

SPIJT!

ER ZIJN DINGEN DIE ONS (BIJNA) DAGELIJKS BEZIGHouden. IS HET NIET DE ANGST OM DINGEN UIT TE SPREKEN OF TE DOEN, DAN IS HET WEL SPIJT. SPIJT OVER DINGEN DIE WE GEDAAN OF JUUST NIET GEDAAN HEBBEN. CONTACT MET VRIENDEN, FAMILIE OF PARTNER WELKE WE VERBROKEN HEBBEN OF JUUST DE DINGEN DIE ONS WORDEN AANGEDAAN.

Wanneer we kijken naar ons zelf, dan vinden we onszelf vaak niet goed genoeg, dit wordt vaak onbewust aangeleerd door de ouders, familie of omgeving.

We luisteren niet meer naar ons hart, omdat we dat in de loop der jaren hebben afgeleerd. We maken voor ons gevoel fouten maar beseffen niet dat we leren van die fouten en als we het dan goed doen, kan men vaak niet terugkijken dat fouten nodig waren om het goed te doen. We worden een completer mens als we leren van onze fouten.

Kijk er eens anders naar en dan blijkt fout dus helemaal niet zo fout te zijn en als we accepteren dat dingen gebeuren om ervan te leren dan voelen we ons niet meer zo onzeker.

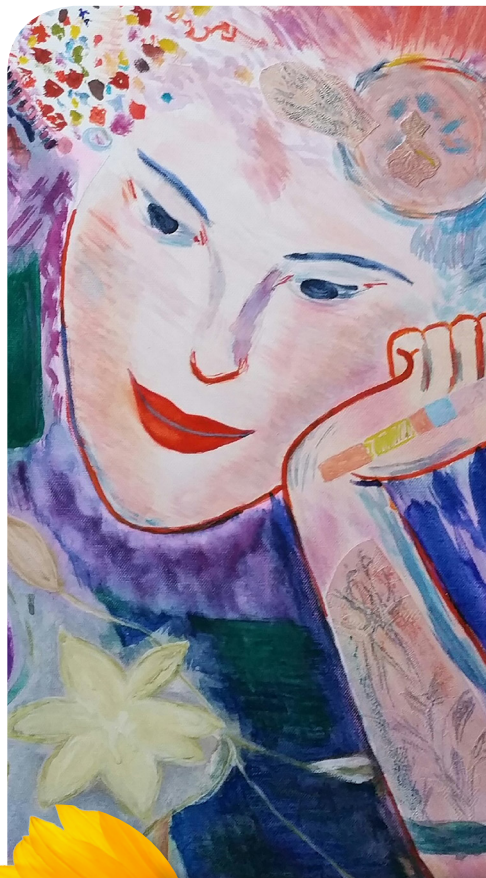
“Had ik die relatie maar niet aangegaan dan had ik niet zo’n verdriet gehad.”

Spijt is vaak het onvermogen om te accepteren dat het leven loopt zoals het loopt en dat alles een reden heeft.

Het weer goed maken met je ouders is over je trots stappen en spijt betuigen en is weer een reden om trots op jezelf te zijn; of een verbroken vriendschap heeft vaak spijt tot gevolg, echter wanneer men positief (anders) kijkt ziet men een geweldige tijd van plezier, liefde en levenslessen.

Vergeef jezelf of de ander, dan kunnen gevoelens van spijt in een ander perspectief worden geplaatst.

Spijt zorgt er altijd voor dat we onszelf begrenzen, dat we niet kunnen leven waar het leven voor bedoeld is namelijk; GELUKKIG ZIJN!



JAIR COACHING BEGELEIDING
FRAMBOZENBERG 28
ROSENDAAL

DIRK EN ANITA VAN DER LAAN

TEL: 06-23618121

E-MAIL: DIRK.V.D.LAAN@HOME.NL

WWW.JAIRCOACHINGBEGELEIDING.NL