
HOE OM TE GAAN MET (BINDINGS) ANGST

Hoe om te gaan met bindings of verlatings angst? In feite is dit angst voor liefde. Het is normaal om angst voor liefde te voelen, want in feite geef jij je over aan liefde. En dat is heel spannend. Je geeft de controle uit handen. Je kan verschillende soorten angsten hebben. Verlatingsangst, bindingsangst. Wat voor angst het ook is; het zijn allemaal patronen. Gedrag wat je in stand houdt om jezelf veilig te houden. Het is een beschermingsmechanisme.

Daar is niks mis mee. Het heeft ooit een functie gehad. Je ego (dat beschermingsmechanisme) heeft een functie om jou veilig te houden. Met alles wat jij mee gemaakt hebt kan je het eng vinden om de controle over te geven aan de liefde. Dat is in feite wat je gaat doen in dit proces. Je overgeven en dat betekent dat de kans bestaat dat je gekwetst kan worden.

Als jij je terug trekt van de relatie en je blijft gereserveerd, dan kan je nooit de ultieme liefde ervaren. Daarom is voor veel mensen je kwetsbaar opstellen lastig. Ze hebben altijd een soort schild om zich heen en normaal: daar is niks mis mee. In feite doen we dit haast allemaal.

Toch is het belangrijk om dat schild, of die muur, beetje voor beetje los te gaan laten en je over te geven aan liefde. Ik herken dit zelf ook als geen ander. Mijn ego haat risico's nemen en al gauw projecteer ik negativiteit op mijn partner. Ik vind dat hij dingen niet goed doet en beter kan doen. Dat gebeurt zodat ik een reden heb om afstand te nemen. Om die intimiteit niet aan te gaan.

En dat is natuurlijk zonde! Dat kan jij ook merken. Dit doen we allemaal wel eens. Die negatieve bril naar jouw partner opdoen zorgt ervoor dat jij een bepaalde gereserveerdheid kan behouden. Dat jij jezelf niet helemaal hoeft te geven en op deze manier kan je een veilige afstand bewaren. Dat zijn allemaal ego angsten.

Er hoeft maar één klein ding niet goed te zijn en je gaat gelijk excuses verzinnen, twijfelen en afstand nemen. Dat betekent diep van binnen dat je luistert naar angst. Dat jij je muur weer opgooit. Vaak als jij zoiets projecteert dan betekent het dat je het eng vind om (weer) gekwetst te worden.

De enige oplossing die hiervoor bestaat: Love Deeper.

En heb door dat je dit doet! Dat het gebeurd. Het ego haat namelijk risico's nemen. Die wilt heel graag de controle hebben en dat heb je op die manier. Het ego haat ook om kwetsbaar te zijn en het ego weet dat er twee keuzes zijn: de controle nemen of overgeven. Die wil liever de controle hebben, want die is bang voor de uitkomst. Die weet niet hoe de toekomst loopt en wilt liever de touwtjes in handen hebben. Door een negatieve bril op te doen naar jouw partner: dit is niet goed, dat is niet goed. Dat kan je beter doen en daar ben je slecht in. Daardoor neemt jouw ego de controle en zorgt het ervoor dat je het op een lopen of een veilige afstand kan houden.

Je zal merken dat dit proces één keer in de zo veel tijd terug komt. Bij de één vaker als de ander. Het is dan jouw pijnlichaam wat weer opspeelt zoals in de tweede module is uitgelegd. Je kan het eigenlijk gelijk merken aan de negatieve bril die je ophebt naar jouw partner. Toch kost dit proces tijd en energie, want als we pijn ervaren willen we het liefst weg rennen of afstand nemen. Dat beschermingsmechanisme van het ego schiet aan en we wijzen naar de ander om zodat we de aandacht van de pijn in ons afhalen.

Eigenlijk doet ons ego er van alles aan om die pijn maar niet te hoeven voelen. Daardoor legt het de schuld bij een ander. Terwijl die persoon eigenlijk alleen maar een trigger is voor jouw gevoelens.

Het heeft veel tijd nodig om te helen en het heeft jouw energie nodig plus jouw bewustzijn dat het aan de hand is. Wanneer je dit merkt: vergeef die persoon. Vergeef de situatie. Zet jezelf vrij en gun iedereen de ruimte om te voelen wat ze voelen. Inclusief jij.

Ik zeg niet dat je elk gedrag maar moet goed keuren. Helemaal niet. Je kan het benoemen. Je kan er eerlijk over zijn, maar geef daarna jouw partner wel de kans om er iets mee te doen. Ga zelf haarfijn dit proces leren aanvoelen. Het proces van afstand nemen en naar je ego luisteren versus Love Deeper.

Waarom zijn zo veel mensen bang voor liefde?

Veel mensen zijn bang voor liefde omdat ze vroeger gekwetst zijn. Ze hebben littekens op het hart zitten van wat er vroeger gebeurd is. Ergens heeft dat veel pijn gedaan en daardoor behoeden ze zichzelf, bewust of onbewust, om die pijn nogmaals te voelen.

Hierdoor kan je al snel negatief gaan denken in een relatie. Je ziet alles vanuit een negatief oogpunt en dit zorgt er juist voor dat je bepaalde intimiteit afstoot. Negatieve energie werkt heel zwaar op mensen. Ze reageren daar vaak onbewust op. Dus wees jezelf er heel bewust van wanneer jij negatief denkt en die energie uitzet naar jouw partner.

Wanneer je dit merkt: ga dan gelijk opzoek naar positieve eigenschappen of een positieve mindset. Stel nou dat je op de bank ligt met jouw partner. Jullie zijn samen een film aan het kijken. Jouw verwachting is zo dat jij wilt dat jouw partner tot 11uur blijft, maar ineens zegt hij of zij: ik ga zo rond half 9 naar huis, want ik ben erg moe. Gelijk denk je: oh misschien vind mijn partner me niet leuk meer. Is het wel gezellig? Heb ik wat verkeerd gedaan?

Draai dat gelijk om. Laat die gedachtes niet de controle over jou nemen, maar neem de controle terug. Roep jezelf tot een halt en zeg: er is niks aan de hand. Mijn partner heeft een drukke dag gehad. We zijn het hele weekend ook al bij elkaar geweest en ik ben blij dat mijn partner nu tenminste een paar uur geweest is, ondanks de drukke dag.

Dat is een hele andere mindset. Daarmee krijg jij jezelf onder controle en schiet je niet in de modes van bevestiging vragen. Twijfels, zorgen maken, onzekerheden dat zijn allemaal subtiele angsten die ervoor zorgen dat jij jezelf niet kwetsbaar durft te laten zijn en jouw partner op een 'veilige' afstand houdt. Hoe langer die subtiele angsten aanhouden hoe groter de afstand tussen jullie wordt.

Daarom is het zo belangrijk om je gedachtes onder controle te houden. Daar start het hele proces mee. Twijfels en je zorgen maken is een sneaky verdedigingsmechanisme die jou niets brengt als je de partner van je dromen bij je hebt liggen tijdens een film kijken.

Realiseer jezelf dat als twijfels de kop opsteken of je zorgen maken met de nodige onzekerheden van dien gewoon een angst voor liefde is. Het zijn negatieve gedachtes die de controle over jou hebben. Ego angsten noem ik ze. We hebben allemaal ervaringen gehad vroeger. Pesten, verlies, afwijzing. Daardoor kan je de gedachtes hebben dat je niet goed genoeg bent. Wanneer die gedachtes de kop opsteken omdat een situatie anders loopt dan jij verwacht had of je ziet iets gebeuren waar je een naar gevoel van krijgt door eerdere ervaringen, realiseer jezelf dan eerst: verander je negatieve gedachtes.

Zeg tegen jezelf: ik ben goed genoeg. Ik ben het waard om een liefdevolle relatie te hebben. Mijn partner vind me leuk. Ik vind mezelf leuk. Er is niks aan de hand.

Of kies andere zinnen die jou een goed gevoel geven, maar blijf dat net zo lang herhalen tot je gevoel minder wordt en je wat rustiger wordt. Herhalen, herhalen, herhalen. Dat is de sleutel tot succes. Zo krijg jij jezelf, jouw ego en die negatieve gedachtes onder controle. Hoe vaker je die zinnen blijft herhalen, hoe meer je er in gaat geloven. Zo zitten jouw hersenen in elkaar.

Een paar praktische tools om er beter mee om te gaan

Zo nu je de kennis gekregen hebt hoe dit proces werkt, laat ik je natuurlijk niet zomaar gaan zonder jou de praktische tools te geven om hier beter om te gaan. Vergeet nooit dat het een proces is en jij jezelf stap voor stap meer open stelt voor liefde. Geef dat de tijd, aandacht en energie.

Accepteer wat er gebeurd is

Laat het verleden in het verleden. Alles is gebeurd en dat hoef je niet elke keer weer naar boven te halen. Daarmee haal je de wond alleen maar open. De ho'oponopono methode werkt erg goed om bepaalde situaties te helen. De 4 zinnen: ik hou van je, het spijt me, vergeef me, dankjewel. Werken helend.

Ook is het belangrijk om te beseffen dat alles gebeurt met een reden. Overal zit een waardevolle les in en als jij oog krijg voor die les, dan wordt het veel makkelijker om situaties los te laten. Focus je op de les en niet de pijn. Iedereen brengt iets met zich mee. Sommige mensen zijn een blessing, andere zijn een les. Aan jou de keuze waar jij jouw mindset op wilt richten.

Rampscenario's

Wanneer er iets gebeurt wat buiten jouw verwachtingslijn ligt of waar je gewend aan bent, dan kan ineens jouw ego aanschietsen. Dat wilt wegrennen, afstand nemen en niet de confrontatie aangaan. Vaak is er niets eens iets aan de hand, maar jouw ego neemt een loopje met je. Dat projecteert het ene rampscenario na het andere.

De enige manier om dit te doorbreken is door controle te krijgen over wat je denkt. Dus over jouw ego. Je kan bijvoorbeeld een doel stellen wat zo groot is, waar zo veel energie achter zit. Dat elke keer als jij een rampscenario afspeelt in jouw hoofd; dat je dan aan dat doel gaat denken.

Of wat ook heel goed werkt is een visualisatie starten. Op het moment dat jij een rampscenario afspeelt, ga je opzoek naar wat het jou wil vertellen. Dat kan zijn dat je meer liefde wilt ervaren, dat jij je veilig wilt voelen. Er zit in dat rampscenario altijd een verlangen. Als jij dat verlangen helder kan krijgen en daar een mooi visualisatie plaatje bij kan doen, dan krijg jij op deze manier de controle erover. Dus je gaat er je kracht van maken en je laat het jouw gevoel niet beïnvloeden.

Laat ik een voorbeeld noemen: ik had vroeger last van rampscenario's. Extreem. Wanneer mijn partner iets deed wat ik niet gewend was, dan schoot mijn ego aan. Het wilde me veilig houden en liet me alle gevaren zien die er konden gebeuren. Ik bedankte ervoor en ging opzoek naar de boodschap. Dat betekende vaak voor mij dat ik me veilig wilde voelen. Wat ik dan deed was het volgende: ik visualiseerde dat mijn partner me een dikke knuffel gaf of een beeld uit het verleden. Dat we samen iets leuks aan het doen waren waar ik een goed gevoel aan overgehouden had en ik bleef dat beeld net zo lang afspelen en terugroepen tot het rampscenario (en de bijbehorende gevoelens) weer weg ebte. Zo krijg jij de controle erover. Ga opzoek naar een herinnering wat zo sterk is dat dat rampscenario niet eens meer een invloed op jou kan hebben.

Maak een mantra

Een mantra voor jezelf maken in dit soort situaties helpt om jouw gedachtes onder controle te krijgen. Wat voor negatieve gedachte je ook hebt, plaats daar het positief tegenovergestelde in de plek voor en ga dat op dagelijkse basis herhalen.

Ik heb vroeger een basis mee gekregen van mannen die niet te vertrouwen waren. Dat was ook mijn mindset. Ik maakte hierdoor ook iets vervelends mee met mijn partner, maar ik besepte gelijk dat het mijn ego was die tussen ons beide kwam. Ik had een mantra gemaakt die als volgt ging: mannen zijn te vertrouwen. Ik trek precies de juiste mannen aan die te vertrouwen zijn. Mensen hebben het beste met mij voor en ik heb alleen maar mensen in mijn omgeving met oprechte, eerlijke en juiste intenties. Die mantra bleef ik dag in dag uit herhalen, waardoor mijn hersenen dit gingen opslaan als nieuwe waarheid en begon ik het bewijs al snel te zien in mijn ervaringen. Dit is precies hoe het werkt.

Schrijf erover

Soms werkt het ook verhelderend als je erover gaat schrijven. Wat gaat er nou allemaal in je om? Wat denk je precies? Wat zit je zo dwars? Wat is er allemaal gebeurd waardoor dit naar boven kwam? Maak even contact met wat er allemaal gebeurd in je en schrijf dat allemaal op. Er is geen goed of slecht. Al heb je 4 zinnen of 4 boekwerken, dat maakt niet uit. Je zal ook merken dat als je gaat starten met schrijven dat er ineens allemaal situaties opkomen dwarrelen waarvan jij dacht dat je die weg gestopt had. Dat is juist goed. Zo ben je het aan het verwerken. Je 'moet' soms weer even contact maken met die gevoelens in jou. Accepteer het en duw je gevoelens niet weg. Je kan jouw gevoelens zien als een strandbal, wanneer jij het labelt als negatief. Dan duw je het weg, maar wanneer je een strandbal onder water blijft duwen en je laat het los, dan kom het net zo hard weer naar boven.

Schrijf erover in de positieve manier

Na je het verwerkt het en aangekeken hebt, meer is er vaak niet nodig, ga je het verhaal veranderen. Je gaat nu opschrijven hoe jij wilt zijn. Wat voor persoon wil je zijn in deze relatie? Hoe wil jij je voelen? Hoe wil jij met angsten, rampscenari'o's en negatieve gedachtes omgaan?

Schrijf jouw positieve verhaal op. Jij bent de regisseur van jouw leven. Het schrijven van positieve verhalen zorgt ervoor dat je connectie gaat maken met het verlangen in jou.

Dit kan je zo vaak doen als je wilt en even stiekem tussen jou en mij gezegd: hoe vaker je dit doet, hoe meer je naar dit verhaal gaat leven. Dat gebeurt onbewust. So give it a try!



Je kan niet alles controleren alleen jezelf

Elke situatie is neutraal, maar alleen jij geeft er een oordeel aan. Iets is goed of slecht. En als jij het labelt in jouw hoofd als slecht dan gaat het steeds zwaarder en zwaarder worden. Laat het oordeel, voor zo ver je kan, los en blijf je focussen op de positieve kanten aan een situatie. Hoe meer je dat kan doen hoe sterker jij in jouw vel komt.

Schrijf bijvoorbeeld jouw probleem op een papiertje. Leg dat papiertje op het midden van de tafel en ga dan elke keer op een andere stoel zitten. Die stoel representeert een nieuwe kijk op het probleem. Schrijf al die andere denkwijzes op en kies dan voor de denkwijze die voor jou het beste aanvoelt. Blijf die kijk op de situatie herhalen in je hoofd en uiteindelijk gaat dit jouw nieuwe denkwijze worden.

Jij bent in controle over deze situatie. Over jouw angsten. Over jouw ego. Niet andersom!

Stop met te hoge verwachtingen hebben

Verwachtingen worden geschept door het ego. Hoe hoger de verwachting hoe gevoeliger de teleurstelling. Mensen kunnen niet altijd voldoen aan jouw ideaal beeld. Wordt jezelf ervan bewust als jij (hoge) verwachtingen stelt. Je maakt het alleen maar zwaarder voor jezelf wat niet nodig is.

Ja je kan high standards hebben. Je kan denken ik wil een partner die doorvraagt als ik iets vertel. Dat is prima, maar een hoge verwachting hebben is denken: hij of zij moet dit vragen en dit zeggen. Als dat gebeurt dan ben ik gelukkig en anders niet.

Dat is de totaal verkeerde manier van denken. Dat maakt heel veel relaties kapot. Je mag bepaalde dingen wensen, zeker. Maar je mag het nooit van iemand verwachten. Je kan het uitspreken, maar niet iedereen is zoals jij.

Je kan een persoon niet vormen naar jouw ideaal beeld. Als je dat aan het doen bent dan betekent dit dat je niet oprecht van iemand houdt. Je wilt iemand veranderen en dan ben je niet onvoorwaardelijk aan het liefhebben. En dat is wel het ultieme doel. Als jij onvoorwaardelijk lief kunt hebben dan hou jij oprecht van jezelf en van de ander. Wat er ook gebeurt of gebeurd is.

Dit was het gedeelte over angst voor liefde. Ik hoop oprecht dat je hier de nodige lessen uit kunt halen en ermee aan de slag kunt gaan. Besef je dat het een proces is. Je haalt baksteen voor baksteen die muur weg waardoor je de echte liefde kunt ervaren waar je zo naar opzoek bent.

Dat verdien je! Dus geef jezelf ook die rust, liefde en energie. Hieronder wil je graag nog wat uitleggen over oordelen, behoeftes en hoe belangrijk investeren in jezelf en jouw relatie is.

Stop met oordelen

Als we aan het oordelen zijn dan plaatsen we vaak onszelf in het hokje 'goed' en de ander in het hokje 'slecht'. Vanuit vroeger krijgen we al veroordelen mee. Dingen zijn goed of slecht. Er is geen middenweg. Dus dit projecteren we ook vaak op onze relatie. Onbewust, maar het is een bron van grote schade in onze relaties.

Als jij meer vreugde en fun wilt in jouw relatie, dan zal je stap voor stap steeds minder een oordeel op een situatie moeten gaan leggen. Oordelen komen omhoog als we kwaad zijn, maar ze helpen ons niet om iets te begrijpen of om het probleem op te lossen. Oordelen maken het vaak juist nog erger.

Iedere partner die veroordeelt wordt zal de strijd aangaan en daarmee zeggen: ik hou er niet van hoe je nu tegen me praat.

Oordelen verhindert jou ervan om oprecht naar de ander te luisteren en te bekijken wat er nou echt gebeurt. Bekijk het eens vanuit een ander oogpunt. Wil je gelijk hebben of gelukkig zijn?

Wanneer jij jouw behoeftes niet duidelijk hebt dan ga je over in het veroordelen van jouw partner. In plaats van je behoeftes onder ogen te zien ga je naar de tweede activiteit en dat is oordelen. In plaats van te veroordelen vraag jezelf af: wat heb ik nou echt nodig?

Het herkennen van je behoeftes en dat aangeven

Een relatie moet je zien als een zaadje. Dat plant je en geeft het elke keer liefdevol water waardoor het kan uitgroeien tot een mooie bloem. Relaties gaat bloeien wanneer jij jouw ware verlangens, behoeftes en wensen tevreden stelt. Doe jij dat niet dan sterft jouw relatie een langzame dood, want je houdt jezelf als het ware in.

Je 'moet' duidelijk hebben voor jezelf wat je wilt en nodig hebt. Dat alleen kan al een uitdaging zijn. Door alles wat je vroeger mee gemaakt hebt kan je al getraind zijn om je behoeftes te onderdrukken. Je kan denken dat je het niet verdiend of dat je het toch niet krijg. Of er werd vroeger door jou verteld wat je wilde. Je kreeg veel cadeaus, maar miste de directe liefde en genegenheid. Waardoor je denkt dat je een groot huis of dikke auto nodig hebt. Begrijp me niet verkeerd, dat is een mooie aanvulling op jouw leven, maar het moet geen invulling worden. Daar zit een verschil tussen.

Wij hebben allemaal behoeftes in een relatie. Dat kan zijn: veiligheid, respect, waardering, acceptatie, rust, begrip. Wat het ook is, kan jij jouw behoeftes herkennen? Welk gedrag laat jij soms zien en wat zit er voor behoefte achter? Vaak als je die behoefte duidelijk kan krijgen is dat gedrag vaak niet eens nodig. Je moet erom kunnen vragen. Direct, verbaal en op een liefdevolle manier.

Je kan die behoeftes gaan herkennen door aandacht te schenken aan je gevoelens. Gevoelens geven aan wat je nodig hebt. Achter irritatie, frustratie, verdriet, boosheid of andere emoties zit vaak een basis behoefte die om aandacht schreeuwt. Als jij aangeeft waarom doe jij de afwas niet een keer, dan kan dit betekenen dat je meer waardering wilt krijgen voor wat je doet.

Hoe meer aandacht je gaat schenken aan je gevoelens, hoe meer je in connectie met jezelf gaat staan. Om die connectie te kunnen ervaren is het slim om ook eens tijd voor jezelf in te gaan plannen. Neem eens wat rust momenten in tijden van chaos. Mediteer dan wat meer of ga wat vaker de natuur in. Wanneer je die rust kan opzoeken ga je merken dat jij je ook rustiger van binnen gaat voelen. Daarmee ga je een hoop duidelijkheid verschaffen.

Vraag eens aan jezelf: onder al deze gevoelens, wat heb ik nou echt nodig om dit moment? En laat jouw gevoelens jou dan de waarheid vertellen. Wanneer je dit helder hebt dan is de volgende stap om het te gaan bespreken met jouw partner. Vaak uit gewoontes of goede bedoelingen verzwijg je het, maar daar bereik je alleen maar meer afstand mee. Neem je gevoelens serieus en laat oude overtuigingen 'dat je sterk moet zijn' of 'iemand niet lastig wil vallen' los.

Mensen weten niet wat je nodig hebt. Die zitten verstrikt in wat ze zelf nodig hebben, dus het is aan jou om duidelijk te maken waar jouw behoeftes liggen. Als je dat niet doet dan breng jij jouw relatie in gevaar. Dus het is aan jou om dit om een liefdevolle manier aan te geven. Let er niet alleen op dat je het zegt, maar ook op hoe je het zegt. Stel je een vraag of eis? Ben je duidelijk of moeilijk? Ben je open en positief of ben je kritisch?

Ga er open over in gesprek.

Maak tijd vrij voor jezelf en voor jouw relatie

Door het snelle tempo van vandaag de dag verval je snel in oude routines en daarin vergeet je vaak tijd voor jezelf vrij te maken of voor jouw relatie. We spenderen sneller een avond op de bank dan dat we connecten met onszelf of onze partner. Relaties gaat daardoor kapot.

Een relatie met jezelf en jouw partner vereist aandacht, liefde en tijd. Wanneer jij niet genoeg tijd en liefde in jouw relatie stopt dan vallen dingen uit elkaar. In dit universum waarin wij leven gaat iets dood of iets groeit. Aan jou de keuze waar je meer energie in gaat stoppen.

Plan voor jezelf eens wat meer momenten in waarin je doet wat jij leuk vindt. Dingen die jou energie geven. In feite geef je hiermee liefde aan jezelf. Wanneer jij die liefde aan jezelf aan het geven bent, dan ga je ook veel meer open staan om liefde aan je partner te geven.

Maak er een gewoonte van een je partner minimaal één keer in maand te verrassen. Dat kan door iets leuks te organiseren. Door iets romantisch te doen. Een lekker diner te koken. Het maakt niet uit wat het is, maar laat zien aan jouw geliefde dat je hem of haar waardeert.

Een relatie kan je ook zien als een tuin. Je moet er actief voor zorgen dat er geen onkruid in terecht komt en dat alle bloemen mooi blijven bloeien. Als jij jouw tuin als vanzelfsprekend gaat nemen dan zal de oogst dood gaan. Er komt onkruid en zelf molshopen in de tuin terecht. Van tijd tot tijd moet jij jouw tuin water geven door je gevoelens te delen, door moeite te doen en energie te geven. Het heeft de warmte van jouw hart nodig om het uit te laten groeien tot iets moois.

Zorg ervoor dat jouw tuin zo mooi wordt dat het de burens jaloers maakt!