

### De foute cirkel

verbondenheid is de reden van ons bestaan,  
we zijn kwetsbaar,  
we wapenen ons tegen kwetsbaarheid  
we schamen ons als we niet voldoen aan eisen van anderen,  
we voelen dan schaamte,  
zijn bang dat we de verbondenheid met anderen verliezen,  
en gaan raar reageren (boos, vluchten, jezelf wegcijferen)  
en verliezen verbondenheid,  
en shit, daar ging het juist om.

**verbondenheid**  
is de reden voor ons bestaan

We zijn  
**kwetsbaar**

Gevolgen  
**fight, flight, freeze.**  
geen verbondenheid

positieve en negatieve gevoelens  
onzekerheden trotseren, risico's nemen  
en je emotioneel blootgeven

Als we niet voldoen  
aan de verwachtingen  
die men aan ons stelt, dan  
**schaamte**  
Angst voor onverbondenheid

### Schaamte voor

- Schaamtecategorieën: uiterlijk en lichaamsbeeld, geld en werk, moeder-/vaderschap, familie, opvoeding, geestelijke en lichamelijke gezondheid, verslaving, sex, ouder worden, geloof, traumatische ervaringen, een etiket opgeplakt krijgen.
- Vrouwen: Wees klein, lief, stil, mooi, slank, perfect, maak niemand boos, wees sexy, wees jezelf, heb vertrouwen, niet te emotioneel, mond houden, wees perfecte moeders en echtgenotes, laat niet je kracht zien en maak iedereen gelukkig.
- Mannen: Wees sterk, negeer je gevoelens, verdien geld, houdt iedereen onder de duim, ga tot het uiterste om op te klimmen tot boven aan de ladder, neem initiatief tot sex.

### Wapenen tegen kwetsbaarheid

- We snakken naar meer geluk, maar we kunnen de kwetsbaarheid die daarvoor nodig is niet verdragen.
- We proberen kwetsbaarheid een slag voor te zijn.
- 1. Wantrouwen tegenover geluk
- 2. Perfectionisme
- 3. Zelfverdooving
- 4. Strijder of Slachtoffer
- 5. De schijnwerpertechniek
- 6. De snelkraaktactiek
- 7. Zigzaggen
- 8. Hatelijkheid, cynisme, kritiek, onverschilligheid

### Reacties op schaamte

- Fight, tegen anderen in: macht over anderen krijgen, zich agressief gedragen, schaamte met schaamte bestrijden
- Flight, van anderen af bewegen: verstoppen, zwijgen, geheimen bewaren
- Freeze, naar anderen toe: concessies doen, anderen naar de zin maken

### Resultaat van kwetsbaarheid niet tonen

- Verdoven van gevoelens van kwetsbaarheid is rampzalig, want het onderdrukt niet alleen de pijn van onze moeilijke ervaringen, maar dempt ook onze ervaringen van liefde, geluk, verbondenheid, creativiteit en empathie.
- Verraad van kwetsbaarheid door: geen betrokkenheid tonen, gebrek aan aandacht, verbinding loslaten, niet bereid zijn tijd en energie in relatie te steken.

### De goede cirkel

toon je kwetsbaarheid en creëer verbondenheid.  
Voel, deel wat je voelt, en krijg reactie daarop.  
Zo simpel. 1280 gesprekken zeggen dat het zo werkt.

**verbondenheid**  
is de reden voor ons bestaan

We zijn  
**kwetsbaar**  
positieve en negatieve gevoelens

### Hoe?

toon moed en voel echt,  
laat hierin positief en negatief toe,  
wees overtuigd dat je betrokkenheid en liefde waarde ben,  
accepteer jezelf, ik ben genoeg, ik heb genoeg,  
stel grenzen en heb zelfcompassie,  
oefen schaamtebestendigheid,  
spiritualiteit, beoefen dankbaarheid, zoek steun.

### Bezielde leven

uit haar vorige boek  
"De moed van imperfectie  
1. Leven vanuit het gevoel  
dat je de moeite waard bent  
2. Wat ik vandaag ook doe of laat,  
ik ben genoeg  
3. Ik ben niet perfect,  
ik ben kwetsbaar en soms bang  
4. Ik ben ook moedig  
5. Ik ben het waard liefde te  
ontvangen en erbij te horen.  
Eigenwaarde.

Gebaseerd op:

1. Liefde en het gevoel erbij te horen zijn basisbehoeften.
2. Degenen die liefde geven, liefde ontvangen en verbondenheid ervaren, zijn er gewoonweg van overtuigd dat ze liefde en verbondenheid waard zijn
3. De overtuiging dat je het waard bent moet je aan werken.
4. Bezielde mensen streven een leven te leiden dat gekenmerkt wordt door moed, compassie en verbondenheid.
5. Kwetsbaarheid als katalysator voor moed, compassie en verbondenheid.

### Strategieën

1. Eigenwaarde en genoeg
2. Accepteer jezelf zoals je bent
3. Stel grenzen
4. Moed
5. Echt voelen
6. Schaamtebestendigheid tonen
7. Spiritualiteit
8. Dagelijkse oefening.
9. Beoefen dankbaarheid.
10. Zorg voor jezelf.
11. Zoek steun
12. Doorbreek schaamte en geheimhouding rond trauma
13. Ontvang kritiek met mate
14. Analyseer en verander gedrag

### Resultaat van kwetsbaarheid

- Om open te staan voor momenten van geluk in ons leven moeten we ons kwetsbaar opstellen.
- Resultaat van kwetsbaarheid is meer verbondenheid, vertrouwen en betrokkenheid.
- Pas als we met hart en ziel kunnen ontvangen, kunnen we met hart en ziel geven.