

WERK  
BOEK



## SPIEGELOGIE EN DE WET VAN AANTREKKING MODULE 2

### 2. SPIEGELOGIE

Ja, ik doe mee

## MODULE 2 – SPIEGELOGIE & WET VAN AANTREKKING - OEFENING 2

Hoe jij naar de wereld kijkt, is zoals jouw wereld zal zijn. Als jij veranderingen wilt op bepaalde levensgebieden of t.a.v. bepaalde mensen, mag je een nieuw beeld creëren. Zoals we in de video al hebben uitgelegd, is de oefening 'de ander is', bedoeld om jou dichter bij je jezelf te brengen. Jezelf nog beter te begrijpen en wellicht veranderingen aan te brengen.

### Hoe beter jij over jezelf denkt, hoe meer je in zelfliefde bent met jezelf.

Dat wordt vaak als egoïstisch bestempeld. We zijn opgevoed met de regel dat de ander vóór gaat, boven jezelf. Dat is prima zolang het moeiteloos voor je is. Is dit niet (meer) het geval, dan is het van belang beter voor jezelf te gaan zorgen zodat jouw pot energie niet verder leeg loopt en je uiteindelijk een burn- of bore-out, een depressie of lichamelijke klachten zult krijgen. Een lichamelijke klacht komt voort uit niet luisteren naar wat jij nodig hebt. Jezelf op de eerste plaats zetten is dus van groot belang om sterk en vitaal te blijven. Wanneer kun je het best zorgen voor een ander? Juist als het goed gaat met jezelf!

Ga aan de slag met jouw blauwdruk. Vraag je serieus af hoe jij in essentie over dingen denkt. Wat jouw overtuigingen zijn. Passen ze niet meer dan kun je ze veranderen.

## MODULE 2 - SPIEGELOLOGIE & WET VAN AANTREKKING - OEFENING 2

### Hoe kun je dit doen?

- **Spiegelen** maakt dat je oordeelloos naar jezelf leert kijken waardoor je zelfliefde toeneemt. Als jij alles wat je raakt in de buitenwereld onder de loep durft te nemen en jouw behoefte eronder weet bloot te leggen, ga je als vanzelf beter voor jezelf zorgen. De ander staat niet meer boven je, maar je gaat iedereen als gelijkwaardig zien en begrijpen dat we allemaal unieke wezens zijn, met allemaal onze eigen-aardigheden... We zijn allemaal als 10 geboren. Dat ben je nog steeds, al geloof je dat soms zelf niet meer.

- **Maak je zichtbaar.** Door je binnenkant meer aan de buitenkant te laten zien, ga je merken dat wat duidelijk is voor jou, soms totaal niet duidelijk is voor de ander. Niet gek als je bedenkt dat jij tot een kleine groep (hsp's) behoort die meer oppikt dan de ander. Dus ook aan een half woord genoeg heeft om te weten wat de ander nodig heeft. Je mag jezelf net zolang zichtbaar maken als nodig, i.p.v. jezelf weg te cijferen. Daarmee geef je jezelf meer waarde en die zul je gespiegeld krijgen door de ander. Hoe respectvoller jij met jezelf omgaat, hoe respectvoller de ander jou zal behandelen.

- **Deel je binnenkant** met mensen die je verstaan. Je kunt helen door te delen. We hebben allemaal bevestiging nodig om de verandering te kunnen maken. Herkenning geeft erkenning en dat is een eerste stap richting zelfliefde. Jij bent jij, uniek en perfect, precies zoals je bent. Gebruik hiervoor bijv. de besloten community op FB.

- **Affirmaties kunnen je helpen.** Je kunt je eigen affirmaties maken. Vind je dat lastig? Louise Hay geeft op youtube meditaties vol positieve affirmaties, en zo zijn er veel meer. Door te affirmeren verander je je blauwdruk. Dit kost tijd (er moeten nieuwe hersenverbindingen worden aangelegd), maar is de moeite waard!



## MODULE 2 - SPIEGELOLOGIE & WET VAN AANTREKKING - OEFENING 2

### Oefening spiegelogie:

Benoem irritaties die jij hebt t.a.v. iets of iemand. Dit kan bijv. gaan om een collega met een luide stem, of iemand die over jouw grens gaat, in de file vaststaan, etc.

1. Ik irriteer me aan .....
2. Ik irriteer me aan .....
3. Ik irriteer me aan .....

Welke spiegel kun je hieruit halen voor jezelf? Zet een spiegel tussen jou en de ander, laat de ander weglopen en kijk de irritatie aan. Wat zegt het jou? (i.p.v. wat zegt het over de ander?) Als jij je irriteert aan die collega met luide stem, kan het zijn dat jij heel gevoelig bent op je oren of dat je zelf meer aanwezig zou willen zijn. Als iemand altijd over jouw grens gaat, mag je je afvragen in welk stuk jij altijd over jouw grens gaat. Als jij een hekel hebt aan files, kan het zijn dat je er een hekel aan hebt bepaald te worden.

Spiegel 1: .....

Spiegel 2: .....

Spiegel 3: .....

Wat gebeurt er in jou als je het naar jezelf toetrekt i.p.v. het bij de ander te leggen? Kun je voelen dat je meer regie krijgt? Dat het nu om jou gaat en deze 'ander' jou alleen iets laat zien wat zich in jou afspeelt?

Hoe meer je jouw irritaties durft aan te kijken en gaat zien wat dit over jou zegt, hoe meer je begrijpt dat jouw irritatie van jou is en pas op kan houden als jij in dit stuk zachter wordt voor jezelf. Je krijgt jouw 'lessen' net zolang tot je ze geleerd hebt.

## MODULE 2 – SPIEGELOLOGIE & WET VAN AANTREKKING - OEFENING 2

Heb jij relaties met ‘foute’ mannen, dan mag je kijken wat dit jou vertelt. In welk stuk ga jij fout met jezelf om? En het antwoord is altijd in zachtheid naar jezelf. Dus in het voorbeeld foute mannen kan het antwoord zijn: ik luister niet naar mijn gevoel en denk altijd dat het aan mij ligt. De liefdevolle boodschap aan jezelf is dan bijv : ik mag beter naar mijn gevoel luisteren. Een mooie affirmatie zou kunnen zijn: ‘Mijn gevoel klopt altijd. Ik luister er elke dag beter naar.’

Ga nu met jouw drie eerder genoemde irritaties aan de slag om de liefdevolle boodschap er in te vinden en kies vervolgens een affirmatie die je helpt om je oude overtuiging te vervangen door een nieuwe die je meer oplevert:

Liefdevolle boodschap 1: .....

Bijbehorende affirmatie: .....

Liefdevolle boodschap 2: .....

Bijbehorende affirmatie: .....

Liefdevolle boodschap 3: .....

Bijbehorende affirmatie: .....

Wil je nog dieper in deze materie duiken, dan kun je evt. verder met The Work, van Byron Katie. Zij helpt je om in alles de regie te pakken, nooit slachtoffer te zijn en in vrede te zijn met alles en iedereen, vooral met jezelf!

Als je vragen hebt, of iets wilt delen, gebruik de FB groep. We leren van elkaar! Ook als je jouw spiegel niet kunt vinden, laat het weten. Dan gaan we met je meedenken.

Succes!!