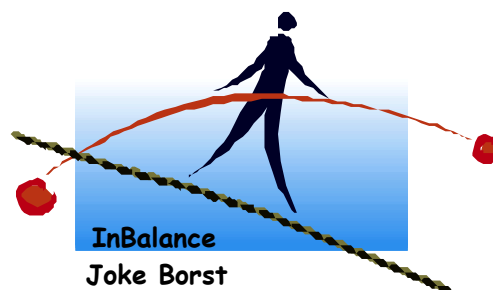


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
06 53363705  
[jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Kerstthemabrief 2016

# Liefdevol zijn

In dit nummer:

- Geliefd worden
- Liefde als zand
- Mogelijke invloed
- Verwachtingen
- Liefdevol zijn naar jezelf
- Liefdevol zijn voor jezelf
- Liefdevol zijn voor de ander
- Vraag je af: "Wat zou liefde doen?"
- Kerstwens

*Liefde is het versmelten  
van vertrouwen  
en zelfvertrouwen*



*Loslaten is minder vrezen  
en meer liefhebben.  
Nelson Mandela*

## ♥ Geliefd worden

Iedereen wil geliefd zijn, aardig gevonden worden. Liefde is het meest essentiële thema in ons leven. Het is waar ieder naar verlangt. Dit terwijl we hier weinig over te zeggen hebben. Je hebt er weinig controle over of je liefde zult krijgen. Wel heb je invloed op de liefde die je geeft.

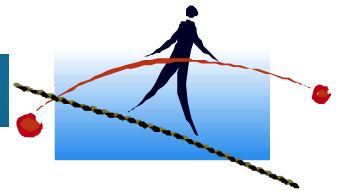
Liefdevol zijn is niet altijd makkelijk. In deze themabrief wat achtergrondinformatie en tips over liefde geven en ontvangen.



## ♥ Liefde als zand

Liefde is als een hand met zand. Knijp erin, dan glipt het door je vingers. Houd je jouw hand open, dan blijft het rustig liggen waar het ligt. De wind zal misschien een korreltje meenemen, maar ook een korreltje brengen. Het is jouw hand die dat zand vasthoudt. En jij bent de enige die ervoor kan kiezen om die hand dicht te knijpen, of open te houden.

Zie ieder mens als onderdeel van jezelf. De dingen die je doet hebben invloed op anderen, en andersom. Soms heel direct, soms indirect. We spelen allemaal een rol in dit spel, en ieder mens is met jou verbonden.



## ♥ *Mogelijke invloed*

Kinderen willen geliefd, gewaardeerd en gezien worden. Het is natuurlijk ook de intentie van ouders om van hun kinderen te houden, ze te waarderen.

In mijn kindertijd lukte dat vele ouders niet. Deze ouders zijn opgegroeid in een tijd waarin niet over gevoelens werd gepraat. Er werd nauwelijks gekeken naar de emotionele ontwikkeling van kinderen. Daar hadden ouders het destijds vaak te druk voor. Slagen en succes in het werk hadden in die tijd prioriteit, een garantie voor welvaart en geluk in het leven vond men. Dit had invloed op het zelfbeeld van de ouders die vaak niet met hun kinderen over gevoelens praatten.

Veel kinderen hadden het idee dat hun ouders ongelukkig waren in een bepaald opzicht, zonder te weten waarom. Ieder kind ziet zijn ouders graag gelukkig, kinderen doen vervolgens hun best om aan de (onuitgesproken) verwachtingen van hun ouders te voldoen. 'Als ik braaf en lief ben komt het vast wel goed.' Een overlevingstactiek.

Er ontstaat aandacht voor de ander en aanpassing van het ik, van het kind. De kinderen slaagden er meestal niet in om hun ouders gelukkig te maken. Dit betrokken ze vaak op zichzelf: 'ik ben niet goed genoeg'. Zo hebben velen in meer of mindere mate een onbewuste angst ontwikkeld om afgewezen te worden, om niet te mogen zijn wie ze zijn, om niet goed genoeg te zijn.

*Als je voor je  
eigenwaarde  
afhankelijk bent  
van anderen,  
is het anderenwaarde.*

Wayne Dyer



*De grote kracht van  
zelfrespect is dat het ons  
bevrijdt van de  
verwachtingen van  
anderen*

## ♥ *Verwachtingen*

In veel latere relaties komt dat gevoel terug in de vorm van veeleisendheid, zowel naar jezelf als soms naar de ander. Mensen leggen elkaar en zichzelf verwachtingen op die niets met liefde te maken hebben, maar met die diepgewortelde angst om niet de moeite waard te zijn, niet gezien en gewaardeerd te worden. Deze verwachtingen zorgen vaak voor onrust en strijd in de relatie.

Ruzies gaan dikwijls niet om verschillen maar over angst. De angst om niet gezien, niet gehoord, niet begrepen te worden, niet geliefd te zijn. Hetgeen men als kind heeft gemist hoopt men in latere relaties alsnog te krijgen.



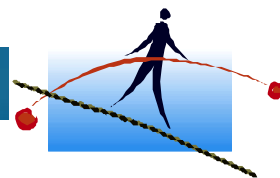
*Liefde is het versmelten  
van vertrouwen  
en zelfvertrouwen*

## ♥ *Liefdevol zijn naar jezelf*

Kan men die gemiste erkenning, liefde alsnog krijgen van de ander? Is liefde niet altijd voorwaardelijk? En wat als we niet eens onvoorwaardelijk van onszelf houden! Kan een relatie jou gelukkig maken?

Het kan meerwaarde geven, samen zijn en samen delen. Maar je kunt niet iets verlangen van de ander wat je jezelf niet geeft.

**Het goed hebben met jezelf, liefdevol zijn naar jezelf, is de basis om gelukkig te worden.**



## ♥ Liefdevol zijn voor jezelf

Onze dagen zijn meestal gevuld. We willen alle ballen op een 'goede' manier hoog houden. Hard werken werd in mijn jeugd erg gewaardeerd, onbewust heb ik dit gekoppeld aan mijn eigenwaarde. Voelsprietten uit, wat kan ik doen voor de omgeving, wat is er nodig? Wat heb ik te doen om er te mogen zijn?' Bijna iedereen heeft hier min of meer last van, het zijn 'kindstukken' die er vaak stevig in zitten. Wanneer een ander een misser maakt hebben we daar vaak nog begrip voor. Wanneer we zelf een misser maken is er dikwijls zelfkritiek. Behandel jij jezelf ook zo liefdevol als jij je omgeving behandelt?

zonder liefdevolle verbinding  
is alles leeg

*We leven onder vele lagen.*

*Sommige zijn voor  
onze bescherming en  
sommige om controle  
te behouden*

Russell Eric Dobda

- Onderzoek waar je kritisch bent, jezelf als het ware op je kop geeft.
- Vertraag, dat schept ruimte voor je denken en voelen. Ontdek wat echt fijn en belangrijk voor je is.
- Praat vriendelijk tegen jezelf, herformuleer je kritische stem. Bedenk eventueel wat je vriend/vriendin tegen je zou zeggen, die zou waarschijnlijk een liefdevol advies geven.
- Hoe meer je jezelf gunt, hoe meer je een ander te geven hebt. Dus maak het gezellig, verwen jezelf.
- 'Nee' naar de ander, 'ja' naar jezelf. Voor je ja zegt op welke vraag dan ook, voel dan eerst of deze klopt. Zeg nooit direct ja, zeg: ik kom erop terug. Dan neem je tijd om te zitten en te voelen of je dit echt wilt of dat je aan het pleasen gaat.
- Sluit je dag altijd positief af voor jezelf.

*Elke relatie is een reflectie  
van de relatie met jezelf*  
Deepak Chopra

## ♥ Liefdevol voor de ander

Een relatie hebben is ruimte bieden aan iemand die anders is dan jij. Veel liefde gaat min of meer verloren aan de irreële verwachtingen die we van de ander hebben. We hebben vaardigheden nodig om te kunnen luisteren, te vragen, je eigen belangen even opzij te zetten.

'Leven is veranderen en veranderen is leven'. Niets staat stil. Ieder verandert zijn eigen kant op, op eigen moment en tempo. We zijn steeds op zoek naar onszelf en elkaar en dat is soms best hard werken!



- Het uiten van dankbaarheid, oprecht complimenteren, aanmoedigen.
- Glimlachen en een fijne dag wensen.
- Een ander positief verrassen, echt helpen, van betekenis zijn.
- Aandachtig luisteren, willen begrijpen.
- Kwetsbaar zijn, je eigen fouten geven de ander ruimte die ook te maken en er voor jou te zijn.
- Vergeven, accepteren, kijk door de woorden van de ander heen, mensen zijn niet wat ze zeggen, zeker bij een ruzie. Zie hun onzekerheden, de zoektocht naar bevestiging, naar liefde.
- Oordeel niet. Als je iemand veroordeelt, dan maak je het moeilijk voor jezelf om liefde voor die persoon te voelen. Je schept afstand, in plaats van verbinding.



## ♥ *Het kaarsje*

Er leefde eens een brandend kaarsje  
 Het was liefdevol en wijs  
 Het wilde de wereld graag verlichten  
 Pakte z'n koffer en ging op reis

Hij droeg zijn vlammetje met vreugde  
 En deelde rijkelijk om zich heen  
 De warmte die er voelbaar werd  
 Stroomde vrij voor iedereen

De mensen werden hierdoor gelukkig  
 En vrede was werkelijk in de maak  
 Het kaarsje had met zijn intentie  
 De mens diep in het hart geraakt

Zonder dat hij in kracht verminderde  
 Straalde hij tot in de lucht  
 Waar hij binnen kwam  
 Sloeg het donker op de vlucht

Hij keek verwonderd en ontdekte  
 Deze afnemende duisternis  
 Hij juichte blij en opgetogen  
 Dat dit de kracht van LIEFDE is!!

*Ieder mens verdient liefde.  
 Ongeacht alles. Lastig, maar wel  
 fijn op de momenten dat het je  
 lukt.*

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief  
 zijn weer van harte welkom.  
 Joke

## ♥ *vraag je af: "Wat zou liefde doen?"*

Liefde is vrijwel altijd de beste aanpak voor iedere situatie. Liefde zegt goedemorgen tegen vreemden op straat. Liefde biedt aan om te helpen. Liefde wordt niet boos. Liefde laat zich niet uit de tent lokken. Liefde blijft kalm. Liefde is simpel, stabiel, liefdevol in weer en wind.

"Wat zou liefde doen?" is je beste vriend in lastige situaties. Handel naar het antwoord dat in je op komt en merk hoe je puurder, liefdevoller en gelukkiger wordt met weinig moeite

*"Het maakt niet uit wie je lief hebt, waar je lief hebt, waarom je lief hebt, wanneer je lief hebt of hoe je lief hebt. Het maakt enkel uit dat je liefhebt!"*

John Lennon

