4.1

Het was nogal een reis opzich om oplossing en probleem van elkaar te scheiden. ik leefde in de omgekeerde wereld. Mijn problemen waren altijd, zoals ik dat zag, iets van buiten af wat ik “gewoon even moest fixen’’ en dan zou het wel goed komen. meer geld, betere baan, andere relatie enz enz. En oja, een groot probleem was ook mijn gevoel. Als dat er nou gewoon niet was dan kwam het allemaal wel goed. mijn oplossingen daarvoor  jaagde mij zowat de dood in. drugs, alcohol, anorexia enzovoort. Dat waren mijn oplossingen voor de turbulentie die ik van binnen ervaarde. Die turbulentie, AKA emoties, moesten zo snel mogelijk weg gemaakt worden. Dan zijn eerder genoemde dingen best een uitkomst! Maar helaas. De Quick fix die deze middelen mij gaven om even van mezelf te ontsnappen waren een tijdelijke en hele korte verlichting van de terror die ik van binnen voelden, meer dan dat was het niet. Een korte adem pauze van de drukte in mijn hoofd en de angsten die mij in zijn greep hielden. En op de lange termijn maakte het alles natuurlijk alleen maar erger.

Toen ik mijn reis naar de oplossing begon, de weg terug naar mezelf, was dat het eerst wat ik moest gaan accepteren. Het enige probleem wat Rosa heeft, is Rosa zelf. Alles wat ik deed en dacht was gedreven door de kern overtuiging dat ik geen moer waard was. En als je het zo bekijkt waren mijn acties dus alleen maar een logisch gevolg. Maar ok, nu weten we dat het feit wat ik over mezelf geloof, mij drijft tot de grootste waanzin. Wat doe ik hier dan mee?

Ik heb geleerd dat als ik kon stoppen met al die destructieve dingen, ik dat allang gedaan had. Het was niet zo simpel als ‘het alleen maar niet meer doen’. Dat lukte soms ja, voor heel even. om vervolgens gewoon weer door te gaan op de oude tour. ik moest mezelf afvragen; waar staan al die dingen die ik doe nou voor? Drank, drugs, eetstoornis, workaholic. Wat wil ik er nou mee bereiken. Een plek op de wereld.. goedkeuring.. iets waard zijn.. Maar vooral de controle die het me gaf, het feit dat IK in de hand had wat er gebeurde of wat mensen over me dachten, was de grote pay off. Als ik maar gewoon heel hard werk dan…. Als ik veel geld heb dan…. Als ik drink dan…. ALLES had een uitkomst,  en meestal een uitkomst die mijn plek op de wereld zou versterken. want vergeet niet, zonder dat harde werken, vele geld of … mocht ik er natuurlijk niet zijn. Mijn ouders hoefde mij niet dus ik moet er niet van uit gaan dat andere me accepteren zoals ik ben. Ik moet daar dingen voor doen, dingen hebben bereikt. Leuk zijn. Mooi zijn. Etc.  alles kwam neer op controle. mijn hoofd maakte kilometers per uur om maar te bedenken hoe ik geaccepteerd kon worden door andere. ik wees mijzelf constant af door diep van binnen te geloven dat ik er niet mocht zijn, het was dus een logisch gevolg dat ik er vanuit ging dat elk ander mens op de aarde mij ook zou afwijzen. En door mijzelf in vormpjes te genieten om maar goedkeuring te krijgen probeerde ik van buiten af acceptatie te vinden.

En als je dit dan leest dan valt er maar 1 conclusie te trekken; Wat kan je hoofd er een enorm probleem van maken. en wat is de oplossing dan eigenlijk heel simpel; Als acceptatie is wat ik in alles en iedereen zoek wat zou dan mijn oplossing zijn? Het word steeds duidelijker dat zelf acceptatie hier de oplossing is he? Het is je hoofd die je verteld dat je niet goed genoeg bent, that’s all. Hoe pijnlijk ook en hoe logisch het misschien ook is vanuit je verleden. het is niet meer dan een verhaal die jezelf verteld. en ergens diep van binnen. Heel diep van binnen. Weet je dat het niet klopt. jij MAG er zijn. Je bent goed zoals je bent. Altijd al geweest en dat zal ook nooit veranderen. Het enige wat er moet gebeuren is stoppen met jezelf anders te vertellen. Je bent goed zoals je bent🤍 punt.

*Rosa Lina*

*Spiritual teaching*

*Www.life-goals.nl*