

Emotionele chantage

Emotionele chantage: kan in allerlei vormen in je leven komen, ook al wil je het niet.
Het is soms moeilijk oude patronen te herkennen ook omdat je het zo gewend bent.
Wat is het nu precies?

Is het altijd bewust door de ander dat hij/zij het doet?

Nee, dat is het zeker niet, het is vaak ook een oude patroon, zo zijn ze gewend met mensen om te gaan.

Overal zie ik het om mij heen.

Als iemand boos en/of agressief wordt vindt ik het niet zo moeilijk te herkennen maar als iemand op je gevoel inspeelt is het zo veel moeilijker voor mij althans.

Ik ben er achter gekomen, dat ik mij niet vrij voel als ik dingen voor de ander 'moet'doen.

Ik ben er achter gekomen dat ik soms door emoties van de ander mijn mening bijstel.

Is dat dan zo dat ik dan zo ben?

Nee ik zou het niet doen als ik mij niet verplicht voelde of verantwoordelijk en de meest erge is mijn schuld die op kan spelen.

Vandaag iets moois geleerd:

Wat als de ander jou 'nee'niet accepteert en op jouw gevoel gaat werken om toch zijn zin door te drijven?

In een normale situatie heb je de keuze om JA of NEE te zeggen, zonder dat dit een negatieve invloed heeft op jouw relatie met de ander.

We zijn gelijkwaardig, mijn mening telt evenzwaar.

Dus als iemand mij iets vraagt: mag ik NEE zeggen, en ik hoef mij niet schuldig te voelen.

Ik ben vrij van de mening van de ander, van de invloed of zelfs als de ander 'gekwetst' reageert.

Dit is aan de ander er wat mee te doen.

Wouw....wat een openbaring...ik heb dus altijd de vrijheid om nee te zeggen.

Ik moet niks ik mag kiezen zeg ik ja of nee.

Waarom zouden mensen je willen chanteren?

Omdat ze hun zin willen door drijven, of omdat ze zich anders alleen voelen, of omdat ze vinden ik doe het voor jou , dan moet jij het voor mij doen?

Maar dit is allemaal niet waar....ik hoef niks wat ik niet wil,

Dus bij elke vraag heb ik de keuze: doe ik het of doe ik het niet!

Dit mag ik dus vinden en voelen!

Wat een vrijheid geeft mij dit, wat een ruimte om weer vrij te denken voor mijzelf.

Dank jullie wel iedereen die mij geholpen hebben dit in te gaan zien, zelfs de mensen die mij emotioneel manipuleerde en chanteerde, want doordat het zo vaak gebeurde, ben ik het in gaan zien, en dit wil ik niet meer.

Ik gun jou je vrijheid te doen wat je wilt en te zeggen wat je wilt ongeacht ik ermee eens ben, Ik kies er nu voor om mij dezelfde vrijheid te geven, ik mag kiezen of ik iets wil of niet wil.

Dus mensen misschien ben je het niet gewend van mij, maar vanaf vandaag weet ik: ik kies voor deze vrijheid en ik kies voor wat ik echt wil doen, ik mag dit doen omdat ik en volwassen ben en mijn eigen leven heb.

Dank jullie wel, voor deze wijze levenslessen.

liefs Lana -xxx-