

Soms worstelen we met iets

Op sommige dagen voel ik mij zo slecht dat ik het contact met de realiteit verlies. Mijn gedachten raken verdwaald in een doolhof van een allesomvattend en agressief negativisme. Ik tref mijzelf happend naar lucht aan, graaiend naar een hand die steun kan bieden, maar soms lijkt ik er helemaal alleen in te staan.

Ik vraag mijzelf af of de strijd om welzijn en herstel al mijn inspanningen waard is. Waarom wijd ik al mijn energie, mijn pogingen en mijn tijd aan mijn herstel? Hoe ziet dat herstel waar ik zo hard voor vecht er eigenlijk uit?

We moeten de grote lijn in gedachten houden. Als we hard werken om onze kwaliteit van leven te verbeteren en overlevingsstrategieën te versterken zullen we zeker positieve resultaten behalen. Als we zwoegen, moeilijkheden ervaren en ons herstel ter discussie stellen, zullen en kunnen wij de regie over ons leven terugnemen en onze vooruitgang vieren, en accepteren dat worstelingen er af en toe bij horen.

Onze worsteling heeft betekenis en ons herstel is van blijvende aard.

Aantekeningen:

Verantwoordelijkheid

Ik heb in de loop van mijn leven talloze vergissingen begaan. Ik heb anderen geschaad en mijzelf geschaad.

Men zegt dat tijd alle wonden heelt. Wat betekent dit? Is het waar?

Ik denk dat verantwoordelijkheid nemen voor onze daden een versterkend proces is. Elk mens beschikt over de mogelijkheid blokkades uit het verleden weg te nemen. De keuzes die wij vandaag en morgen maken openen de weg voor een *Better Day* en een beter leven.

Aantekeningen:

Jezelf moeten verbijten

Vandaag voelde ik mij woedend en gekwetst. In mijn pogingen ze een plek te geven namen mijn gevoelens van gekwetstheid eerder toe dan af. Ik voelde mij een pannetje melk dat bijna overkookt.

Ik wist dat ik mijzelf moest beheersen. Ik wist, hoe rot ik mij op dat moment ook voelde, dat opluchting een kwestie van tijd zou zijn. Ik moest mezelf beschermen en mijn gedachten en hevige gevoelens kanaliseren. Dit was nodig opdat ik, eenmaal gekalmeerd, de verantwoording kon gaan nemen. Ik moest mijzelf verbijten uit zorg voor mijzelf en om mijzelf te beschermen. Alleen ik kan dit voor mijzelf doen en alleen jij kan dit voor jou doen.

Aantekeningen:

