

### **Waardoor wordt jij getriggerd?**

Kwam je er in de vorige les nog niet helemaal uit? Niet gek hoor! Ik weer ook uit ervaring dat je dan schrijft, schrijft, schrijft, en dan denkt nou, oké ik weet het eigenlijk niet meer, dit is eigenlijk alles wat ik nu zo kan bedenken. Omdat je voor jezelf ook een blinde vlek hebt.

Daarnaast wil je mind helemaal niet dat je hier mee bezig gaat. Dus die zal voor afleiding en onwetendheid zorgen. Je mind wil het liefst dat je in je comfortzone blijft. Daar weet hij namelijk dat je veilig bent. Daarbuiten kun je pijn doen.

Wat ik toen met mezelf heb gedaan, is deze kleine oefening, die naar mijn idee super waardevol is:

Ik ben gaan kijken naar wat triggert mij. Dat wil namelijk alles zeggen over mij, en niks over de ander. Die trigger raakt mij op een "blauwe plek". Die andere persoon wil me helemaal niet expres kwetsen, maar zijn woorden, geur, kledingstijl, gedrag of blik raken mij. Als je de trigger of irritatie dan uitpluist, kom je tot weer nieuwe beperkende overtuigingen.

Dus het is een ander manier om tot je onbewuste overtuigingen te komen: Kijk gedurende de naar wat je irriteert of triggert. Je herkent het vast wel:

- Je hoort iemand praten en denkt tjonge.... Dit of dat.
- Of je ziet iemand lopen en denkt halleluja, wat heeft die persoon aan?
- Of je hoort hoe de burens met hun kinderen omgaan
- Of je hebt een mening over hoe de leerkracht of de moeder van het vriendinnetje van je kind tegen jouw kind spreekt
- Of over hoe de kassière bij de supermarkt je aansprak
- Of over het gesprek dat je opvangt bij de bushalte of in de trein
- Of over de man in die dikke (dure) auto die je afsnijdt en veel te hard rijdt
- Of over de overburen die maar blijven verbouwen aan hun huis.
- Of over je collega die een ontzettende rot opmerking maakte.

Gedurende de hele dag poppen er allerlei (negatieve) gedachten over mensen en situaties in ons hoofd op. Live, maar ook op TV, krant, of sociale media. Al deze triggers zijn gebaseerd op onbewuste overtuigingen. Dus.... Tijd voor de 2de oefening.

Houd vandaag een lijstje bij wat je irriteert of triggert. Als je niet kunt schrijven, maak er dan een spraak notitie in je telefoon van.

Kijk aan het einde van de dag wat er op je pad kwam en onderzoek eens de overtuiging die er onder ligt.

Je pluist de overtuiging uit zoals in de volgende voorbeelden:

- Of je ziet iemand lopen en denkt halleluja, wat heeft die aan? Wat zijn jouw overtuigingen over hoe iemand er bij hoort te lopen?
- Of je hoort hoe de burens met hun kinderen omgaan. Wat zijn jouw overtuigingen over hoe je met je kinderen hoort te communiceren?
- Of je hebt een mening over hoe de leerkracht of de moeder van het vriendinnetje van

je kind tegen jouw kind spreekt. Wat zijn jouw overtuigingen over hoe anderen met jou kinderen horen te praten?

- Of over hoe de kassière bij de supermarkt je aansprak. Wat zijn jouw overtuigingen over hoe mensen jouw horen aan te spreken?
- Of over de man in die dikke auto die je afsnijdt en veel te hard rijdt. Wat zijn jouw overtuigingen over een dikke auto/geld - en afsnijden?
- Of over de overburen die maar blijven verbouwen aan hun huis. Wat zijn jouw overtuigingen over geld/verbouwen?
- Of over je collega die een ontzettende rot opmerking maakte. Wat zijn jouw overtuigingen over wat collega's tegen je kunnen zeggen of met je om moeten gaan?

Ook dit is weer leuk om met je partner, huisgenoot, vriend of vriendin te doen, om het met nu er over te hebben, want hoe meer je het er over hebt, hoe luchtiger het wordt en grappiger het ook eigenlijk wordt. En hoe luchtiger en grappiger je het kan maken, hoe makkelijker je erover heen kunt stappen, of uitstappen eigenlijk. En tegen jezelf zeggen, ohh Ester, daar ga je weer! Dat heeft toch helemaal geen zit! Zonde van je energie, die kun je beter aan iets leuks besteden. En je energie hoger houden, dat is uiteindelijk veel fijner!