

Mirroring

Mirroring of spiegelen is een belangrijke techniek om in onze kracht te gaan staan. Alles wat er rond ons gebeurd is namelijk een reflectie van onze binnenwereld. Wij projecteren onze eigen gedachten en gevoelens op alles rond ons – andere mensen, gebeurtenissen, levensprocessen etc...

Als we ons daar echter niet van bewust zijn, leven we een leven vol illusie, vaak gevoeld door oude pijn. Om terug de verantwoordelijkheid over je leven te kunnen nemen is het belangrijk dat je de illusies doorprikt en de oude pijn die er onder ligt gaat helen. Dat kan je doen door dit eenvoudige proces genaamd spiegelen. Je gaat op zoek naar gebeurtenissen of acties van mensen die jou ergeren, triggeren of frustreren. Dan ga je kijken van waar dit in jou komt en welke oude pijn hier aan ten grondslag ligt.

Als je de spiegel gevonden hebt is het belangrijk er verantwoordelijkheid voor te nemen. Dat kan je doen door de pijn te helen of door een concrete actie te nemen. Het duurt best eventjes voor je deze techniek goed onder de knie hebt. Daarom is het goed dit echt te oefenen. Veel succes ermee!

Noteer een ergernis / trigger / frustratie:

Hoe doet deze ergernis / trigger / frustratie jou voelen?

1. Doe ik dit naar anderen?

2. Doe ik dit naar mezelf?

3. Hoe kan je hier met een concrete stap verantwoordelijkheid voor nemen?

