

“Doe niets waar je geen plezier in hebt”

Zelfwaardering

Een belangrijk deel van zelfempathie en zelfwaardering is uzelf toe te staan te handelen vanuit uw eigen verlangen, om bij te dragen aan dit leven, in plaats van te handelen vanuit schuld, schaamte of plichtbesef.

Van jongs af aan leert u lief te zijn, om geaccepteerd te worden. Niet lief zijn leidde tot confrontatie met uw ouders, zo ook op school en in de hele maatschappij. Om aardig gevonden te worden leerde u uw behoeften te onderdrukken en deze op te offeren. Vooral u richten op de wensen van de ander. Teveel bezig zijn met uw eigen behoeften was egoïstisch en zorgen voor de ander is een deugd.

Marshall Rosenberg beschrijft in zijn boek *Geweldloze communicatie* het verschil tussen waardeoordelen en moraliserende oordelen. Wij hebben geleerd in goed en kwaad te denken en vellen moraliserende oordelen, bijvoorbeeld “geweld is slecht”. Waardeoordelen zijn oordelen op grond van waarden, die voor ons in het leven belangrijk zijn bijv integriteit, vrede, vrijheid.

Communicatie over behoeften en waarden, getuigt van zelfwaardering en zelfempathie. Wij hebben geleerd om in (ver)oordelen te communiceren, waarbij voornamelijk de ander het niet goed doet.

Uw eigenwaarde, ontstaat, wanneer u zelfbegrip heeft en mag luisteren naar uw eigen gevoelens en behoeften. De kracht van zelfbegrip is belangrijk om vervolgens te kunnen communiceren over wat voor u belangrijk is. Waarna u beter in staat bent om ook de andere te horen, begrijpen en respecteren.