

10 Gedachten die liefde in de weg staan.



Wat is het toch met ons als we denken de liefde gevonden te hebben of na wat we noemen een mislukte liefdesrelatie. Als we een liefdesrelatie hebben en in het begin is het altijd wel oké, maar dan. Wat is het toch we verlangen zo heftig naar liefde en als het er is gaan we dan allerlei excuses verzinnen en obstakels maken die ons van liefde afhouden.

Verliefdheid sommigen van ons verfoeien het andere zijn om de haverklap verliefd. Hoe dan ook we zijn altijd opzoek naar liefde ook al denken we van niet. En onderkennen we onze gevoelens niet waardoor we wel naar een maatje of een soulmaat zoeken. Verlangen naar liefde is verlangen naar eenheid. En waar het uiteindelijk omgaat is het verlangen naar eenheid in jezelf. Heel worden éénworden, maar we komen daar nog wel op terug. Dus terug naar verliefdheid. Want ook verliefdheid dient ergens toe.

Gelukkig laat verliefdheid ons dat mooie stuk zien tussen twee mensen van hoe het eigenlijk kan zijn. Dat is het doel van verliefdheid. Anders komen we nooit in aanraking met mooie liefde. Soms hoor je weleens zeggen; wij zijn nog altijd verliefd. Dit is volgens mij ook de kunst van liefde, dat je spontaan kan handelen je ziet iets of voelt iets, hoort iets, soms helemaal niets van dit alles en je geeft een kus of een knuffel.

Maar helaas is de verliefdheid vaak snel over en vallen we weer in de patronen die we ons aangeleerd of gewoon onbewust hebben overgenomen. Alleen als we ervan bewust worden dat we volgens die patronen leven kunnen we ze veranderen.

Daarom wat oorzaken die liefde in de weg staan. Hoe deze gedachten ontstaan zijn komt meestal door de ervaringen die we hebben meegemaakt. Zoals een slechte relatie. Het kan ook komen door schuldgevoelens want ik ben niet goed genoeg of de schuld hebben gekregen van het verbreken van de relatie.

Het werk dat je doet neemt jou of je partner helemaal in beslag. Of je mag niet genieten want je kunt tenslotte niet alles hebben. Ik ben niet perfect dus hoe kan ik iemand liefhebben. Hoe kan ik iets veranderen als ik niet weet hoe.

- 1 ik weet dat ik niet lief kan hebben.
- 2 Liefde onderhouden is hard werken.
- 3 Liefde kost tijd.
- 4 Liefde is voor perfecte mensen.
- 5 Die liefde kan ik nooit bereiken.

- 6 Ik kan niet alles hebben.
- 7 een ander kan beter liefde hebben.
- 8 ze vinden me niet aardig als ik lief ben.
- 9 Ik ben altijd te moe voor liefde.
- 10 ik mag niet genieten.

Hoe kunnen we ooit iets veranderen als we in het verleden blijven hangen. Als we iets willen veranderen zullen we in actie moeten komen in het nu. Daar ligt onze enige mogelijkheid we kunnen het niet veranderen in het verleden of in de toekomst, het moment is nu. Maar ook hier ligt de kern weer bij bewustwording en de actie die we ondernemen.

Het begin van de verandering is het willen. Zonder dit willen is het onbegonnen werk en zullen we altijd excuses zoeken om het niet te doen. Na het willen is het belangrijk om je van de gedachten/ handelingen bewust te worden. Meestal gaat het moment van bewust worden niet gelijk met het voorval.

Mijn ervaring is dat het wat later komt. Dat kan een uur of een dag of week later zijn. En mijn reactie was dan oh shit nu heb ik het weer gedaan. Of nu ben ik er weer ingetuind. Gelukkig heb ik ook geleerd om mezelf dit niet kwalijk te nemen. Want ik had die neiging wel en dan kun je, jezelf wel voor de kop slaan. Dus het is ook belangrijk om met liefde/ milde ogen naar jezelf te kijken en geen oordeel te vellen over de les die je kan leren in plaats van dat het een mislukking is.

Mislukken is geen ramp omdat dit een stempel is wat we onszelf opleggen of meekrijgen. Het wil zeggen dat het je nog niet lukt om je actie duidelijk voor ogen te krijgen. Het is alleen maar leren, een vergissing waarbij je sorry tegen jezelf zegt en verder kunt.

Door steeds meer opmerkzaam te zijn ga je zien dat het tempo waarin je bewust wordt van je vergissing steeds korter wordt. En op een gegeven moment zie je dat het gelijk gaat lopen. Na nog een tijdje ga je de valkuil al van tevoren zien. En nu kun je gaan beslissen doe ik het op de oude manier of ga ik voor een nieuwe.

Eigenlijk is het zo dat we altijd in het keuze centrum komen. Gaan we links, gaan we rechts, oude patronen of een nieuwe weg.

Ja, altijd maar weer die keuze? Meestal zijn we helemaal niet bewust van de keuze die we maken omdat we ze automatisch doen. Zodat we alleen denken te kiezen over wat voor kleren doe ik aan. Of wat voor auto wil ik?

En om het heel kort bij jezelf te houden. Voor elke stap, voor elke actie die je gaat doen maak je een beslissing. Eerst is er de gedachte dat je iets wilt. Bijvoorbeeld op te staan uit je stoel.

Als je niet in actie treed blijf je gewoon zitten. Ander voorbeeld; als je voelt dat je kwaad wordt om wat voor reden dan ook. Dan is dat het moment waarin je kan kiezen.

Lach ik hierom, negeer ik dit voorval of gewoon kwaad worden. Het blijft altijd jouw keus en jouw verantwoordelijkheid.

Hoe kies jij;... gelijk hebben, in je vreugde en blijheid blijven, of meegaan in de emotie. Of als je geen keus maakt blijven mokken om alsnog gelijk te krijgen.

En ook al heb je gelijk, kijk eens in je hart. Wat gebeurt daar? Is de liefde daar nog steeds aanwezig of schreeuwt het ego nog harder om aandacht?