

## Assertiviteit

### Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Fijn dat je besloten hebt om goed voor jezelf te zorgen. Ieder mens heeft het nodig om even stil te staan in deze drukke almaar doorrazende wereld. Stap even uit de drukt en in jezelf. Je zorgt hiermee niet alleen voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen. Jij kan met meer geduld, begrip en ruimte hen bijstaan. Dat voelen ze.

### Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

Goed voor jezelf zorgen vind plaats op verschillende lagen. Het gaat over de juiste keuzes maken. De goede dingen doen. Jezelf liefdevol benaderen. Dat betekent fijne dingen denken over jezelf maar ook goed voor je lichaam zorgen. Laten we nu eens even lief zijn voor ons lichaam. Begin met je jezelf te omarmen. Voel je handen en armen tegen je eigen lichaam aan en stop een beetje liefde in deze omhelzing. Voel maar dat je het waard bent om geliefd te zijn. Neem dan de tijd om jezelf te aaien. Wrijf met je handen over je armen, over je borst, je buik, langs je zij, over je nek, over je hoofd en gezicht. Voel echt je handen op je lichaam en denk er liefdevolle dingen bij. Dankbare gedachten over je lichaam. Wrijf heel bewust voelend nog een keer over je armen, over je borst, je buik, langs je zij, over je nek, over je hoofd en gezicht.

Laat je handen dan weer rusten op je dijbenen of in je schoot. Neem nu nog even de tijd om iets liefs tegen jezelf te zeggen.

### Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag staan we stil bij wat assertiviteit is. In de geschreven versie kun je een schema bekijken dat het helder laat zien. Voor nu leg ik je in woorden uit wat het is.

	Goed voor de ander	Slecht voor de ander
Goed voor jezelf	Assertief	Agressief
Slecht voor jezelf	Passief	Destructief

Assertiviteit gaat primair over hoe goed zorg ik voor mezelf en hoe goed zorg ik voor de ander. Gedrag waarbij je slecht zorgt voor jezelf en slecht zorgt voor de ander voor de ander, noemen we destructief gedrag. Teveel drinken is een goed voorbeeld.

Gedrag waarbij je wel goed zorgt voor de ander maar niet voor jezelf noemen we passief gedrag. Je laat jezelf eigenlijk in de steek. De zorg voor de ander gaat ten

koste van jezelf. Je staat altijd klaar voor je depressieve vriendin maar daardoor ga je er zelf bijna aan onderdoor.

Gedrag waarbij je goed voor jezelf zorgt maar waar anderen onder lijden, noemen we agressief gedrag. Ikke, ikke, ikke en de rest kan stikken. Je kiest voor eigenbelang boven klaar staan voor de ander. Uit behoefte of omdat je de ander gewoon niet zo belangrijk vindt

Als het je lukt om goed voor jezelf te zorgen en je zorgt daarin ook goed voor de ander dan is dat assertief gedrag.

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Hoe werkt dat voor jou? Hoe kan jij goed voor jezelf zorgen? Zijn er dingen in wat je doet in de buitenwereld waarin je beter voor jezelf kunt zorgen. Bijvoorbeeld op je werk of school. Zorg je daar goed voor jezelf? Wat kun je doen om beter voor jezelf te zorgen in die buitenwereld? Kun je daarin meenemen dat je ook goed voor anderen kunt zorgen tegelijkertijd? Hoe zou dat eruit zien?

En hoe kun je thuis goed voor jezelf zorgen? Kun je dat combineren met goed voor anderen zorgen? Hoe ziet dat er uit?

Wat kun jij allemaal doen om goed voor je lichaam te zorgen? Wat heeft jouw lichaam nodig. Hoe zorg je daarvoor. Kun deze goede zorg voor je lichaam ook uitbreiden zodat je gelijktijdig ook goed zorgt voor anderen?

Hoe kun jij goed voor je innerlijke staat zorgen. Wat kun jij doen om te zorgen dat je lief bent voor jezelf van binnen. Hoe zorg je dat het fijn is in jezelf? Hoe zorg je daarmee ook voor anderen?

Om goed voor jezelf en anderen te kunnen zorgen heb je nodig dat je gedurende je dag alert bent op wat jij en anderen nodig hebben. Dat bewustzijn krijg je door te oefenen met jezelf te observeren zonder jezelf in je denken te verliezen.

### **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Daarom oefenen we samen in het niet klakkeloos volgen van ons denken. Omdat we weten dat als ons dat lukt er steeds meer ruimte ontstaat voor bewust leven. Zodat we goed voor onszelf kunnen zorgen. We geven ons daarom nu over aan wat is en laten het denken nu zijn eigen gang gaan.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en wees stil

Jij bent het stilstaande punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

Vanuit deze bron van zijn zie je alles voorbijkomen. Jij blijft stil in het midden en neemt waar.

Alles in jou en om je heen beweegt maar jij beweegt niet mee.

Als je toch door denken bent gevangen kies dan nu om uit je denken te stappen en ruimte te maken om de bron van alle leven in jezelf te voelen.

Blijf focussen op de bron van licht in jezelf.

Denken kan komen en als je niet inlogt gaat de gedachte ook weer voorbij. Jij bent er nog.

Jij bent het stille punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

Als je kunt waarnemen wat er allemaal in jou gebeurt dan kun je vervolgens goed voor jezelf zorgen.

### **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'I wish I knew how it would feel to be free' gezongen door Nina Simone.

I wish I knew how it would feel to be free  
I wish I could break all the chains holding me  
I wish I could say all the things that I should say  
Say 'em loud, say 'em clear  
For the whole round world to hear

I wish I could share all the love that's in my heart  
Remove all the bars that keep us apart  
I wish you could know what it means to be me  
Then you'd see and agree  
That every man should be free

I wish I could give all I'm longing to give  
I wish I could live like I'm longing to live  
I wish I could do all the things that I can do  
Though I'm way overdue, I'd be starting anew

Well, I wish I could be like a bird in the sky  
How sweet it would be if I found I could fly  
Oh, I'd soar to the sun and look down at the sea  
And then I'd sing 'cause I'd know, yeah  
Then I'd sing 'cause I'd know, yeah  
Then I'd sing 'cause I'd know  
I'd know how it feels  
I'd know how it feels to be free, yeah, yeah  
Oh, I'd know how it feels  
Yes, I'd know, I'd know how it feels  
How it feels to be free, Lord, Lord, Lord, yeah

### **Reflectie ± 2 minuut**

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Ik wens dat ik alles kan geven wat ik verlang om te geven. Ik wens dat ik kan leven zoals ik verlang te leven. Ik wens dat ik alles wat ik wil doen kan doen. En al heb ik daar eigenlijk te lang mee gewacht, ik kan er nu mee beginnen.

Geven wat je geven wil. Leven hoe je leven wil, doen wat je wil doen. Die vrijheid heb je. En als je dat kunt doen vanuit goede zorg voor jezelf en anderen heb je een gouden formule. Ik wens je toe dat je vandaag iets van die vrijheid kunt voelen. En dat je ernaar kunt handelen

### **Overgang ± 1 minuut**

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Kun je bij wat er vandaag voor je ligt, goed voor jezelf zorgen? Wat heb je daarvoor nodig? Kun je dan ook nog goed zorgen voor anderen? Wat heb je daarvoor nodig?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een assertieve dag toe waarin je goed voor jezelf en anderen zorgt en je jezelf daarbij helemaal vrij voelt.