

Dapper durven delen

Wat doe je als iemand jouw grenzen overschrijdt?
Ga je de strijd aan of duik je weg? Maak kennis met de Dapper Durven Delen-methode van Arold Langeveld, waarbij het achterste van je tong er zijn mag. Want eerlijkheid over wat je raakt, maakt je relaties hechter en échter.



AROLD LANGEVELD

is counselor en presentatiecoach van de top. Zijn vertrekpunt is nondualiteit, een eeuwenoud gedachtegoed dat je uitnodigt om niet langer te vechten met gebeurtenissen, je gedachten, gevoelens en gedrag. Deze filosofie is omarmd door o.a. Einstein, Eckhart Tolle, Jim Carey en ... Wendy! Arold speelt zichzelf in de film Alles over Niets. Hij schrijft en spreekt over nondualiteit in binnen- en buitenland.

www.alheel.nl

Eindelijk komt het er weer eens van: een borrel met je beste vriendin. De zon schijnt, je voelt je goed en je hebt veel te bespreken. Maar het loopt anders. Vanaf het eerste wijntje ratelt je vriendin maar door over haar nieuwe liefde, om de vijf minuten pakt ze haar telefoon om een appje te lezen of te sturen. Wat doe jij? Blijf je geduldig luisteren, in de hoop dat ze straks wel bijdraait en nog interesse in jou toont? Laat je haar op verwijtende toon weten dat je haar gedrag afkeurt? Of sluit je je af en stop je het nare gevoel zo diep mogelijk weg?

Was je nog maar een kind; toen voelde je nog feilloos aan wat je wel of niet wilde en gaf je daar ongefilterd uiting aan. Ergens onderweg verloor je vertrouwen in dat gevoelskompas en werd je bedachtzaam en beleefd. En elke keer dat je een mogelijk conflict uit de weg gaat, raak jij in conflict met jezelf. Helaas, de tijd heelt niet alle wonden. Want bij de gedachte aan die ander vóél je wat je niet hebt geuit, wat je al die tijd hebt opgekropt. En zoek je de confrontatie uiteindelijk alsnóg op, dan gaat het vaak mis omdat je jezelf volledig verliest in je emoties.

De oordeelloze Dapper Durven Delen-aanpak gaat je helpen. Je kwets-

baarheid wordt nu je kracht: je valt de ander niet aan en jezelf niet af. Voor verwijten is geen plaats, want zodra je iemand met verwijten wilt veranderen, verander je zelf in iemand die je niet wilt zijn. Ook ouwe koeien laat je gewoon lekker in de sloot liggen. Hoe bevrijd je jezelf dan toch van wat je dwarszit. Door niet langer te benoemen

wat je van de ander vindt, maar wat zich in jou bevindt. Gebruik je wijzende hand als ezelsbruggetje; als je wijsvinger naar een ander wijst, wijzen drie vingers naar jezelf en staat je duim omhoog. Doe maar eens.

Benoem je vingers van voren naar achteren: de gebeurtenis, je geraaktheid en je verlangen.

1) Je wijsvinger wijst (zonder oordeel!) naar die ene gebeurtenis waarbij jouw grens werd overschreden. Benoem het kort, krachtig en vooral: feitelijk.

'We gingen borrelen, je sprak alleen over jezelf en apte tussendoor met je nieuwe vriend.'

2) Met de drie vingers die naar jezelf wijzen, deel je wat dat met jou deed; je gedachten, je gevoel en je gedrag.

'Ik dacht dat ik niet belangrijk voor je was. Ik voelde me verdrietig. Ik sloot me af en heb de hele avond bijna niets meer gezegd.'

3) Je duim vertelt wat je nodig hebt om je goed te voelen bij de ander.

'Als we samen zijn, wil ik graag dat je ook aandacht hebt voor mijn verhaal. Ik zou het fijn vinden als je je telefoon dan tijdelijk uitzet.'

Wat ga jij dapper delen vandaag? En deel je het met ons als je het hebt gedaan? 🌸