

‘Door haar
afhankelijk
te maken
blijft ze
bij mij.’



*W*anneer je anderen afhankelijk maakt van jou of domineert, delf je zelf het onderspit. Het beperken van vrijheid doet de ander op de vlucht slaan. Wie de ander domineert of afhankelijk van zich maakt, zorgt voor onevenwichtige relaties.



‘Het is
wat het is.’

*N*iet alles is te veranderen. Accepteer het hier en nu en zoek tools om er zinvol mee om te gaan. Berusting in een situatie levert soms de meest doordachte keuze op.

**'ER MOET DRINGEND
IETS VERANDEREN
IN MIJN LEVEN!'**



*W*ie beseft dat er iets moet veranderen,
is al halverwege. Zoek je naasten op om je
inzicht te delen. Zij kunnen je de instrumenten
bieden om de ommekeer in gang te zetten.



*'Wat niet weet,
wat niet deert.'*

Wie mensenkennis heeft, prikt zo door 'geheimzinnig gedrag' heen. Vaak denkt men dat zwijgzaamheid ervoor zorgt dat de ander niet wordt gekwetst. Is die ander niet allang gekwetst door onoprechtheid of geacteerd gedrag? Wat doen leugens met jezelf? Iets wat knaagt aan je geweten, gaat ook knagen aan je gezondheid.



‘Geluk moet je
bij *jezelf* vinden,
niet in een *relatie*.’



*A*lleen wanneer je jezelf goed kent,
ben je in staat om echt gelukkig te zijn.
Je weet dan wat je wel en niet (meer) wilt.
Wanneer je geluk afhangt van een ander,
maak je het je partner erg moeilijk.
Je stelt jezelf daardoor erg kwetsbaar op.
De zeepbel kan elk moment knappen.