

# Zeggen wat je zeggen wilt!

**En NIET doen wat je NIET wilt!**

**Deze zinnen lijken zo simpel uitvoerbaar. Maar in de praktijk is het toch behoorlijk complex.**

Stel je eens voor dat je eerlijk kunt zijn over wat je voelt. Wat je wel en niet wilt. Helemaal vrij bent in het vertellen over; waar je mee zit, wat je zeer heeft gedaan, waar je van baalt. Of gewoon vertellen over de leuke dag die je hebt gehad. Nee zeggen op een vraag, zonder verdere uitleg. Heerlijk toch? En eigenlijk kan het ook gewoon.

Totdat het interne stemmetje de kop opsteekt; ze zal wel weer alleen over zichzelf praten; wat als hij boos wordt; wat doe ik als iemand mij toch probeert over te halen; wat als ...

Allemaal angsten die ervoor zorgen dat je voor de goede lieve vrede je mond maar houdt of het (voor jou) verkeerde antwoord geeft.

Wat hierin waar is, is dat je niet van te voren weet hoe de ander reageert. Dat bedenkt je zelf. Of het komt voort uit eerdere ervaringen. Of je hebt er zelf belang bij om niet eerlijk te zijn?

Het liefst wil je dat de ander begripvol, oordeelloos en liefdevol reageert. Maar bij de ander gebeurt er intern ook van alles, waaruit een bepaalde reactie voortkomt. Dit is echter de verantwoordelijkheid van die ander.

Het enige dat je kunt doen is TROUW BIJVEN AAN JEZELF. Begin vandaag nog met het oefenen van grenzen aangeven. Niet leuk, maar wel leerzaam en de beste training die je jezelf kunt geven.

Zo, en nu pak ik er een spiegel bij, om dit ook nog eens aan mijzelf te vertellen.

Sinds 2006 is Celeste werkzaam als psychosociaal therapeut en begeleidt zij jongeren en volwassenen in hun carrièrekeuzes of bij levensvragen.



De inspirerende Kindercoach

Ethisch Kompas

[WWW.ETHISCHKOMPAS.NL](http://WWW.ETHISCHKOMPAS.NL)

[WWW.DEINSPIRERENDEKINDERCOACH.NL](http://WWW.DEINSPIRERENDEKINDERCOACH.NL)