

Twee kanten van dezelfde medaille.

Pijn en waarden zijn als twee kanten van dezelfde medaille. Iets is pijnlijk omdat het je raakt, omdat het van belang is voor jou. Als het niet van belang zou zijn, zou je er ook niets bij voelen. Dan zou het je onverschillig laten. Als je beweegt richting je waarden hoort daar onoverkomelijk pijn bij, omdat je je aan iets waardevols bindt wat je ook kunt verliezen of het pakt misschien niet zo uit als je zou willen. Je stelt je kwetsbaar op. Om er achter te komen wat je waarden zijn is het de moeite waard om je pijn te onderzoeken.

Onze natuurlijke reactie bij pijn is om er van weg te gaan. Maar als we weg gaan van pijn, dan gaan we ook weg van onze waarden. In het leven komen er voortdurend medailles met pijn en waarden langs en het is aan jou om te kiezen of je ze pakt of niet.

Als je ze pakt ervaar je pijn/angst/ongemak (schone pijn) en je waarde krijgt een kans.

Als je ze niet pakt ervaar je op korte termijn geen pijn en je waarde krijgt geen kans.

Dat laatste leidt op lange termijn juist tot veel meer pijn door de afwezigheid van waarden in je leven (vuile pijn).

Bijvoorbeeld:

Intiem contact kan verbonden zijn met kwetsbaarheid en angst om afgewezen te worden.

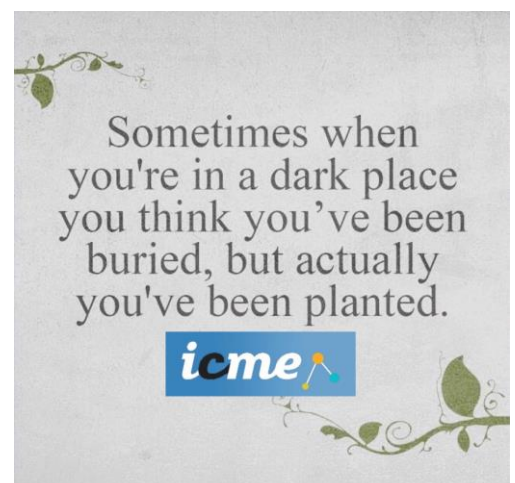
Het beginnen van een eigen bedrijf kan verbonden zijn met de kans om te falen.

Het opvoeden en verzorgen van een kind kan verbonden zijn met de angst dat je kind iets vreselijks overkomt.

*Wanneer je blij bent, schouw dan diep in je hart
en je zult zien dat enkel wat je smart gegeven heeft,
ook vreugde brengt.*

*Wanneer je verdrietig bent, blik dan opnieuw in je hart,
en je zult zien dat je weent
om wat je vreugde schonk.*

Kahlil Gibran



Be the person who breaks the cycle. If you were judged, choose understanding. If you were rejected, choose acceptance. If you were shamed, choose compassion. Be the person you needed when you were hurting, not the person who hurt you. Vow to be better than what broke you—to heal instead of becoming bitter so you can act from your heart, not your pain.

— Lori Deschene



Our capacity for
wholeheartedness
can never be greater
than our willingness to be
broken-hearted.

—Brené Brown

“Anything that annoys you is for teaching you patience. Anyone who abandons you is for teaching you how to stand up on your own two feet. Anything that angers you is for teaching you forgiveness and compassion. Anything that has power over you is for teaching you how to take your power back. Anything you hate is for teaching you unconditional love. Anything you fear is for teaching you courage to overcome your fear. Anything you can’t control is for teaching you how to let go and trust the Universe”

