intense pijn of ons ervan tot slaaf maken. Het is aan mij om keuzes te maken, en ik maak de keuze voor wat ik zeg. Het is ook mijn keuze om van mezelf te houden, en voor mezelf te zorgen. Ik wil mezelf nooit meer martelen met negatief gepraat over mezelf"*

Nu is het jouw beurt:

1. _____

_____

_____

2. _____

_____

_____

3. _____

_____

_____

De volgende keer dat je boodschappen gaat doen, of als je naar een feestje gaat of iets doet wat je in het verleden samen met je ex deed, zorg je dat je deze affirmaties gebruikt om door de pijn heen te komen.

STAP NEGEN: LUISTER NAAR JE LICHAAM

“Er zit meer verstand in uw lichaam, dan in uw beste wijsheid”

-Friedrich Nietzsche

Was jouw relatie met je ex liefdevol, dan is het heel goed mogelijk dat je de neiging hebt om je afzijdig te houden van enig fysiek contact. Uiteraard op seksueel gebied, maar dat kan al beginnen zodra iemand je aanraakt. Mensen hebben het nodig om aangeraakt en geknuffeld te worden; mensen hebben regelmatig contact nodig met anderen. Uit onderzoek blijkt dat als een jong kind wordt genegeerd en niet wordt aangeraakt, dit later een aanzienlijk negatief effect heeft op volwassen leeftijd.

Zodra ze de volwassen leeftijd hebben bereikt, blijkt :

- hun empatisch vermogen zwak, soms geheel afwezig te zijn
- dat ze emotioneel meer geïsoleerd raken
- hun emotionele ontwikkeling sterk achter te blijven

Het is opvallend dat de gevolgen sterker zijn op latere leeftijd. Het gebrek aan lichamelijk contact versterkt het gevoel van emotionele isolatie. Wat is hierbij de oplossing?

Maak gebruik van lichamelijke aanraking zodra je je vrienden en familieleden ziet. Omhels ze, knuffel ze, en geef ze veel liefde. Ik zeg niet dat je iedere vreemdeling moet omhelzen, maar hoe meer je andere mensen liefdevol aanraakt, des te beter je je zult voelen.

Ongetwijfeld zal het allermoeilijkste moment het tijdstip zijn waarop je naar bed gaat. Als je samenleeft met iemand ontwikkel je namelijk bepaalde rituelen bij het slapen gaan, de manier hoe je in bed ligt, ook wel slaappatronen genoemd. Je voelt duidelijk de aanwezigheid van de partner die naast je ligt.

De leegte die je voelt als je partner het bed niet meer deelt kan overweldigend zijn. Het advies dat ik veel mensen geef is:

- Ga aan de andere kant van het bed liggen
  (niet jouw kant, maar de kant waar je partner lag)
- Gebruik een geurspray om je bed een andere geur te geven dan die van je ex
- Lees, lees, en lees totdat je ogen niet meer kunnen en je uiteindelijk in slaap valt.
- Schrijf, schrijf en schrijf totdat hetzelfde gebeurt als met lezen.
- Neem een kussen in je armen – nee je hoeft je er niet voor te schamen!

STAP TIEN: MET EEN VRIENDELIJK GEBAAR

“Vaak wordt de kracht van een aanraking, een glimlach, een vriendelijk woord, een luisterend oor, een eerlijk compliment of een vriendelijk gebaar van zorg en liefde ondergewaardeerd – Toch heeft dit alles het potentieel om ons leven te veranderen”

-Leo Buscaglia

De meeste mensen begrijpen dat de wond van een gebroken hart ongelooflijk veel pijn kan doen, ook al is dat niet zichtbaar aan de buitenkant. Wat men zich vaak niet realiseert is dat een gebroken hart ook buitengewoon uitputtend kan zijn. Uitputtingsverschijnselen komen zelfs zeer vaak voor. Om deze reden is het dan ook aan te raden om afleiding te zoeken zoals bijv. het lezen van een goed boek of het kijken naar een mooie film. In deze stap zal ik je de afleidingstechniek uitleggen.

Vriendendiensten verlenen zal je niet alleen een beter gevoel geven maar ook voor afleiding zorgen. Ik zal je straks uitleggen hoe vrijwilligersweg depressieve gevoelens kunnen verminderen, de motivatie kan verhogen, je marktwaarde op beroepsmatig vlak kan verbeteren, je zal helpen om nieuwe mensen te ontmoeten en je weerbaarheid om de uitdagingen van het leven aan te gaan kan versterken. We beginnen met het meten van je weerbaarheidsfactor.

De Weerbaardheidsfactor

Ieder mens komt op een gegeven moment wel een moeilijk moment tegen in zijn leven. Echter, de reactie van ieder mens op tegenspoed is verschillend. Waar sommige mensen zich prima door moeilijke perioden heenslaan, zullen anderen jarenlang wanhopig aanmodderen en niet vooruitkomen. Dit verschil wordt de 'weerbaardheidsfactor' genoemd

Hoe komt het dat de één weerbaarder is dan de ander? Hoe komt het dat de één al heel snel een terugval heeft en de ander niet? Het is een combinatie van zowel genen, vorming in de jeugd en algemene leefomstandigheden. Waar onderzoekers het wel over eens zijn is dat weerbaarheid geleerd en versterkt kan worden. Eén van de beste manieren om weerbaarheid te verhogen is het ondernemen van acties, de dingen in perspectief te blijven zien, en op zelfonderzoek[1] uit te gaan. Het verlenen van vriendendiensten of vrijwilligerswerk bevat al deze ingrediënten!

Bij vrijwilligerswerk stel je je energie en vaardigheden gratis ter beschikking voor je medemens op het moment dat jij het wenst. Het doen van een paar uur vrijwilligerswerk zal je helpen om je stressvolle situatie vanuit een breder kader te zien, en daarmee hou je de dingen in perspectief. Je ontmoet verschillende mensen en je kunt werken aan projecten die je persoonlijke en beroepsmatige mogelijkheden zullen vergroten.

Het doen of leveren van vriendendiensten zullen je weerbaarheidsfactor direct verhogen. Het heeft als bijkomstig voordeel dat je je er zelf ook beter door gaat voelen.

Andere mooie voordelen van vrijwilligerswerk/vriendendiensten

•**Het vermenigvuldigend effect:** als men iets doet voor een ander zal het goede gevoel dat men erna ervaart er automatisch voor zorgen dat de behoefte aan herhaling steeds groter wordt. De hormoon serotonine – een natuurlijk anti-depressivum dat door het lichaam zelf wordt aangemaakt - die hierbij vrij komt, zorgt voor het gelukzalige gevoel bij beide partijen. Niet alleen help je iemand anders, die ander zal de verkregen vriendelijkheid ook weer aan anderen verder willen doorgeven, die het op hun beurt ook weer aan anderen zullen doorgeven. Vriendelijkheid is dus besmettelijk!

•**Je vergroot je carrièrekansen:** Volgens een onderzoek bij meer dan 200 topbedrijven in Engeland blijkt dat:

- 94% van de werkgevers vindt dat vrijwilligerswerk vormend is en iets zegt over bijzondere vaardigheden van een sollicitant
- 73% van de werkgevers erkent dat zij de voorkeur geven aan kandidaten met ervaring in vrijwilligerswerk
- 58% van de werkgevers erkent dat ervaring in vrijwilligerswerk waardevoller is dan ervaring in betaald werk

•**Kom van het eiland af!** “Niemand is een eiland dat op zichzelf staat” schreef de poëet John Donne. Door het doen van vrijwilligerswerk kom je van je verlaten eiland af. Het eiland waar we graag vertoeven als we emotioneel lijden, zoals bij een gebroken hart. Het leveren van vriendendiensten stelt je in staat om weer te integreren in de maatschappij en bied je een krachtige mogelijkheid tot netwerken. Je zal duurzame relaties kunnen ontwikkelen en je blik verder kunnen verruimen.

Citaten van experts:

"*Wanneer we geven aan anderen, dan verleggen we de focus buiten onszelf. Het creëert een gevoel van tevredenheid dat endorphinen aanmaakt die ons een prettig gevoel geven. Wanneer we teneergeslagen zijn, dan hebben we vaak de neiging om steun te zoeken bij vrienden. Het is goed om dat te doen, maar als dat het enige is, dan is het moeilijk om afstand te nemen van datgene waar je onder lijdt. Doe je dingen voor andere mensen, denk je aan andere mensen, dan geef je je brein de kans om je af te wenden van je wanhoop”* - **Jerilyn Ross, President & CEO Anxiety Disorders Association of America**

"Vrijwilligerswerk geeft je meer toegang tot sociale en psychologische bronnen, waarvan bekend is dat ze negatieve stemmingen tegen gaan" - **Marc Musick & John Wilson, Sociologen die uitgebreid onderzoek hebben gedaan naar de effecten van vrijwilligerswerk.**

"De voordelen om iets te doen voor anderen zijn biologisch. De moderne neurowetenschap heeft het verband tussen fysiologie en psychologie bevestigd. We weten nu dat tijdens stress hormonen worden aangemaakt. Zelfs het immuunsysteem en verbindingen in de hersenen wordt daardoor beïnvloedt. MRI onderzoek heeft aangetoond dat bij het doen van een gift het mesolimbisch circuit, ofwel het beloningscentrum in de hersenen wordt geactiveerd" - **Stephen G. Post, mede auteur van *Why Good things Happen to Good People***

"Als je gelukkig wilt zijn, probeer dan eens vrijwilligerswerk te doen" - **Sara Fernandez en Ray James, Mentally Healthy WA Project, Curtin University**

Probeer het gewoon eens uit !

Een eenvoudige suggestie: Bel iemand op en zeg dat je aan hem/haar denkt. Laat het doel van je telefoontje over die persoon gaan en zijn/haar welzijn. Misschien kun je een oude vriend(in) bellen, je ouders, of andere familieleden die je al lang niet meer hebt gesproken.

Heb je meer tijd? Breng eens wat voedsel naar de voedselbank.

Heb je nog meer tijd? Je kunt een dag iemand thuis verzorgen. Mensen die ziek zijn, slecht ter been zijn of om andere redenen gekluisterd aan huis zitten, zijn erg blij als ze bezoek krijgen. Maar nu zijn de voordelen dubbel: allereerst, de persoon die jij verzorgt is blij dat je er bent, en ten tweede zul je verbaasd zijn hoe goed je je zult voelen als die persoon zijn/haar levenswijsheid met je deelt.

Hier wat tips voor nadere informatie:

http://vrijwilligerswerk.nl

http://www.freeforce.nl

http://www.nederlandcares.nl

De belangenorganisatie voor vrijwilligerswerk in Nederland is het NOV : http://www.nov.nl/

STAP ELF: HET STELLEN VAN DOELEN

“Het stellen van doelen is de eerste stap om het onzichtbare zichtbaar te maken”

-Iman Abdulmajid

Waarom is het nodig om doelen te stellen?

Stel jezelf eens voor dat je besluit ergens naar toe te gaan, maar je weet niet precies waarheen. Je springt in de auto, zonder navigatiesysteem, zonder kaart en zonder plan. Je hebt wel een vertrekpunt, maar onderweg kom je steeds plekken tegen waar je een keuze moet maken: **moet ik nu linksaf, rechtsaf of rechtdoor?** Ik wil geen doodlopende weg kiezen, noch tijd verspillen. Op een gegeven moment sta je verward aan de kant van de weg, niet wetende wat te doen.

Natuurlijk zou je dit normaal gesproken niet doen. Als je ergens heen gaat heb je altijd wel een eindpunt in gedachten. Dat is in feite ook je doel. Misschien heb je vooraf op de kaart gekeken, of op internet gezocht hoe je er moet komen. De kaart is het plan om je doel te bereiken. Waarom doe je dus vooraf al die moeite? Om zekerheid te hebben over de plek waar je uiteindelijk zult belanden, om jezelf in de beste positie te zetten om dat doel te bereiken, maar ook om zorgeloos van je reis te kunnen genieten.

Het is best interessant te bedenken dat we van alles vooraf ondernemen om een korte reis voor te bereiden. In het leven zijn er veel mensen die helemaal geen plan hebben. Dus wordt het tijd om daar verandering in aan te brengen. Als je heldere doelen hebt gesteld en een plan hoe je die doelen kunt bereiken, dan zal alles veel gemakkelijker gaan. Het stellen van doelen stelt je in staat om betekenis te geven aan je leven, ze verhogen het gevoel van het hebben van controle over situaties, en het maakt het leven ook veel prettiger. Bovendien is het zo dat als je heldere doelen hebt gesteld dat je tegelijkertijd stress kunt vermijden.[1] Dus is dat niet al op zich een fantastische reden om het uit te proberen?

Andere mooie voordelen bij het stellen van doelen:

- Je brengt structuur aan in de dagelijkse routine
- Je leert hoe je je tijd moet managen
- Het verhoogt de sociale interactie
- Je maakt meer kans op positieve ervaringen
- Het verhoogt je zelfvertrouwen

Het voordeel van het proces:

Je intuïtie vertelt je misschien dat het stellen van doelen inhoudt dat je dat doel ook moet bereiken. Ik wil je echter hierbij bewust maken van het feit dat alleen al het stellen van doelen gelijkwaardige, zij het niet grotere voordelen biedt dan het feitelijk behalen van je doelen. Als je doelen stelt voor jezelf dan geef je niet alleen jezelf, maar ook je omgeving als boodschap mee dat je voldoende vertrouwen in jezelf hebt en dat je in staat bent om obstakels te overwinnen.[2] Door het formuleren van je doelen op schrift zal je brein zich bewust en onbewust focussen op het doel, zodat je jezelf open kunt stellen om je dromen te realiseren. Had ik al niet gezegd dat het opschrijven van doelen je zullen helpen om ze ook uiteindelijk te bereiken? Ik denk dat het je nu wel duidelijk is!

Het stellen van doelen verzacht de pijn van je gebroken hart

Als je lijdt aan liefdesverdriet, dan lijdt je heel vaak ook doordat je geen beslissingen kunt maken, zowel op kleine als grote schaal. Beslissingen die je voorheen gemakkelijk maakte samen met je ex partner, lijken nu veel te moeilijk en dat maakt je moedeloos. Als je doelen stelt zul je veel gemakkelijker beslissingen kunnen maken, omdat je geest allerlei opties in kaart zal brengen die in lijn liggen met datgene wat je wilt bereiken. Je zult veel beter in staat zijn om sneller beslissingen te nemen.

Je kunt verschillende soorten doelen stellen:

• **Persoonlijke doelen** – Dit zijn doelen die je kiest voor jezelf, omdat ze een speciale betekenis voor jou alleen hebben (en niet meteen zozeer voor anderen). Ze geven de meeste voldoening. Bij voorbeeld, misschien vind je het leuk om kikkers te vangen in vijvers, omdat dat je herinnert aan je jeugd. Misschien is dit type doel niet aantrekkelijk voor anderen. Daarentegen haal jij er wel heel veel voldoening uit.

•**Maatschappelijke doelen** – Dit zijn doelen die gebaseerd zijn op wat anderen willen of wat de maatschappij wilt. Vaak is hier geld, macht of roem mee gemoeid. Misschien constateer je een overlap met je persoonlijke doelen dus kies vooral wat jij wenst te bereiken

• **Doelen in verband met je leefstijl** – Met deze doelen streef je naar een bijzonder resultaat omdat het past bij je levensstijl. Besluiten om gezond te gaan eten is een doel dat je nastreeft als je het belangrijk vindt om gezond te zijn. Soms bevatten ze ook negatieve uitspraken: "Ik wil geen fast food eten". Probeer deze doelen altijd zo positief mogelijk te formuleren, zoals bij voorbeeld: "Ik kies voor gezonde voeding"

• **Doelen waarbij je je ergens voor inzet** – Deze doelen vereisen dat je je actief in gaat zetten, zoals bij voorbeeld het doen van vrijwilligerswerk, het volgen van een kookcursus, en dagelijks fietsen. Duurzaam geluk wordt hierdoor gemakkelijker bereikt omdat ze je in staat stellen andere mensen te ontmoeten, een nieuwe vaardigheid te ontwikkelen en nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Hoe formuleer je je nieuwe doelen?

• Specifiek - Beschrijf specifieke doelen en geen doelen in het algemeen -

Algemeen – Ik wil afvallen (is ok);

Specifiek – Ik wil 6 kilo kwijt (beter!).

• Meetbaar – Formuleer meetbare doelen, zonder open eind -

Open Eind – Ik wil 6 kilo kwijt (is ok);

Meetbaar – Ik wil op 10 juni 6 kilo kwijt zijn (beter!).

• Tijdgebonden – Zorg ervoor dat je doelen hebt geformuleerd en een plan hebt wanneer je ze gerealiseerd wilt hebben

Allereerst, maak een lijst van persoonlijke, maatschappelijke, nastrevende en actieve doelen

Probeer het gewoon eens uit !

Nu is het tijd om je handen uit de mouwen te steken en het echt te proberen ! Gebruik het werkblad hieronder om ermee te beginnen. Misschien is er een overlap van jouw idealen of doelen en die van je ex. Als dat zo is, dan kun je beter nieuwe doelen formuleren. Hieronder een mooi voorbeeld:

Voorbeeld :

• Doel 1: Ik wil 23 kilo kwijt zijn als ik jarig ben

Actie 1: Ik train vijf keer per week en eet gezond
(meer fruit, groente en minder koolhydraten).

- Doel 2: Ik wil mijn schulden op 31 december van dit jaar hebben afgelost

  Actie 2: Zodra ik uit Parijs ben, begin ik met een financieel plan op te stellen waarbij ik iedere week geld opzij zet.

- Doel 3: Ik wil mentaal gezonder zijn in november van dit jaar

  Actie 3: Ik ga gezond eten, aan sport doen, mediteren en uiterlijk eind augustus heb ik minimaal 3 boeken lezen die mij verder helpen mentaal sterker te worden.

Schrijf je doelen op!

Doel 1 - Een specifiek en meetbaar doel:

Wat?

Type: Wat voor soort doel is dit? (persoonlijk, maatschappelijk, ivm leefstijl, inzet).

……..

Actie 1 - Wat ga ik vandaag, komende week, deze maand doen om dit doel te bereiken?

……..

Doel 2 - Een specifiek en meetbaar doel:

Wat?

Type: Wat voor soort doel is dit? (persoonlijk, maatschappelijk, ivm leefstijl, inzet).

……..

Actie 2 - Wat ga ik vandaag, komende week, deze maand doen om dit doel te bereiken?

……..

Doel 3 - Een specifiek en meetbaar doel:

Wat?

Type: Wat voor soort doel is dit? (persoonlijk, maatschappelijk, ivm leefstijl, inzet).

……..

Actie 3 - Wat ga ik vandaag, komende week, deze maand doen om dit doel te bereiken?

……..

STAP TWAALF : ZOEK GELIJKGESTEMDEN

“Genezen is onmogelijk in eenzaamheid. De geborgen gemeenschap is genezend. Indien we willen genezen dienen we samen te komen met andere schepsels om het feest van de schepping te vieren”

-*Wendell Berry*

Wat weten we nu over wat een mens echt gelukkig maakt?

Daniel Kahneman, een Israëlische psycholoog en een belangrijke pionier op het grensvlak van de economie en psychologie, deed recentelijk een onderzoek naar het verband tussen rijkdom en geluk. Hij stelt "het geloof dat een hoog inkomen in relatie staat tot een goed humeur is wijdverspreid maar meestal een illusie". Feitelijk is er nauwelijks verband tussen materiële welvaart en geluk.

Een ander onderzoek werd gedaan door de psychologen Ed Diener en Martin Seligman, die gelukkige mensen vergelijkten met minder gelukkige mensen. Ze kwamen tot de conclusie dat de oorzaak van geluk en ongeluk niet te wijten is aan de hoeveelheid geld, jobstatus, waar men woont of het aantal kinderen dat men heeft. Mensen die gelukkiger waren hadden simpelweg meer **betekenisvolle relaties** met vrienden en familieleden.

Hoe kan dit gegeven jouw gebroken hart doen genezen?

De kracht van de groep of gemeenschap, groepen zoals gelijkgestemden, vrienden, kennissen, familieleden, zijn niet alleen in staat om jou gelukkiger te maken, ze zijn tevens in staat om je gebroken hart te genezen. Deel je je verdriet, je verhaal met een vriend(in) , door alleen al dit te doen zul je je een stuk beter voelen en daardoor zal je gebroken hart ook sneller kunnen genezen. Ben je uitgenodigd door een vriend of vriendin om uit uiten te gaan en betrap je jezelf erop dat je continu afdwaalt met je gedachten? Alleen al de aanwezigheid van de zorg en aandacht die er van die vriend of vriendin uitgaat zal je sneller doen genezen. Sociaal bevredigende relaties met vrienden, geliefde mensen en groepen, zal meer betekenis geven aan je leven en de pijn van je gebroken hart verzachten.

Hierbij wat suggesties om het gemeenschapsgevoel te vergroten:

http://www.meetup.com

http://www.joining.com/

http://www.nieuwemensenlerenkennen.nl

http://www.ontmoeten.nl

http://www.nieuwevriendenmaken.nl

http://www.funmatch.nl/

http://nl.imvu.com/groups/

Het plaatselijke buurthuis

En last but not least: De sportschool – niet alleen zal sport endorphines aanmaken zodat je je beter voelt, het is ook een prima plek om nieuwe vrienden te vinden!

STAP DERTIEN: SCHRIJF JE VERHAAL

“Er bestaat geen grotere pijn dan een onuitgesproken verhaal met je mee dragen”

-Maya Angelou

In gedachten interpreteren we allemaal verschillend ons eigen liefdesverhaal: hoe we verliefd raakten, hoe ons leven was met onze partner en hoe goed de toekomst toen leek. Diverse keren wordt dit verhaal beïnvloedt door gevoelens van hoop, en is het meer een afspiegeling van onze verlangens dan de realiteit. Om je gebroken hart te genezen is het heel belangrijk een nauwkeurige beschrijving te geven van de realiteit.

Als je niet zeker bent over de oorzaak van je relatie, dan is deze oefening zeer geschikt. Ik heb een proces beschreven die bestaat uit 7 delen. Hierbij geef ik je richtlijnen om je verhaal te schrijven. Dus neem pen en papier bij de hand en ga ermee aan de slag!

Begin met je eigen verhaal

Deel I – De feiten

Laat we begin met het gemakkelijkste deel – de feiten. Je vult de open ruimtes hieronder in zodat je de mogelijkheid krijgt om er verder over na te denken. Vind je het toch lastig? Gebruik dan de tekst hieronder.

> ***Tip bij het schrijven! Gebruik zoveel mogelijk je creativiteit. Hoe creatiever je bent in het begin, des te gemakkelijkers zullen er gevoelens bij je opkomen (zeg dit 10x hardop!). Maak je echter geen zorgen als je geen creatieve inspiratie hebt. Schrijf gewoon op wat er bij je naar boven komt. Als je de stappen volgt in deze oefening, dan komt de woordenstroom vanzelf.***

Mijn naam is _____en dit is mijn verhaal.
_____en ik ontmoetten elkaar toen mijn ex ____
_____jaar. We hebben elkaar ontmoet _____
_____en bleven _____jaar samen.
Aan het eind van onze relatie _____ (woonsituatie)***.***
We zijn nu _____jaar uit elkaar, en ik ben nu _____jaar oud.
Het allermoeilijkste van de relatiebreuk was _____. (vul deze zin zo uitgebreid als mogelijk is aan. . .

Voorbeeld: De Feiten:

Mijn naam is Ellen en dit is mijn verhaal. Tom en ik ontmoetten elkaar toen hij 19 jaar oud was, en ik 18 jaar. We hebben elkaar ontmoet op het werk en bleven 6 jaar lang samen. Aan het eind van onze relatie woonden we samen. We zijn 1 jaar en 3 maanden uit elkaar en nu ben ik 25 jaar oud. Het allermoeilijkste van de relatiebreuk is om hem te vergeten en te vergeven.

Uitwerking: *Nu ik terug kijk, vind ik dat 19 jaar wel heel jong is om een serieuze relatie te beginnen. We zijn 6 jaar bij elkaar gebleven – de eerste 2 jaar spraken we alleen maar met elkaar af en in de laatste 4 jaar woonden we samen. We zijn nooit gaan trouwen, ofschoon we het daar wel vaak over hebben gehad. Ik dacht dat hij niet klaar was voor het huwelijk, maar misschien zag hij hier de noodzaak niet van in omdat we al samenwoonden. Vorig jaar ging het uit en ik vraag me af wat ik nu moet doen.*

Deel II - De Wittebroodsweken

We gaan schrijven over de beginperiode van je relatie. Vul de open plekken weer in

Schrijftip: Maak je niet druk als je schrijfstijl saai is. Schrijf gewoon zoals je praat, alsof je je verhaal hardop aan een vriend vertelt. Kijk ook niet naar spelfouten en ga je verhaal nu nog niet aanpassen. Schrijf gewoon op wat er bij je opkomt

……..en ik ontmoetten elkaar ……
Mijn aantrekkingskracht op hem was in het begin …….
In het begin had ik het gevoel alsof ik……
……behandelde mij alsof ik……..
Ik werd verliefd op hem omdat……
(werk deze laatste zin zo goed mogelijk verder uit)

Voorbeeld: Het Begin

Tom en ik ontmoetten elkaar op het werk. Mijn aantrekkingskracht op hem was in het begin nog niet zo sterk maar hij vond me steeds aantrekkelijker worden.
In het begin had ik het gevoel alsof ik op wolken liep. Tom behandelde mij alsof ik heel speciaal was, alsof ik de mooiste vrouw op aarde was. Ik werd verliefd op hem omdat ik met niemand zo hard kon lachen als met hem.

Uitwerking: *We hadden eigenlijk wel wat problemen, want naast onze studie hadden we ook nog eens een parttime baan bij hetzelfde bedrijf. Het werk wat we moesten doen was eigenlijk boven ons niveau. Urenlang zaten we opgesloten achter de computer in onze werkkamer! Het was ontzettend saai werk, maar Tom was zo grappig. Hij maakte me constant aan het lachen.*

We deden zo raar met z'n tweeën. Hij begon bijvoorbeeld rare woorden op te zoeken op internet, zoals bijvoorbeeld 'lariekoek' en hij zei, dat als ik dat woord 3x in een zin zou zeggen, het woord altijd van mij zou zijn. Het klinkt nu stompzinnig, maar ik was dol op zijn grapjes. Na enige tijd bleven we steeds langer op kantoor hangen, en ook op school, en toen, op een dag kustte hij me. Ik denk dat we ons altijd al tot elkaar voelden aangetrokken, maar ik wist niet hoe sterk de gevoelens tijdens die vriendschap waren geworden. Hij heeft me nooit officieel uit gevraagd, maar we waren altijd samen – we waren echt een bijzonder koppel. Het begin van onze relatie was onbeschrijfelijk. Tom veranderde mijn leven en het werd alleen maar beter. Mijn koffie smaakte beter bij het ontbijt, het leren voor mijn tentamens was ook niet meer zo saai, en ik keek er zelfs naar uit om op kantoor dat saaie werk te doen. Tom gedroeg zich altijd als een gentleman. Hij had ook altijd van die originele romantische ideeën. Hij stuurde me vaak bloemen en schreef er lieve briefjes bij. We waren onafscheidelijk en ik dacht echt dat hij de ware was, maar ik dacht nooit aan trouwen. Maar nadat we 6 maanden hadden gedate dacht ik dat we klaar waren voor een serieuze relatie. Ik heb het nog nooit zo bij iemand gevoeld en nu ben ik ban dat ik nooit meer iemand zoals Tom kan vinden.

Deel III – Hoe wij in en naar elkaar toe zijn gegroeid

Het wordt tijd om de groei in je relatie te onderzoeken. Wat gaven jullie eigenlijk aan elkaar? Vul de lege ruimtes in de tekst in om je verhaal te vervolgen.

Het beste wat ik van……..heb geleerd was……
Het beste wat ……van mij heeft geleerd was……
(werk dit verder zo goed mogelijk uit)

Voorbeeld – Groei:

Het beste wat ik van Tom heb geleerd is om gezonder te leven, om de dingen met humor te benaderen, en dat iemand mij goed kan behandelen in een relatie. Het beste wat Tom van mij heeft geleerd was om royaal te zijn en te denken aan de minderbedeelden in de maatschappij, en dat het mogelijk is om iemand onvoorwaardelijk lief te hebben.

Uitwerking:
Voordat ik Tom ontmoette, nam ik het niet zo nauw met voeding en gezondheid omdat ik niet dik ben. Ik had ook nog nooit gesport. Jeremy leerde me het belang hiervan inzien en hij was een heel inspirerend voorbeeld voor me..Na de relatiebreuk begon ik wel slechter te eten maar toch heb ik veel van die goede gewoontes die ik van hem leerde kunnen aanhouden. Wat ik ook van Tom leerde was hoe ik met stress om moest gaan, en hoe ik humor daarbij kon gebruiken. Dit is één van de dingen die ik zo bewonder in hem. Hij had altijd wel iets leuks te zeggen zodat ik weer vrolijk werd. Zodra er sprake was van enige spanning in onze communicatie, wist hij dat al snel te doorbreken met humor. Belangrijker was te zien hoe attent hij was, en hoe goed hij mij behandelde. Dit is de enige relatie die ik wens.

Ik leerde Tom ook hoe hij rekening moest houden met zijn naaste, iets wat ik van mijn ouders heb geleerd. Hij werd actief in het vrijwilligerswerk, en ik denk dat hij hiermee is doorgegaan. Ik denk dat het grootste geschenk wat ik aan hem heb gegeven onvoorwaardelijke liefde was. Hij heeft dit van huis uit nooit gekregen want hij komt uit een gespleten gezin. Hij was het dus niet gewend om zoveel liefde te krijgen over zo'n lange periode. Ik begrijp daarom ook niet hoe hij onze relatie zomaar kon opgeven!! Ik gaf hem zoveel van mezelf. Het voelt alsof alles wat hij van mij heeft geleerd nu gebruikt in zijn volgende relatie!

Deel IV – De Minder Fijne Kanten

Je wist vast al lang dat ik ermee zou komen. Nu wordt het inderdaad tijd om onder ogen te durven zien wat minder goed ging in je relatie.

Hier een schrijftip als je zegt "ik-zou-niet-weten-wat-niet-goed-was-in-onze-relatie" Misschien denk je wel "Er was niets aan de hand. Alles ging prima en toen zei hij/zij opeens dat het over was en daarom heb ik verdriet en dat is ook waarom ik zoveel pijn voel…." Ik begrijp wel dat je dit zegt, echter iets was toch echt niet goed in jullie relatie, in ieder geval dit geldt tenminste voor één van jullie. Probeer deze stap eens uit om er achter te komen:

Het keerpunt in onze relatie was……
De reden(en) die ……aangaf dat het niet goed ging was/waren…….
De echte reden(en) van de breuk was/waren…….
(werk dit verder zo goed mogelijk uit)

Voorbeeld – De Minder Fraaie Kanten:

Het keerpunt in onze relatie kwam toen we ons meer begonnen te richten op onze carrière in plaats van onze relatie, en onze gesprekken gingen vanaf dat moment eigenlijk nergens meer over. De reden(en) die Tom aangaf waren dat we te jong waren toen we elkaar ontmoetten en dat we uit elkaar waren gegroeid en het tijd werd dat we andere mensen gingen ontmoeten. De echte redenen zullen wel te maken hebben met onze tijdsinvestering in het werk en carrière, maar Tom was eigenlijk ook bang – hij had nog nooit eerder ervaren wat echte liefde is.

Uitwerking: *We waren 3 jaar samen toen de dingen begonnen te veranderen. Allereerst merkte ik dat op in onze communicatie. Het werd opeens minder grappig en ik voelde meer spanning. We spraken alleen nog maar over het werk en als ik of Tom iets fout deed. We gingen niet meer uit en er was steeds minder romantiek. In het begin raakte het me niet zo, omdat ik dacht dat dit normaal was. In iedere relatie gebeurt wel wat. Toen begonnen de ruzies. Die gingen eigenlijk nergens over, zoals bijv. 'waarom is de zeep in het toilet opeens zo snel op' of 'waarom is die wasmachine vanmorgen niet aangezet?'. We kwamen terecht in een vicieuze cirkel. Ik denk wel dat me hiervan bewust was op dat moment, maar nogmaals, ik maakte me niet meteen zorgen. Iedere keer als we ruzie hadden probeerde ik iets te plannen zoals bijv. een romantisch avondje.*

Hoe meer ik me best hiervoor deed, des te afstandelijker hij werd. Ik dacht dat ik aardiger moest zijn. In plaats van over onze ruzies te praten om ze op te lossen, dacht ik dat het beter was om liefdevoller te zijn en meer te geven. Ik begon steeds meer van mezelf te geven, en toen op een dag kwam hij thuis en vertelde hij me dat hij niet meer gelukkig was. Ik zei dat hij er vast niet tegen kon dat we praktischer waren geworden. Kort daarna kwam de breuk – hij was binnen een week vertrokken en ik zit hier met zijn spullen.

Deel V – Angsten en tranen

Dit gedeelte gaat over je angsten en tranen die beiden een natuurlijk onderdeel zijn van het rouwproces. Ontdek waar je nu zit door de lege ruimtes hieronder in te vullen:

Het eerste wat ik zei na onze relatiebreuk was……..
De dag erna was ik……..
Ik was angstig omdat……
En ik was het meest boos over……..
Ik ben : nog steeds boos/niet meer boos
Ik heb wel……keer per dag gehuild
Ik denk dat huilen……
Het moeilijkste moment van de dag is……..
De sterkste emoties die ik nu heb zijn……
Ik wil hieraan werken door……..
(werk dit verder zo goed mogelijk uit)

Voorbeeld – Angsten en tranen

Het eerste dat ik zei na onze relatiebreuk was "Maak je een grapje?". De dag erna was ik geschokt en stomgeslagen. Ik was angstig omdat ik me realiseerde dat ik er nu alleen voor stond. En ik was het meest boos over het feit dat ik het gevoel had dat ik 6 jaren van mijn leven had verspild, dat hij zo plotseling was vertrokken, dat ik een nieuwe flat moest gaan zoeken en dat hij weer zou gaan daten met andere vrouwen. Ik ben niet meer boos. Ik heb wel 5 keer per dag gehuild. Ik denk dat huilen goed is als je verdriet hebt, omdat je je kunt ontladen. Het moeilijkste moment van de dag is wanneer ik alleen thuis kom. Maar ook de weekenden, en als ik ga slapen.
De sterkste emoties die ik nu heb zijn verdriet en angst. Ik wil hieraan werken door mezelf te omringen met mensen die van me houden en de tips uit dit boek!

Uitbreiding: *Toen Tom net vertrokken was was ik in een shock geraakt. Ik had 3 dagen vrij genomen en ik kwam alleen mijn bed uit om crackers te eten en naar het toilet te gaan. De boosheid kwam al snel. Ik dacht aan alles – hoeveel moeite ik in deze relatie had gestoken, de 6 beste jaren van mijn leven die voorbij waren, de manier waarop hij me achter liet. Ik stuurde hem steeds smsjes: "Ik hou van je, ik kan er niet meer tegen, ik mis je, waarom ben je zo koud? We kunnen hier uit komen." Ik realiseerde me pas later dat dat fout was. Maar ik was ook de gehele tijd bang omdat ik dacht dat hij met andere vrouwen aan het daten was, en ik was zo kwaad dat ik een gat in de muur sloeg. Toen werd ik nog bozer omdat dat een dure grap was om te repareren. Toen veranderde mijn woede in depressie. Er zijn van die momenten op de dag dat ik het heel moeilijk heb, vooral als ik thuis kom in dat lege huis. Maar ook 's nachts slaap ik niet goed. Ik heb 6 jaar naast Tom geslapen en nu leg ik een kussen tussen mijn benen, maar daardoor voel ik me alleen nog maar meer eenzaam.*

De gedachte om weer te gaan daten maakt me depressief. Ik kan het me niet voorstellen dat ik daartoe ooit in staat zal zijn. Mijn vrienden zeggen dat ik online moet gaan daten, maar dat idee maakt me misselijk.

Deel VI – Afrekenen met angst

Het wordt tijd dat je je angsten onder ogen leert zien. Probeer hiervoor je kijk op de toekomst te veranderen door er een positiever en realistischer beeld van te creëren.

Eén van de dingen waar ik bang voor ben is……..
Maar het is realistischer om te zeggen dat……..
Ik ben ook bang dat……
Maar het is realistischer om te zeggen dat ……
(werk dit verder zo goed mogelijk uit)

Voorbeeld Deel VI - Afrekenen met angst

Een van de dingen waar ik het meest bang voor ben is om hem voorgoed te verliezen, maar het is realistischer om te zeggen dat de liefde zal vervagen en dat het deel zal gaan uitmaken van mijn verleden. Ik ben ook bang dat ik nooit meer zo'n persoon zal ontmoeten, maar het is realistischer om te zeggen dat mijn schoonheid en intelligentie veel mannen zal aantrekken. Het ergste scenario in mijn leven is eigenlijk dat ik iemand anders ontmoet en weer door zo'n hel zal moeten gaan, maar het is realistischer om te zeggen dat als ik op de juiste persoon verliefd word, het goed zal komen.

Uitbreiding: *Ik denk zo vaak 'wat gebeurt er als…' en dat plaagt me. Wat gebeurt er als ik nooit over deze breuk heen kom? Wat als ik een ouwe vrijster word, die straks genoegen neemt met 17 katten en uren voor de tv blijft hangen? Wat gebeurt er als ik iemand tegen kom en verliefd word? Zal dit zich allemaal herhalen? Ik zweer uit de grond van mijn hart dat ik dat niet zal kunnen verdragen. Ik weet dat deze angsten proberen mij te beschermen voor de pijn, maar het is realistischer om te zeggen dat wanneer ik er klaar voor ben, ik de juiste persoon zal ontmoeten.*

Deel VII - Herschrijf Je Toekomst!

Gefeliciteerd dat je al zo ver bent gekomen! Wat je je misschien niet meteen realiseert is dat je toen je de voorgaande oefeningen deed, je je gevoelens op een rij hebt gezet. Je hebt je gevoelens uit je onderbewustzijn gehaald en jezelf daarvan bewuster gemaakt. Dit zal je in staat stellen om over je gebroken hart heen te komen.

In deze laatste stap ga je je toekomst voorspellen. Jazeker! Je gaat over je toekomst schrijven met een *positieve voorstelling*. Misschien heb je nog nooit over je toekomst geschreven, dus ga je deze kracht in jezelf ontdekken. Als je er nooit bij hebt stil gestaan dat het universum een groot plan met je heeft, dan zal je daar eens vaker bij stil moeten staan, want het is werkelijk zo. Ik wil mijn handen voor je in het vuur steken dat je relatie voorbij is omwille van een zeer goede reden. Jawel, er ligt een betere, echte, zonnige toekomst voor jou in het verschiet!

Schrijftip! Voordat je aan de slag gaat met het schrijven over je toekomst, wil ik je vragen om tegen jezelf te zeggen dat jouw succes om je dromen waar te maken gegarandeerd is. Er is absoluut geen reden dat je zal falen. Begin maar met schrijven ☺…..

In mijn leven ervaar ik geweldige dingen zoals……..

Ik ben dan ook…….

Ik ben nu vrij om bijvoorbeeld te……

Dat ik deze vrijheden heb vind ik ……

In de komende week ben ik van plan om ……..

Dit ga ik realiseren door……

Volgende maand ga ik……..

Dit ga ik realiseren door ……

In het komende jaar ga ik ……

Dit ga ik realiseren door ……..

(werk dit verder zo goed mogelijk uit)

Voorbeeld Deel VII – Herschrijf je toekomst:

Ik ervaar geweldige dingen in mijn leven zoals mijn ouders die mij steunen, mijn beste vrienden die mijn verhalen steeds maar weer hebben moeten aanhoren, mijn hond Joepie, en o ja, ook mijn lieve broer. Ik ben dan ook erg dankbaar dat ik hun heb. Ik ben nu vrij om mijn tijd in te delen en dingen te eten die ik lekker vind terwijl ik naar de tv kijk in bed. Dat ik deze vrijheden heb vind ik eigenlijk wel heel fijn want ik hoef met niemand rekening te houden dan behalve met mijzelf. In de komende week ben ik van plan om mijn flat eens een goede schoonmaakbeurt te geven en de kleren die ik niet meer draag weg te doen. Ik ga dit realiseren door elke dag iets vroeger op te staan en één ding aan te pakken. Volgende maand ga ik een afspraak maken met iemand. Dit ga ik realiseren door me in te schrijven op een datingsite. In het komende jaar ga ik een boek schrijven, een marathon lopen en er alles aan doen om een promotie te krijgen op mijn werk. Dit ga ik realiseren door iedere week minstens 2 uur te schrijven, onderzoek te doen naar uitgeverijen, me aansluiten bij een rengroep, en ten minste 3x de beste verkoopresultaten te halen van mijn team.

Uitwerking: *Ik ben mooi en aantrekkelijk en het mooiste deel van mijn leven moet nog geschreven worden.*

STAP VEERTIEN: NIEUWE GEWOONTES AANNEMEN

Eén van de stappen die je moet ondernemen om je gebroken hart te genezen is het invoeren van een verandering, zodat je leven weer een positieve en constructieve wending krijgt. De grootste belofte die je hierbij moet maken aan jezelf is om er 3-5 te kiezen en ze in te voeren in je dagelijkse gewoontes.

Wat zijn gewoontes?

Een gewoonte is een onbewust gedragspatroon dat zich steeds weer herhaalt. Je zult merken dat de definitie niet gaat over de vraag of deze gedragspatronen nu positief of negatief zijn, want het kan allebei. Nu je door het genezingsproces gaat, leer je bepaalde negatieve gedachten achter je te laten en met een positieve blik naar de toekomst te kijken. Niettemin kunnen negatieve gewoontes een behoorlijk grip hebben op je gedachten en gedrag. Bij het maken van deze stap zul je ervoor zorgen dat je genezing blijvend zal zijn.

De wetenschap over gewoontes

De psycholoog Stephen Kraus beweert *"Na onderzoek gedaan te hebben onder obsessieve nagelbijters zijn we tot de conclusie gekomen dat het voor deze mensen zeer moeilijk is om van deze gewoonte af te komen, en dat het veel gemakkelijker is om dit gedrag te vervangen door een productiever gedrag zoals het verzorgen van nagels".*

De lering die we hier uit mogen trekken naar aanleiding van dit onderzoek is dat wanneer je op een bepaalde gewoonte uit het verleden terugvalt (bijv. je ex bellen, negatieve gedachten, jezelf isoleren etc), dat je deze moet vervangen door één van de stappen van het genezingsproces.

Probeer het maar eens uit!

1. **Kies één positieve gedachtegewoonte.** Kies één van de oefeningen uit dit boek en oefen iedere ochtend gedurende 5 minuten. Herhaal dit totdat het een gewoonte is geworden en onderdeel van het ochtendritueel zodra je wakker wordt.

Kies een gewoonte: _____

2. **Vervang slechte gewoontes door goede.** Elke keer als je terugvalt op een negatief gedragspatroon vanuit het verleden, vervang je deze met een positief gedragspatroon, in plaats van te proberen deze te stoppen.

STAP VIJFTIEN: HOU VAN JEZELF!

“We moeten leren om beste maatjes met onszelf te zijn omdat we gemakkelijk in de valkuil trappen om de ergste vijand van onszelf te worden”

-Roderick Thorp

Als je getrouwd bent geweest, met je eerste liefde, je soulmate, of je hebt vaker een relatiebreuk ervaren: Lees dan verder!

Ik weet dat je je nooit een moment hebt gedacht dat jij op een dag slachtoffer kon worden van een scheiding of relatiebreuk. Als je een langdurige relatie achter de rug hebt met iemand waar je oprecht en zielsveel van hield, en ook jarenlang mee samen hebt geleefd, en wellicht ook kinderen mee hebt gehad, dan is het antwoord op de vraag *waarom* je deze pijn voelt en *hoe* je dit moet overleven moeilijk te accepteren. Ik kan je echter verzekeren dat als je de hiervoor genoemde stappen doorloopt en je integreert ze in je dagelijkse ritme, je je een stuk beter zult voelen – vooral wat de oefeningen over dankbaarheid betreft.

Er zullen dagen zijn waarop je je beter zult voelen en dagen waarbij dat niet zo is. Geef jezelf daar niet de schuld van. Het mooie van zonsopgang en zonsondergang is dat er een nieuwe dag op komst is. Elke nieuwe dag is weer een kans om het opnieuw te proberen, de kracht in jezelf te vinden, om verder op zoek te gaan naar de weg die je zal leiden naar een gelukkige toekomst.

Ik hoop dat je door het doen van deze oefeningen jezelf weer hebt kunnen ontdekken, dat je weer weet wat een geweldig mens je eigenlijk bent. Gebruik de kracht van woorden door te schrijven, in de gesprekken met jezelf en met anderen om bevestiging te krijgen dat je vooruitgang maakt.

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

EEN WAAR GEBEURD VERHAAL

Mijn baas staarde naar mijn blouse. Ik realiseerde me opeens dat ik vergeten was er een nieuw knoopje aan te naaien. Ik probeerde zijn aandacht af te leiden met vragen over de komende meeting, maar toen gebeurde het. Tranen stroomden over mijn wangen. Ik schaamde me diep want zo had mijn baas me nog nooit gezien. Ik stond daar, voor hem, als een klein kind schandalig te janken.

Met mijn linkerhand probeerde ik een tissue te pakken en stootte tegen een stapel papieren die beplakt waren met 'post-it-notes', waarop letterlijk stond geschreven "belangrijke documenten". Ik begon nog harder te huilen. Met het kleine beetje waardigheid die mij op dat moment nog resteerde, knielde ik met één been neer om de papieren op te rapen.
Ik keek omhoog door mijn tranen en snikte "het spijt me zo. Ik zal het in orde maken"

Mijn baas keek de hele tijd al gefixeerd en ontzet naar deze scène want hij had me nog nooit zo gezien. Toen leerde ik van hem een les die zeer waardevol was voor mijn genezing. Hij zei: *"Michelle, alsjeblieft – laat liggen en sta jezelf toe om je verdriet eruit te gooien"*

Dus, ik zeg het hierbij ook tegen jullie allen – Gooi het eruit!

Schaam je niet voor je tranen en wees niet bang want huilen beschermt je en verzacht de pijn.
Helaas heeft huilen een nogal vervelend en negatief stigma. Het interne conflict in jezelf als je je tranen wilt bedwingen, houdt het genezingsproces tegen. Dus vergeet waarom je niet zou mogen huilen en laat je tranen de vrije loop. Als je alleen thuis bent, met je vrienden of familie, en je voelt de behoefte om te huilen, laat het gaan. Voel de pijn. Voel je beter.

Nog niet overtuigd? Lees dan verder..

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

Hier zijn 7 voordelen van huilen in verband met liefdesverdriet

1) Tranen van verdriet zijn totaal anders dan tranen die je krijgt als je een stofje in je oog hebt. Uit een onderzoek gedaan in 1957 is gebleken dat tranen die opgewekt worden door emoties chemisch anders zijn dan tranen in verband met oogirritaties. De samenstelling van tranen zijn complexer dan we denken. Tijdens een psychologisch onderzoek keek een groep vrijwilligers naar een droevige film. Even later moesten ze uien snijden. Men had ontdekt dat de chemische samenstelling wel degelijk van elkaar verschilde. Tranen van verdriet bevatten stresshormonen en verschillende soorten giftige stoffen!

2) Zorg dus dat die giftige stoffen uit je lijf kunnen vloeien. Uit onderzoek blijkt dat er een aanmerkelijke stijging van het type en aantal stresshormonen wordt geproduceerd voordat men huilt. Als je niet huilt blijven de giftige stoffen in het lichaam.
Biomedische studies tonen aan dat stresshormonen vrijwel elk systeem in het lichaam negatief beïnvloedt, zoals het hart, de vaten, de spieren en het immuunsysteem. Het moge duidelijk zijn dat het nut van huilen voornamelijk is om het lichaam te beschermen tegen deze negatieve invloeden.

3) Effecten op het humeur: Jonathan Rottenberg, professor in de psychologie concludeerde, nadat hij 3000 rapporten over huilen had geanalyseerd, dat het merendeel van de deelnemers een beter humeur kreeg na het huilen. De meeste mensen ervaren dit inderdaad. We voelen ons opgelucht na het huilen!

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

4) Kalmerende effecten: huilen heeft een kalmerend effect zoals het vertragen van de ademhaling. Men heeft aangetoond dat tijdens het huilen de hartslag omhoog gaat, en dat men meer begint te zweten; desalniettemin treedt na het huilen een kalmerend effect op dat duurzamer is dan na opwinding. De meeste mensen herinneren zich dan ook vaak deze aangename bijwerkingen van het huilen.

5) Tranen veroorzaakt door emoties verwijden de longen, en zijn goed voor de ogen.

6) Shakespeare zei het ook: *"To weep is to make less the depth of grief"*

7) Je gaat er beter van uitzien! De Amerikaan Alan Wolfelt, Professor aan de medische faculteit van Colorado werkt hoofdzakelijk met mensen in de rouw. Hij stelt "ik heb geconstateerd dat 1000 mensen die in een rouwproces zaten, zich niet alleen beter voelden nadat ze hadden gehuild, ze begonnen er ook beter uit te zien.

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

Je zegt : "Ik kan niet huilen"

Da is niet waar. Iedereen kan huilen. Het is wel zo dat bij sommige mensen de tranen makkelijker over het onderste ooglid heen kunnen rollen, dan bij anderen. De mensen die beweren dat ze niet kunnen huilen zullen hoogstwaarschijnlijk denken dat huilen een teken van zwakte is. Andere factoren kunnen zijn het ontbreken van een rolmodel of gebrek aan oefening. In ieder geval is er voor iedereen hoop, want huilen kan iedereen. Geef het een kans!

Visualisatie van het huilen kan je helpen om ook daadwerkelijk te huilen. Ik geef je hierbij een oefening om jezelf aan het huilen te krijgen:

1. Zoek een rustige plek uit en ga comfortabel in een stoel of op de bank zitten.
2. Ontspan de spieren in je gezicht.
3. Sluit je ogen en adem in gedurende 5 seconden en adem uit gedurende 5 seconden
4. Denk aan iets wat je droevig maakt, dat kan zijn een dier, het verlies van een vriend, je ex partner. Neem de tijd om het juiste scenario voor de geest te halen.
5. Sluit nu je ogen weer en visualiseer het beeld. Neem de tijd om de scene met al je zintuigen op te nemen. Hoe rook de kamer? Wat raakte je aan? Welke details zag je What were you touching? Is er een smaak bij die je je kan herinneren? Wat hoorde je? Wat werd er gezegd?
6. Loop door het beeld van begin tot eind.
7. Let op hoe het voelt en open je ogen.

Nu de lichamelijke kant:

8. Sluit opnieuw je ogen en wrijf er zachtjes over gedurende een minuut.
9. Open je ogen wijd en gebruik je vingers om ze wijd geopend te houden.
10. Hou het zo 2 minuten vast en laat zoveel mogelijk lucht in je ogen komen. Als je ogen beginnen te prikken is dat een goed teken. De tranen zullen niet al te lang meer op zich wachten.
11. Adem snel alsof je hyperventileert
12. Loop weer door het beeld vanaf het begin tot het eind.

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

Je werkt met je ex in hetzelfde bedrijf

Van collega's, tot geliefden en nu weer terug naar collega's – heeft dit scenario betrekking op jouw situatie? Het is essentieel om afstand te bewaren om te herstellen van je hartzeer. Dus wat doe je als je je ex iedere dag ziet op je werk? Gebruik de volgende unieke tips om met deze moeilijke situatie om te gaan. Om deze technieken te begrijpen moeten we eerst de problemen definiëren.

Mogelijke problemen als je collega's bent

Geliefden in het geheim. Romances die op het werk ontstaan worden meestal niet gedeeld met andere collega's. Dit kan zijn om verschillende redenen – het beleid van het bedrijf, ongeschreven regels, negatieve uitspraken, buitenechtelijke verhoudingen – mensen hebben liever dat men het niet weet. Het probleem met clandestiene relaties is dat een relatiebreuk eveneens geheim moet worden gehouden. Je kunt dan moeilijk een beroep doen op de steun van je collega's.

Als je een verhouding hebt met een collega, dan zul je ongetwijfeld ook veel emails van hem of haar krijgen, en je zult proberen je partner ook veel op te zoeken. Het is moeilijk om de verandering van deze gewoonteste accepteren. Al die extraatjes die een relatie spannend maken met een collega, zoals een knipoog, een lieve mail, een gezellige lunch, zul je nu ongetwijfeld missen.

De reden dat het belangrijk is om uit de buurt te blijven van je ex is omdat alle informatie die je te horen, te zien of te lezen krijgt over je ex, je niet zullen helpen om over je pijn heen te komen.

Je zult ongetwijfeld steeds hopen dat je ex je op een gegeven moment ziet staan, dat je die ene email of knipoog van hem of haar krijgt. Hoe kom je van deze kwellingen en obsessies af?

Zoek steun. Als je niet met iemand anders op je werk over je problemen kunt praten, zoek dan een persoon buiten het werk die je kunt vertrouwen. Vertel waar je mee zit. Sluit je aan bij een praatgroep. Vrienden zijn er niet om over jou te oordelen maar om jou te steunen..

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

Verander je werkplek. Je hebt ongetwijfeld ooit eens ervaren dat een bepaalde geur of lied je deed herinneren aan een situatie of persoon. Dit is omdat ons brein ervaringen associeert met zintuigelijke waarnemingen. Het kan zelfs zijn dat de kleinste gebeurtenis je al doet denken aan je ex. Een voorwerp op je bureau, de geur op kantoor etc.

Eet druiven. Elke keer dat je obsessief iets doet, bijv. je checkt je mail, je telefoon, je loopt langs zijn kantoor eet je daarvoor in de plaats een druif. Op deze manier maak je je verslavende gedrag voor jezelf zichtbaar en doorbreek je het gedragspatroon. Er zijn veel technieken om obsessief gedrag af te leren, dit is er één van.

Email en andere communicatie. Iedere keer als je iets verwacht van je ex en het gebeurt niet voel je je verdrietig. In plaats daarvan schrijf je op hoe je je voelt. Plak het op je computer. Elke keer als je je ex een mail wil sturen lees je je notitie nog eens.

Tellen vóórdat je antwoordt. Het is heel belangrijk dat je je ondanks alles professioneel blijft gedragen. Misschien heb je de neiging om de nietmachine naar het hoofd van je ex te slingeren. Ik verzeker je echter dat je je daarna zeker niet goed zal voelen. Voordat je je ex antwoord geeft op een indirecte of directe vraag tel je tot 10 en vraag je jezelf af hoe een andere collega zou antwoorden. Doe dat op dezelfde manier.

Je kunt het ! Je was een professional vóór deze relatie en je kan het nog steeds zijn. Nu word je geconfronteerd met een nieuwe uitdaging. Je zult het uiteindelijk wel overwinnen, en er zelfs sterker uitkomen.

Verwelkom verandering

Ooit heeft men mij verteld dat als je niet op de goede weg zit (baan, huwelijk etc) dat het universum dan op je schouder zal kloppen om je bewuster te maken. Dit klopje komt tot uiting via hints zoals een baas die moeilijk doet of als je ruzie hebt met een vriend(in). Als je dit kloptje negeert, zul je zelfs een nóg sterker signaal krijgen zoals waarschuwingen over de manier hoe je je werk doet, of verraad in je relatie.. als je deze signalen blijft negeren, zul je uiteindelijk een schop krijgen.

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

Het feit dat je hart is gebroken is een signaal dat iets niet goed ging en dat je het al die tijd hebt genegeerd. Het is pijnlijk en niet welkom, maar het universum vertelt je dat er een ander plan voor je is. Een beter plan, een betere toekomst!

Je instinct zal je vertellen dat je niet klaar bent om dit te lezen. Toch vind ik dat je het moet doen. Ik ben er namelijk van overtuigd dat als je begint met verandering je hart veel sneller zult genezen.

Ga eens terug naar de hints die je genegeerd hebt toen je relatie niet goed ging. Als je zegt "ik kan het niet geloven, het is zo'n schok"of "ik was gelukkig" dan wil ik je vragen om dieper te graven. Als een relatie niet goed gaat, dan zijn er signalen voorbij gekomen. Denk eens na over mogelijke verandering in je relatie zoals gevoelens van afstand of veranderend gedrag, of ga verder met de volgende vragen.

* **Welke signalen kreeg je toen je relatie niet goed ging?**

Waarom is deze verandering – deze relatiebreuk zo moeilijk? Grote veranderingen in het leven gaan altijd gepaard met pijn. We krijgen namelijk te maken met iets wat we allemaal verafschuwen: eenzaamheid en angst. Angst dat je nooit meer iemand zult tegenkomen, of terugkomen in een leeg en eenzaam huis, of hoe je je zult voelen als je straks weer met iemand gaat daten.Angst voor teleurstellingen of mislukkingen. Het feit dat je je kinderen alleen moet gaan opvoeden. Durf je angsten onder ogen te zien zodat je leert ermee om te gaan.

* **Wat vrees je het ergst?**

Denk eens terug aan veranderingen die zich al in je leven hebben voorgedaan. De bedoeling hiervan is je te laten inzien dat achteraf altijd blijkt dat die veranderingen allemaal best meevielen. Feitelijk boden ze een mogelijkheid voor iets wat zelf beter was. Denk eens aan een moment waarop je bang was te veranderen of iets anders te doen dan je normaal altijd deed.

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014

Bijv. verandering van school, verhuizing naar een andere stad, een kind krijgen, of zelfs een vorige relatiebreuk. Denk eens aan die momenten en beantwoord dan de volgende vragen.

Vragen over veranderingen in het verleden

- ✓ Denk eens aan een verandering in je leven waar je eerst bang voor was. Hoe anticipeerde je op de gedachte dat deze verandering je leven zou veranderen?
- ✓ Wat vreeste je het meest?
- ✓ Toen de verandering eenmaal was ingevoerd, hoe lang duurde het om jezelf of de situatie erop aan te passen?
- ✓ Wat voor goeds heeft deze verandering in je leven gebracht ?
- ✓ Als je terug kunt gaan, wat zou je jezelf hebben verteld om je aanvankelijke vrees te onderdrukken?

Verandering klopt op je deur – verwelkom het en omarm het. Hoe je dat doet?
Heeft iemand je ooit gezegd dat je je meubels moest veranderen of naar de kapper moest gaan om je haar in een ander model te laten knippen na een relatiebreuk ? Misschien leek dit advies niet zo effectief, toch helpen deze kleine veranderingen je om grote veranderingen te accepteren. Verandering vraagt oefening en het begint in het klein. Veranderen kan zelfs gezond zijn, maar pak het in kleine stappen aan. Verander eerst een meubelstuk, verander je haarcoupe, of ga nieuwe lakens kopen voor je bed. Als dit allemaal nog te moeilijk is, pak het dan nóg kleiner aan. Ga voor de spiegel staan en zeg *"ik ben een rups die aan de vooravond staat om een mooie vlinder te worden"*
Wees trots op je vorderingen !

Geloof het of niet, maar door het lezen van dit boek heb je al een belangrijke stap gemaakt tot verandering! Vertrouw er dus op dat je in staat bent de overige stappen te zetten. Blijf in ieder geval altijd werken aan een positieve mindset !
Ik wens je heel veel geluk, kracht en wijsheid toe en een liefdevol leven!

Michelle Van Den Berghe

Relatiecoach, Auteur & Lifestyletrainer

Optitude Coaching & Publishing 'Genees Je Gebroken Hart' – Copyright 2014