

Onzeker, twijfel of toch intuïtie

Algemeen

Je wordt voor iets gevraagd of uitgenodigd en je voelt je vereerd en blij dat je gevraagd wordt.

Tegelijkertijd heb je twijfels maar je zegt heel enthousiast jaaaa!

In de uren/dagen/weken na je enthousiaste 'ja' gaat het wat borrelen en voelt het niet helemaal oké maar goed je hebt 'ja' gezegd dus je gaat het doen.

Het is nieuw en spannend en dus best wel eng maar goed....wat kan er gebeuren. Hooguit dat het tegenvalt en dan is het toch alleen maar jammer maar geen man overboord?

Hoe dichterbij de afspraak komt hoe meer het gaat wringen maar je duwt het weg onder het mom van: "kom op, je hebt 'A' gezegd dus zeg je 'B' ook".

Vereerd zijn

Wil ik naar datgene waar ik voor gevraagd ben of was ik (alleen) vereerd dat ik gevraagd werd?

Ik denk beide. Ik wil heel graag dingen leren, van alles wat. Er is ook zoveel. En ik ben zoekende.... naar dingen die op me aansluiten.

En natuurlijk ben ik vereerd, altijd een fijn gevoel als mensen je er bij willen hebben.

Ik werd als kind altijd als laatste gekozen bij bijvoorbeeld gymnastiek, groepjes in de klas en dat merk ik nu nog. Dus als ik nu ergens voor gevraagd word dan is mijn eerste reactie 'ja' omdat ik blij ben dat iemand me ziet en gezien worden is een fijn gevoel.

Als laatste gekozen worden of niet gekozen worden geeft afwijzing en daar heb ik na al die jaren nog steeds last van.

Evenement

Maar goed ik werd uitgenodigd om mee te doen met een evenement. Ik voelde me vereerd maar had gelijk al twijfels maar weggewuifd als onzekerheid.

De vraag is dan of het onzekerheid is of vermijd ik dingen die ik niet ken of is het echt niet voor mij.....dan komt er paniek opzetten en dat poets ik onder het tapijt want ik heb toch al 'ja' gezegd!

En heb ik te impulsief 'ja' gezegd? Of maak ik mezelf maar wat wijs?

Alles kan.

Wat ik weet is dat ik vanaf ik 'ja' zei/schreef dat ik veel twijfels had.....ik kan dat ook zien als mijn raadgever maar daar heb ik niet naar geluisterd omdat mij altijd verteld is dat ik dingen vermijd of wegpoets. Dan word luisteren naar jezelf, naar dat zachte stemmetje steeds lastiger.

Ik vermoed dat de paniek komt nadat ik alles in mezelf genegeerd heb, dan geeft mijn lichaam aan dat ik veel te ver ben gegaan en mijn gevoel en emoties genegeerd heb.

Nog een voorbeeld

Je krijgt een uitnodiging voor een feestje. Mijn eerste reactie: Oh ja, wat leuk! Ik kom.

(Voel me vereerd dat ik ook uitgenodigd word).

Dan... jeetje, waar is het eigenlijk? Dat is wel ver rijden.... Tot hoe laat zou het duren? Kan ik daar slapen? Wat voor kleren moet ik aan? Wat voor cadeau moet ik meenemen? Wie komen er nog meer?

(Twijfel slaat toe, onzekerheid, wil ik echt? Waarom ben ik uitgenodigd? Paniek over autorit, kleding, voedsel etc.)

.... pff laat maar, ik blijf wel thuis.

Daarna krijg ik een eetbui van alle emoties en spanning en daarna moe en leeg.

Daarna heb ik twee keuzes....ik ga of ik blijf echt thuis.

Ik kan mijn vragen stellen en daarna een keuze maken of blijf thuis zonder iets te vragen en zal nooit weten hoe leuk het geweest is of niet....

Een keuze heb je altijd.....

Eerste reactie

Mijn eerste reactie is eigenlijk altijd spontaan 'ja', op wat voor vraag dan ook. Ik heb bemerkt dat dit mij erg in de weg kan zitten omdat ik van alles dan beloof wat ik niet kan en/of wil waarmaken. Een goede manier is om dit te checken bij jezelf, stel dezelfde vraag NOG een keer aan jezelf, in stilte. Of IK het echt wil.....

Dit betekent dat je aan de ander moet aangeven dat je er even over na wil denken voordat je een definitief antwoord geeft. Dat hoeft niet lang te duren. Gaat er gewoon om, dat je het nog even aan Jezelf, je innerlijk, vraagt. Dan krijg je meteen antwoord. Hoeft geen hele meditatie te zijn. En geef daarna pas je antwoord. Zo voorkom je impulsieve antwoorden en heb je gelegenheid te voelen wat je eigenlijk wil.

We hebben namelijk Gevoel en Verstand, en die moeten we beide gebruiken. Dan pas kies je echt zelf en laat je niet een ander bepalen wat je wel of niet wil doen, al dan niet door please gedrag. Soms wil ik iets niet maar weet/voel dat ik het wel moet doen hoe eng ook is maar dan is er geen paniek maar een weten dat het goed is.

Dit is dus je intuïtie, het zachte stemmetje in je onderbuik die weet wat wel en niet goed voor je is.

Conclusie

Als ik 'ja' roep, dan durf ik erna niet terug te krabbelen besef ik nu.

Het is dus zaak dat ik me, eerder, bewust wordt van het feit dat ik gelijk 'ja' roep, en bedenktijd moet vragen aan de ander.

Minder impulsief en meer op gevoel/intuïtie ja of nee zeggen.

En meer uitvragen wat de ander bedoeld, niet dingen aannemen en 'erger' maken dan ze wellicht zijn.