

Veel mensen met burn-out, depressieve gevoelens of oude trauma's leven volgens een onzichtbare formule:

*Als ik dit doe... dan ben ik goed genoeg.
Als ik dat bereik... dan hoor ik erbij.
Als ik me aanpas... dan word ik niet afgewezen.*

Dat is geen zwakte.

Dat is overleven.

En overleven is ooit ontstaan om jou te beschermen.

Maar wat ooit bescherming was, kan later een gevangenis worden.

Wat gebeurt er eigenlijk in jou?

Wanneer je vroeger werd afgewezen, gekwetst of niet gezien, heeft je systeem dat opgeslagen.

Niet alleen als herinnering.

Maar als **gevoelsherinnering**.

Je lichaam reageert dan in het heden alsof het verleden opnieuw gebeurt.

Misschien herken je dit:

- Iemand kijkt je kritisch aan → je voelt meteen spanning.
- Iemand reageert niet op een bericht → je voelt afwijzing.
- Een conflict ontstaat → je klapt dicht of wordt boos.

Je reageert niet alleen op wat er nu gebeurt.

Je reageert op alles wat dat moment in jou activeert.

Dat is geen karakterfout.

Dat is een geconditioneerd zenuwstelsel.

Het Pavlov-effect in je dagelijks leven

Net zoals een hond die, zodra hij een stok ziet, ineenkrimpt, zijn staart tussen zijn poten klemt en behoedzaam achteruitdeinst — omdat die stok hem herinnert aan de pijn van een eerdere klap.

Dat gebeurt automatisch.

Zonder dat je het wilt.

Zonder dat je het soms begrijpt.

De eerste stap naar bewust zijn is daarom niet: veranderen.

De eerste stap is: opmerken.

Oefening 1 – Jouw automatische reacties herkennen

Neem een recente situatie waarin je sterk emotioneel reageerde. Beantwoord rustig:

1. Wat gebeurde er feitelijk?

2. Wat voelde ik in mijn lichaam?

3. Welke gedachte kwam direct op?

4. Waar ken ik dit gevoel van vroeger?

Schrijf zonder oordeel.

Je hoeft niets op te lossen. Alleen waarnemen.

Gewaarwording vs. Bewustzijn

Om werkelijk te groeien, is het belangrijk dat je het verschil leert ervaren tussen:

Gewaarwording

Dit is puur lichamenlijk.

- Ik voel spanning.
- Ik voel kou.
- Mijn hart klopt sneller.
- Mijn maag trekt samen.

Ik merkte vooral verschil in mijn ademhaling en stemhoogte.

Focus: "Er is iets."