DE PROBLEMEN DIE VEROORZAAKT WERDEN DOOR DE VERBIEDENDE BOODSCHAPPEN DIE JE HIELPEN TE OVERLEVEN EN DE OPLOSSING
DEEL 1

De verbiedende boodschap (HET VERBOD) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	De wanhopige beslissing Waar ik het meest bang voor ben dat het waar is voor mij of mijn leven	De ultieme beslissing Mijn beste poging om gezond en veerkrachtig te zijn	Het overlevings gedrag Mijn gedragspatronen, afkomstig van de ultieme beslissing		De herbeslissing Dit is een nieuwe overtuiging gebaseerd op een onverwachte waarheid	De veranderende activiteit Opdrachten om nieuwe gewoonten aan te leren en te verstevigen	Een gezonde en beschermende Ouderboodschap Wijsheid, kracht en compassie, gesproken met liefde
BESTA NIET	Ik ben voor niemand belangrijk. Ik kan er maar beter niet meer zijn. Niemand geeft om mij of mijn leven, ook niet als ik doodga.	Ik zal jullie laten zien dat ik recht heb om te leven!	**Gedreven (door razernij) om goedkeuring, erkennen of jaloersheid te krijgen**	**DE IMPASSE OPLOSSEN**	Onvoorwaardelijke liefde en positieve bevestiging bestaan!	Bewonder jezelf om de moed die het je kostte om te overleven	Jij bent waardevol en je leven is waardevol, dus bescherm jezelf en jouw leven!
WEES NIET IN ORDE (of zorg niet voor jezelf)	Ik ben geen aandacht waard	Ik zal aan mezelf bewijzen dat ik een sterk persoon ben	**Vaak uitgeput**		Ik heb meer hulp nodig dan ik mezelf kan geven	Denk en zeg de woorden: "HELP ME! Ik mag om hulp vragen" regelmatig.	Bewaak je gezondheid en sta anderen toe om voor je te zorgen
VERTROUW NIEMAND	Ik voel me weerloos en alleen	Ik kan alleen op mezelf rekenen	**Extreem controlerend**	**BEVESTIGING ACCEPTATIE EMPATHIE EN UITNODIGEN**	Er zijn mensen die de moeite waard zijn om te vertrouwen en die geef ik dat.	Onderscheid gedrag van mensen van hun persoonlijkheid. Je bent niet wat je doet!	Je bent slim genoeg om de goede mensen van de slechte te onderscheiden
WEES NIET GEZOND	Ik ben doodsbang (in een gekke wereld die geen bescherming biedt)	Ik zal heel "normaal" lijken (en minachtend voor anderen)	**Haat tegen zichzelf of anderen, vaak uitgedrukt als minachting**		Wat mijn ellende ook is, er is altijd een uitweg!	Zoek de voortdurende geruststelling, "je bent niet alleen!"	De schade die je is aangedaan was echt, maar niet persoonlijk
RAAK NIET AAN	Ik ben onaantastbaar en niemand raakt me (zachtjes) aan.	Ik zal zelfvoorzienend zijn en niet afhankelijk van anderen	**Projecteren van een houding van "niets doet me pijn, niets zal me raken!"**		Ik hou echt van genegenheid en heb die nodig	Geef jezelf en daarmee anderen permissie je aan te raken: fysiek, verbaal en emotioneel.	Er is krachtige goedheid in uitgedrukte warmte

De problemen: Zelfvernietigende patronen die een boze "ik zal het je laten zien"-houding creëren die een drive creëert, om erkenning, goedkeuring of afgunst te krijgen in plaats van genegenheid. Een oprechte minachting voor iemands welzijn staat vaak buiten kijf. Wie kan het schelen? Soms resulteert dit in zelfmoordgedachten, maar altijd in gedragingen die na verloop van tijd destructief zijn voor lichaam en geest. Er zijn pogingen om ongevoelig te worden voor pijn door een misplaatste definitie van sterk zijn.

De geaccepteerde leugen: ik doe er niet toe
Het oude gevoel: het kan niemand iets schelen wat er met mij gebeurt

Helen: Leren dat onvoorwaardelijke liefde bestaat. Het is mogelijk om voldoende vertrouwen te hebben om kwetsbaar te zijn om genegenheid toe te laten. Zowel hulp als liefde moeten van anderen komen. Erkenning en goedkeuring zijn goed, maar zijn geen genegenheid. De zoektocht is naar emotionele warmte, in tegenstelling tot het vinden van redenen om boos te zijn. Vergeving wist het geheugen niet uit, maar laat het verleden tot het verleden behoren.

De nieuwe waarheid: ik ben kostbaar
De nieuwe stem: Je bent onvervangbaar, dus doe jezelf geen kwaad

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

ZELFASSESSMENT VAN DE VERBIEDENDE BOODSCHAPPEN DIE JE HIELPEN TE OVERLEVEN

DEEL 2

HET DOEL: MIJ VERPLAATSEN VAN HET BITTERE ANTWOORD NAAR DE HELENDE REACTIE

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	Het bittere antwoord (Het denken dat de invloed van de VB weerspiegelt) Versterkt pessimisme	DE HERBESLISSING EEN NIEUWE OVERTUIGING DIE GEBASEERD IS OP EEN ONVERWACHTE WAARHEID	De helende reactie (Het denken dat de vrijheid van de VB toont) wekt optimisme op
BESTA NIET	Ik ben een vergissing, mijn leven heeft geen betekenis en geen zin	Onvoorwaardelijke Liefde en bevestiging bestaan	Ik ben waardevol en gewenst, ik ben van betekenis, mijn leven is kostbaar, heeft betekenis en heeft wel degelijk zin!
WEES NIET IN ORDE (of zorg niet voor jezelf)	Ik ben moe en uitgeput en het kan niemand iets schelen	Ik heb meer hulp nodig dan ik mijzelf kan geven	Ik ben geliefd en goed verzorgd
VERTROUW NIEMAND	Ik voel me vaak misbruikt en verraden	Er zijn mensen die mijn vertrouwen waard zijn.	Ik reken met veel plezier op mensen die ik vertrouw
WEES NIET GEZOND	Ik ben weerloos in het leven zonder het harnas van mijn wrok	Er is een uitweg uit mijn ellende	Ik voel liefde voor mijzelf en vergeef iedereen die mij in het verleden pijn heeft gedaan
RAAK NIET AAN	Ik ben trots op de hardheid die ik in mijn jeugd heb doorstaan	Ik hou echt van genegenheid en heb die nodig	Ik begrijp hoe eenzaam ik was en voel empathie voor mijn jonge zelf

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

DE PROBLEMEN DIE VEROORZAAKT WERDEN DOOR DE VERBIEDENDE HECHTINGSBOODSCHAPPEN EN DE OPLOSSING
DEEL 1

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	De wanhopige beslissing Waar ik het meest bang voor ben dat het waar is voor mij of mijn leven	De ultieme beslissing Mijn beste poging om gezond en veerkrachtig te zijn	Het overlevings gedrag Mijn gewoontes, afkomstig van de ultieme beslissing
KOM NIET DICHTBIJ	Ik voel me verlaten	Ik zal mijn perfecte beeld van liefde vinden	**Op zoek naar een ideale liefde die niet bestaat**
VOEL GEEN ENKELE HECHTING (alleen afwijzing)	Het leven is zo eenzaam en leeg	Ik heb het recht om alles wat ik verlang te hebben	**Altijd bezitterig en manipulatief zijn** **Rupsje Nooit genoeg**
HOOR ER NIET BIJ	Ik ben van buiten naar binnen aan het kijken	Het lijkt me niet te schelen	**Een patroon van isoleren en op afstand zijn**
WEES GEEN KIND	Er is geen ruimte voor mijn emotionele behoeften	Ik zal sterk zijn en de verwaarlozing doorstaan	**Voortdurend voor anderen zorgen in de hoop dat het zich zal terugbetalen**
HEB GEEN BEHOEFTE (over wat er in je hart leeft)	Mijn leven doet pijn van binnen	Ik zal als TEFLON zijn	**Lachen, glimlachen, beleefd zijn om mijn pijn te verbergen**

De problemen: Omdat het voorbeeld voor het ontwikkelen van de emotionele wereld slecht was of ontbrak, is het gemakkelijk om fantasieën te creëren over relaties die narcistisch en perfectionistisch zijn. Dit creëert een win/verlies-beeld waarbij conflict leidt tot verlatings- of dominantiepatronen. Het wanhopige verlangen om liefde te verwerven verblindt de persoon voor de noodzaak om een gever van liefde en bevestiging te zijn.

De geaccepteerde leugen: ik ben niet geliefd
Het oude gevoel: Niemand houdt van me

DE IMPASSE OPLOSSEN:

BEVESTIGING

ACCEPTATIE

EMPATHIE

EN

UITNODIGEN

De herbeslissing Dit is een nieuwe overtuiging gebaseerd op een onverwachte waarheid	De veranderende activiteit Opdrachten om nieuwe gewoonten aan te leren en te verstevigen	Een gezonde en beschermende Ouderboodschap Wijsheid, kracht en compassie, gesproken met liefde
Ik kan met een open hart overleven.	Zeg vaak "Ik hou van je", "Ik vind je leuk" en "dankjewel".	Wees warm in het contact en geef je genegenheid genereus
Er zijn mensen die oprechte genegenheid of gevoelens voor mij hebben.	Als je mensen pijn doet met je gedrag, leer daar dan van. Door te vragen wat de pijn veroorzaakt heeft. En doe het niet meer!	Koester en bescherm de mensen die jou hun hart hebben geven!
Ik ben vrij om mijn eigen Tribe (familie/ vrienden etc.) te zoeken en kiezen. Waar vervolgens ik bij wil horen!	Wees nieuwsgierig naar de mensen om je heen, die je leuk vind, die iets toevoegen aan je leven!	Toon je interesse en waarmee aan mensen die je leuk vindt of die iets toevoegen aan je leven!
Ik ben een persoon met eigen behoeften & ik ben geen machine	Onthoud dit "JE KUNT OM ALLES VRAGEN". Niets is gek!	Je kunt eerlijk zijn over je behoeften! Hoe explicieter hoe effectiever.
Er gaat niemand dood in de emotionele wereld	Wees jezelf bewust van je emotionele behoeften en let daar op!	Het is belangrijk dat je diepste verlangens worden vervuld.

Helen: Het is niet intuïtief, maar men moet leren om de liefde te geven aan anderen waar altijd naar gehunkerd heeft. Zoek naar mensen voor wie je warmte voelt, een 'chemische affiniteit'. Leer hoe belangrijk het is om degenen van wie je houdt te beschermen tegen jezelf. Vraag om de liefde die je nodig hebt zonder manipulatie.

De nieuwe waarheid: ik ben in staat tot liefde
De nieuwe stem: Wees heel liefdevol voor jezelf en anderen

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

ZELFASSESSMENT VAN DE VERBIEDENDE HECHTINGSBOODSCHAPPEN

DEEL 2

HET DOEL: MIJ VERPLAATSEN VAN HET BITTERE ANTWOORD NAAR DE HELENDE REACTIE

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	**Het bittere antwoord** (Het denken dat de invloed van de VB weerspiegelt) Versterkt pessimisme	**DE HERBESLISSING** **EEN NIEUWE OVERTUIGING GEBASEERD OP EEN ONVERWACHTE WAARHEID**	**De helende reactie** (Het denken dat de vrijheid van de VB toont) wekt optimisme op
KOM NIET DICHTBIJ	In relaties heb ik een geschiedenis van gekwetst zijn en ik voel me op mijn hoede	Ik kan overleven met een open hart	Er zijn goede mensen in mijn leven aan wie ik loyaal ben en liefdevol
VOEL GEEN ENKELE HECHTING (alleen afwijzing)	In relaties onthoud ik me van mededogen en begrip	Er zijn mensen die oprechte genegenheid hebben voor mij	Ik koester en bescherm de mensen die mij hun hart hebben geven! Speciaal voor mijzelf!
HOOR ER NIET BIJ	Niemand is geïnteresseerd in me	Ik ben vrij om een groep (familie) naar keuze te zoeken en kiezen	Mijn patroon is om mensen die ik leuk vind uit te nodigen in mijn leven
WEES GEEN KIND	Ik geef makkelijk op en pas me aan, aan de behoeften van anderen	Ik ben een persoon met behoeften en geen machine	Ik koester de mensen waarvan ik afhankelijk ben
HEB GEEN BEHOEFTE (over wat er in je hart leeft)	Eenzaamheid en verlangen zijn mijn constante metgezellen	Niemand sterft in de emotionele wereld	Ik ben in staat om te vertrouwen wat in mijn hart is

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

DE PROBLEMEN DIE VEROORZAAKT WERDEN DOOR DE VERBIEDENDE IDENTITEITSBOODSCHAPPEN EN DE OPLOSSING

DEEL 1

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	De wanhopige beslissing Waar ik het meest bang voor ben dat het waar is voor mij of mijn leven	De ultieme beslissing Mijn beste poging om gezond en veerkrachtig te zijn	Het overlevings gedrag Mijn gewoontes, afkomstig van de ultieme beslissing		De herbeslissing Dit is een nieuwe overtuiging gebaseerd op een onverwachte waarheid	De veranderende activiteit Opdrachten om nieuwe gewoonten aan te leren en te verstevigen	Een gezonde en beschermende Ouderboodschap Wijsheid, kracht en compassie, gesproken met liefde
WEES NIET JEZELF	Ik ben onaanvaardbaar	Ik zal op de een of andere manier een perfect persoon zijn	**Een rol spelen in andermans toneelstuk**	**DE IMPASSE OPLOSSEN**	Ik kan mijn unieke leven claimen en ervan houden	Houd bewust van zowel je gaven als je gebreken	Je bent mooi zoals je bent en ik hou van je
WEES NIET JE EIGEN IK	Ik kan niet mezelf zijn	Ik zal mezelf zijn ondanks jou	**Een dubbelleven leiden om conflicten te vermijden**		Ik ben de enige persoon met het recht om te bepalen wie ik ben	Gebruik discussie om je identiteit te verduidelijken en om die van anderen te leren	Wees jezelf: andere mensen zijn veerkrachtiger dan ze lijken.
WEES NIET ZICHTBAAR	Ik schaam me en schaam me voor mezelf	Ik zal me verschuilen achter mijn publieke zelf	**Zelfverzekerd overkomen en geen problemen lijken te hebben**	**BEVESTIGING**	Ik hoef me niet te schamen dat ik kwetsbaar ben	Onthul je ware zelf aan mensen die veilig voor je voelen	Wat je verborgen houdt, berooft je van de mogelijkheid om echt gezien te worden
WEES NIET BELANGRIJK	Ik ben niets	Ik zal geweldig zijn door beter te zijn dan anderen	**Competitief en vergelijkend**	**ACCEPTATIE** **EMPATHIE**	Zwaar gewonnen trots brengt geen blijvend gevoel van belangrijkheid met zich mee	Denk aan de mensen van wie je houdt in plaats van aan de veroveringen die je zoekt	Je bent belangrijk omdat je bestaat
INVESTEER NIET EMOTIONEEL	Wie ben ik? (Ik weet het niet)	Ik zal "mijzelf" zijn in mijn bubbel	**Afstandelijk en terughoudend om te kennen of gekend te worden**	**EN** **UITNODIGEN**	Het is een geschenk om "all-in" te zijn met mensen van wie je houdt	Vertel de mensen van wie je houdt dat ze je commitment hebben	Je kunt je ware zelf alleen kennen in een intieme relatie
De problemen: In essentie het niet accepteren van de eigen onveranderlijke persoonlijkheid, zoals deze vaak niet bekend is of gevierd mag worden. Er is een verlangen om iemand anders te zijn of om de gaven van andere mensen te hebben. Het is gemakkelijk om overmand te worden door schaamte en om een nepgezicht te presenteren aan de wereld. Sterke punten worden gebruikt om gevoelens van superioriteit vast te stellen en waargenomen zwakheden worden veracht. Er is geen concept van acceptatie van iemands natuurlijke zelf. **De geaccepteerde leugen:** ik ben een gebrekkig persoon **Het oude gevoel:** niemand koestert mij					**Helen:** Vervang de drang om iemand anders te zijn door oprechte nieuwsgierigheid naar iemands ware zelf. Door nieuwsgierigheid te identificeren en lief te hebben zowel sterke als zwakke punten. Vaak wordt wat werd gezien als een zwakte nu gezien als een uniek geschenk. Mijn veelzijdige zelf is veel interessanter dan een vals front. Toegewijde relaties zijn de sleutel tot het kennen van mezelf. **De nieuwe waarheid:** ik koester mijn unieke leven **De nieuwe stem:** Je bent uniek in je soort met je eigen schoonheid.		

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

ZELFASSESSMENT VAN DE VERBIEDENDE IDENTITEITSBOODSCHAPPEN

DEEL 2

HET DOEL: MIJ VERPLAATSEN VAN HET BITTERE ANTWOORD NAAR DE HELENDE REACTIE

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	Het bittere antwoord (Het denken dat de invloed van de VB weerspiegelt) Versterkt pessimisme	DE HERBESLISSING EEN NIEUWE OVERTUIGING GEBASEERD OP EEN ONVERWACHTE WAARHEID	De helende reactie (Het denken dat de vrijheid van de VB toont) wekt optimisme op
WEES NIET JEZELF	Ik ben bang om gekleineerd te worden	Ik kan mijn unieke leven claimen en ervan houden	Ik ben benieuwd naar mijn aangeboren wensen, verlangens en talenten
WEES NIET JE EIGEN IK	Ik zit vast in een rol die ik niet heb gekozen en die ik ook niet wil	Ik ben de enige persoon met het recht Om te bepalen wie ik ben	Ik ben ik en niemand anders
WEES NIET ZICHTBAAR	Ik laat alleen mijn publieke zelf zien, nooit mijn authentieke zelf	Ik hoef mij niet te schamen dat ik kwetsbaar ben	Bepaalde mensen kennen mij & mijn kwetsbare zelf
WEES NIET BELANGRIJK	Ik worstel altijd om uit te blinken, daarom heb ik betekenis	Zwaar gewonnen trots brengt geen blijvend gevoel van belangrijkheid met zich mee	Degenen die “de rest van hun leven van mij zullen houden” onthullen mijn ware belangen.
INVESTEER NIET EMOTIONEEL	Ik blijf op afstand en sta wantrouwend tegenover elke kritiek	Het is een geschenk om “ all-in” te zijn met mensen van wie je houdt	Ik ken mezelf omdat ik eerlijke "liefdevolle spiegels" heb om in te staren

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

DE PROBLEMEN DIE VEROORZAAKT WERDEN DOOR DE VERBIEDENDE VAARDIGHEIDSBOODSCHAPPEN EN DE OPLOSSING
DEEL 1

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	De wanhopige beslissing Waar ik het meest bang voor ben dat het waar is voor mij of mijn leven	De ultieme beslissing Mijn beste poging om gezond en veerkrachtig te zijn	Het overlevings gedrag Mijn gewoontes, afkomstig van de ultieme beslissing		De herbeslissing Dit is een nieuwe overtuiging gebaseerd op een onverwachte waarheid	De veranderende activiteit Opdrachten om nieuwe gewoonten aan te leren en te verstevigen	Een gezonde en beschermende Ouderboodschap Wijsheid, kracht en compassie, gesproken met liefde
MAAK HET NIET (NOOIT)	Ik ben nooit goed genoeg	Ik zal laten zien dat ik superieur ben	**Streven naar prestaties terwijl je bezig bent met gevoelens van falen**	**DE IMPASSE OPLOSSEN**	Ik heb het in me om een stempel op de wereld te drukken	Herinner je prestaties en eigen ze toe	Je staat alleen en ik ben zo trots op je
GROEI NIET OP	Ik voel me verloren en weet nooit wat ik moet doen	Ik moet voor mezelf zorgen in de wereld	**Een "kleine mens" die ernaar streeft er volwassen uit te zien**		Heb goede modellen te hebben om jouw weg in het leven te laten zien	Probeer de mooie eigenschappen in anderen te zien	Het is essentieel om invloed en inspiratie te accepteren
DENK NIET ZELF	Ik voel me ontoereikend	Ik zal zekerheid ontdekken en het mijzelf eigen maken	**Onmiddellijk verdedigen van vaste overtuigingen en vooroordelen**	**BEVESTIGING**	Ik heb de moed om te leren en om dubbelzinnigheid onder ogen te zien	Monitor op “momenten van zekerheid” en laat het gaan	Jij, en jij alleen bent de bewaarder van je geest en gedachten
VOEL JE NIET SUCCESVOL	Ik heb het gevoel dat ik altijd de schuldige ben	Ik zal proberen om iedereen en alles te repareren	**Gewoonlijk gebruik van schuld jegens zichzelf en anderen voor ongelukken in het leven**	**ACCEPTATIE EMPATHIE EN**	De pijn van de wereld (mijn familie) is niet mijn schuld	Geniet er bewust van om goed te zijn voor anderen	De persoon die je wilt zijn, vind jou adequaat
DOE NIET (VOEL JE NIET IN STAAT OM TE DOEN)	Wat ik ook doe, is fout	Ik zal mijn passiviteit in het leven verdedigen	**Een goed verdedigde angst die niet vatbaar is voor feiten**	**UITNODIGEN**	Het is niet mogelijk om risico's uit het leven te verwijderen	Streef naar "overwinningen" door activiteiten te doen die je niet deed door angst	Het leven is pure rijkdom buiten je comfortzone
De problemen: Niets wat ik doe is ooit goed genoeg voor heel lang. De gewoonte van oververwachting bederft de gevoelens van succes en prestatie die nodig zijn voor het gevoel van eigenwaarde. Meting en concurrentie zijn de enige maatstaven voor succes die leiden tot een gemakkelijk op te wekken gevoel van concurrentie. Zelfs als meetbaar succesvol in de praktische wereld, nog steeds geplaagd door faalangst en gedachten niet goed genoeg te zijn. **De geaccepteerde leugen**: ik ben een mislukkeling **Het oude gevoel:** niemand gelooft in mij					**Helen:** Verwachtingen worden getemd om te passen bij onze natuurlijke vermogens. Bewondering van andere modellen van succes vervangt een automatisch en onvrijwillig gevoel van concurrentie. Je succesvol voelen wordt geassocieerd met de richting en passies van iemands leven. Wijsheid en tevredenheid worden belangrijke zoektochten. Vertrouwen in de lessen van tegenslagen komt in de plaats van een afkeer van assertief handelen. **De nieuwe waarheid:** mijn leven is bewonderenswaardig **De nieuwe stem**: je bezigheden, geen gegevens, maken je bewonderenswaardig		

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

ZELFASSESSMENT VAN DE VERBIEDENDE VAARDIGHEIDSBOODSCHAPPEN

DEEL 2

HET DOEL: MIJ VERPLAATSEN VAN HET BITTERE ANTWOORD NAAR DE HELENDE REACTIE

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	**Het bittere antwoord** (Het denken dat de invloed van de VB weerspiegelt) Versterkt pessimisme	**DE HERBESLISSING** **EEN NIEUWE OVERTUIGING GEBASEERD OP EEN ONVERWACHTE WAARHEID**	**De helende reactie** (Het denken dat de vrijheid van de VB toont) wekt optimisme op
MAAK HET NIET (NOOIT)	Stiekem voel ik dat mijn leven een mislukking is	Ik heb het in me om een stempel op de wereld te drukken	Het is opmerkelijk hoeveel impact ik heb en heb gehad in het leven
GROEI NIET OP	Ik zie er misschien geweldig uit, maar ben bang om ontoereikend te zijn	Het is nodig om goede modellen te hebben op de wereld te drukken	Ik probeer een bewonderenswaardig leven te leiden
DENK NIET ZELF	Mijn overtuigingen zijn in principe onaantastbaar	Ik heb de moed om te leren en om dubbelzinnigheid onder ogen te zien	Terwijl ik leer, evolueer ik en voel ik me dieper tevreden in mijn leven
VOEL JE NIET SUCCESVOL	Ik heb snel spijt als ik aan mijn leven denk R	De pijn van de wereld (mijn familie) is niet mijn schuld	Ik hou van de moeite die ik heb gedaan om een oprecht leven te leiden
DOE NIET (VOEL JE NIET IN STAAT OM TE DOEN)	Angst & bezorgdheid beperken mijn leven enorm	Het is niet mogelijk om risico's uit het leven te verwijderen	Mijn levensverhaal wordt steeds interessanter

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

DE PROBLEMEN DIE VEROORZAAKT WERDEN DOOR DE VERBIEDENDE BOODSCHAPPEN OVER HET GEVOEL VAN VEILIGHEID EN DE OPLOSSING

DEEL 1

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	De wanhopige beslissing Waar ik het meest bang voor ben dat het waar is voor mij of mijn leven	De ultieme beslissing Mijn beste poging om gezond en veerkrachtig te zijn	Het overlevings gedrag Mijn gewoontes, afkomstig van de ultieme beslissing		De herbeslissing Dit is een nieuwe overtuiging gebaseerd op een onverwachte waarheid	De veranderende activiteit Opdrachten om nieuwe gewoonten aan te leren en te verstevigen	Een gezonde en beschermende Ouderboodschap Wijsheid, kracht en compassie, gesproken met liefde
HEB GEEN PLEZIER	Het leven is leeg	Ik zal een wereld bouwen die "vol" is	**Noodzaak van tijd gedreven door "hebzucht naar gebeurtenissen"**	**DE IMPASSE OPLOSSEN**	Vreugde bestaat, maar heb ik niet onder controle	Zeg bewust 'nee' tegen 'ego'-gebeurtenissen	Bescherm en geniet van je momenten van vreugde
WEES NIET DANKBAAR	Er is nooit genoeg	Ik zal alle verlangens bereiken en mezelf niets ontzeggen	**Een leven van onverzadigbaar verlangen**		Overvloed bestaat en is niet een functie om meer te krijgen	Concentreer je op gedachten die dankbaarheid bevorderen	Dankbaarheid is de bron van tevredenheid
VOEL NIET	Emoties voelen is pijnlijk, zelfs 'gevaarlijk'	Ik zal doen wat nodig is om mijn gevoelens te verdoven	**"Emotionele reacties" zijn "attent", maar Hebben gebrek aan warmte**	**BEVESTIGING ACCEPTATIE**	Mijn emotionele wereld is rijk als ik empathie beoefen	Benoem je emoties en voel ze zonder afkeuring	Je bezit een emotionele wereld en je hebt recht op al zijn uitingen
ONTSPAN NIET (OF VOEL JE VOL ZELFVERTROUWEN)	Het leven lijkt altijd vol dreiging en gevaar	Ik zal mezelf beschermen door alert te zijn	**Constante waakzaamheid**	**EMPATHIE EN**	Ik heb het in het verleden gered en ik zal het opnieuw doen	Gebruik het geheugen om een gevoel van vertrouwen en keuzevrijheid te creëren	Onthoud: je bent sterk en in staat om het leven aan te kunnen
WEES NIET GELUKKIG	Het leven is droevig	Ik zal op een dag geluk "krijgen"	**Dwangmatig streven naar een gelukkige toekomst**	**UITNODIGEN**	Geluk is alleen mogelijk in het heden & is een vaardigheid	Oefen om gelukkig te zijn door bewust te lachen en te glimlachen	Geluk bestaat los van onze omstandigheden
De problemen: Creëert een leven om "Bullet Proof" te zijn als een middel om je veilig te voelen. Gevoelens worden genegeerd of ernstig verguisd als tekenen van zwakte en ongewenste kwetsbaarheid. Er is een drang naar een denkbeeldige toekomst die een gevoel van urgentie in tijd creëert. Geluk, plezier en ontspanning zijn de doelen van deze toekomstige staat, maar worden niet ervaren in het huidige moment. Het ontbreken van het gevoel dat je in het huidige moment leeft, belemmert het creëren van lonende of geruststellende herinneringen. **De geaccepteerde leugen:** ik ben hol en onzeker **Het oude gevoel:** niemand investeert in mij					**Helen:** Geluk en een gewoonte van dankbaarheid zijn noodzakelijk voor gezondheid. Het idee van "absolute veiligheid" is een fictie. Zelfvertrouwen komt voort uit de herinnering aan het overwinnen van uitdagingen uit het verleden. Lijden en melancholie horen bij het leven en zijn geen tekenen van falen. Emoties voelen terwijl je er zeker van bent om ermee om te gaan, verrijkt het leven in plaats van je beangstigend te voelen. **De nieuwe waarheid**: ik voel me voorbereid op het leven. **De nieuwe stem:** je kunt genieten en je zelfverzekerd voelen in je leven.		

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.

ZELFASSESSMENT VAN DE VERBIEDENDE BOODSCHAPPEN OVER HET GEVOEL VAN VEILIGHEID

DEEL 2

HET DOEL: MIJ VERPLAATSEN VAN HET BITTERE ANTWOORD NAAR DE HELENDE REACTIE

De verbiedende boodschap (VB) EEN GELOOFWAARDIGE LEUGEN	Het bittere antwoord (Het denken dat de invloed van de VB weerspiegelt) Versterkt pessimisme	DE HERBESLISSING EEN NIEUWE OVERTUIGING GEBASEERD OP EEN ONVERWACHTE WAARHEID	De helende reactie (Het denken dat de vrijheid van de VB toont) wekt optimisme op
HEB GEEN PLEZIER	Ik "troost" mezelf door druk, geïrriteerd en gehaast te zijn	Vreugde bestaat, maar heb het niet onder controle	Ik ben nooit meer dan een herinnering verwijderd van het herbeleven van momenten van vreugde
WEES NIET DANKBAAR	Ik stel dankbaarheid gelijk aan zelfgenoegzaamheid en genoegen nemen met minder	Overvloed bestaat en heeft niet de Functie om meer te krijgen	Ik waardeer het geschenk van mijn leven en alles wat erin zit
VOEL NIET	Ik heb geen tijd voor gevoelens en andere trivialiteiten	Mijn emotionele wereld is rijk als ik empathie beoefen	Levend voelen maakt me niet bang
ONTSPAN NIET (OF VOEL JE VOL ZELFVERTROUWEN)	Als ik me zorgen maak, zal er misschien nooit iets ergs met mij of de mijnen gebeuren	Ik heb het in het verleden gered en ik zal het opnieuw doen	Ik ben ervan overtuigd dat ik de veerkracht zal hebben om te kunnen omgaan met wat er in het leven opduikt
WEES NIET GELUKKIG	Er is niet veel in het leven om over te glimlachen	Geluk is alleen mogelijk in het heden en is een vaardigheid	Lachen en glimlachen zijn belangrijke aspecten van mijn leven

Copyright: John and Penny McNeel, 2022. Vertaald door Patrick Odendaal PTSTA-organisaties.