



Als ik je maar 1 tip mocht geven ...

Natuurlijk geef ik regelmatig de meest uiteenlopende tips. In de loop van de jaren heb ik heel veel dingen ontdekt die me enorm hebben geholpen om beter in mijn vel te zitten, meer te (durven) doen wat IK wil en meer te genieten. En als ik ergens enthousiast over ben, dan deel ik dat nu eenmaal graag in de hoop dat jij er ook iets aan hebt.

Maar stel dat ik nu maar 1 kans heb en slechts één essentiële tip zou mogen geven aan jou. Wat zou dat dan zijn? Nou, daar hoefde ik niet lang over na te denken.

Dé tip die ik zou willen geven is: Zorg dat je met heel je hart het juiste antwoord kunt geven op deze vraag:

"Wie is de belangrijkste persoon in jouw leven?"

En ik heb het over het 'juiste antwoord', want in mijn ogen is er eigenlijk maar één juist antwoord. En heel veel mensen hebben niet dit antwoord in hun hoofd. Of ze zeggen verstandelijk van wel, maar dus niet vanuit hun hart.

Wat is dan dat juiste antwoord? Dat is 'ik'. En uiteraard bedoel ik dan niet mij, Astrid, maar jijzelf. Iedereen zou zichzelf, zijn eigen ik, de belangrijkste persoon in zijn leven moeten vinden. Maar heel veel mensen hebben hier dus moeite mee.

Jezelf op de eerste plaats zetten wordt vaak gezien als egoïstisch. Als zelfzuchtig of misschien zelfs wel asociaal. Terwijl we juist waardering krijgen wanneer we onszelf wegcijferen, veel voor anderen doen, tijd en energie weggeven, etc.

Ik ben van mening dat veel mensen zichzelf ernstig te kort doen. Door niet zichzelf, maar de ander op een hogere plek te zetten. Het is blijkbaar vaak gemakkelijker om van een ander te houden dan van jezelf. En dat vinden we volkomen logisch, normaal en natuurlijk.

Maar als je dit doet, neem je jezelf niet serieus. Dan houd je te weinig rekening met

Online versie: <http://bit.ly/1iZayHE>

jezelf. Luister je niet naar je eigen wensen en behoeften. En dat is ernstig. Want denk je nou echt dat je daar per saldo een gelukkig(er) mens van wordt?

Geven, geven, geven. Dat is zo'n grote valkuil. Tenminste, zolang dat geven bestaat uit te veel geven aan die ander (partner, vrienden, werk, etc.) en te weinig aan jezelf. Want je kunt pas geven als je zelf voldoende hebt. Anders komt er een negatief saldo te staan! En dat gaat je echt vroeger of later opbreken.

Wat heb jij zelf dan nodig? Wat dacht je van voldoende ruimte, waardering, erkenning, zelfliefde, respect, vertrouwen? En dan niet alleen van anderen, maar juist en bovenal van jezelf!

Waarom geven we niet meer om onszelf? Omdat we vaak allerlei dingen aan onszelf niet leuk vinden. Niet goed genoeg. Dat maakt ons zo kritisch naar onszelf. En dan is het gemakkelijker om de aandacht te verleggen naar die ander. Een afleidingsmanoeuvre dus eigenlijk.

Ik geloof echt dat de wereld er een stuk mooier uit zou zien als we allemaal wat meer om onszelf zouden geven. Want juist als je jezelf erkent, waardeert, respecteert en liefhebt, heb je zoveel meer te geven aan anderen!

Soms is het lastig om jezelf te leren jezelf bovenaan te zetten. Daar kunnen allerlei diepgewortelde negatieve overtuigingen aan ten grondslag liggen.

Wil jij weten wat je kunt doen om dit wél te bereiken? Zodat je kunt leren meer te ontspannen, te genieten en jezelf te zijn? Denk dan eens aan een **gratis Doorbraaksessie**.

Hier lees je er alles over: <http://bit.ly/NJKI3f>

Zonnige groet,

Astrid

© 2014 Astrid Davidzon