

1

HOUD  
ONAARDIGE  
OF **NEGATIEVE**  
**OPMERKINGEN**  
VOOR JE,  
VOORAL **ALS JE**  
**GEPROVOCEERD**  
**WORDT OF**  
MOE BENT

WEES EEN VOORBEELD

Wanneer je geprovoceerd wordt, of gewoon als je moe bent, is het de ultieme vorm van zelfbeheersing om geen onaardige of kritische opmerkingen te maken. Moed is de lakmoesproef voor elke eigenschap. Als we geen rolmodel hebben dat ons laat zien hoe we ons kunnen beheersen, is de kans groot dat we onze frustratie op onze collega's botvieren. We moeten nieuwe rolmodellen vinden en nieuwe voorbeelden om na te volgen. We moeten onszelf leren overwinnen, onze motieven helder krijgen, perspectief en controle zien te ontwikkelen en impulsieve of kwetsende opmerkingen voor ons houden.

2

# HEB GEDULD MET ANDEREN

WEES EEN VOORBEELD

Op stressvolle momenten steekt ons ongeduld de kop op. We zeggen dingen die we niet menen of niet van plan waren te zeggen – dingen die totaal niet in verhouding zijn met de werkelijkheid. Of we worden nukkig, geven luid en duidelijk kritische, veroordelende en afwijzende boodschappen af via onze emoties en onze houding in plaats van met woorden te communiceren. Dat levert gekwetste gevoelens en gespannen relaties op. Geduld is de praktische uiting van vertrouwen, hoop, wijsheid en liefde. Het is een zeer actieve emotie, niet te verwarren met onverschilligheid, nukkige lijdzaamheid of berusting.

Geduld is emotionele overgave. Wie geduldig is, aanvaardt dat processen zich stapsgewijs voltrekken en dat er natuurlijke groeicycli bestaan. Het leven biedt een overvloed aan kansen om geduld te tonen, om ons emotionele weefsel op te rekken: van wachten op mensen of vliegtuigen met vertraging tot zwijgend luisteren naar de gevoelens en ervaringen van je kind terwijl andere dingen dringend om je aandacht vragen.

*Maak  
onderscheid  
tussen de  
**persoon en  
zijn gedrag of  
prestaties***

We mogen best onze afkeuring uitspreken over iemands slechte gedrag of functioneren, maar we moeten de ander allereerst het gevoel geven dat hij intrinsiek waardevol is en zijn gevoel van eigenwaarde helpen opbouwen, zonder te vergelijken en te oordelen. Dat zet hem ertoe aan om beter zijn best te doen.

Het vermogen om onderscheid te maken tussen de persoon en diens functioneren en om te communiceren dat de ander inherent waardevol is, vloeit automatisch voort uit ons eigen gevoel van eigenwaarde.

Wees  
dienstbaar  
op de  
achtergrond

WEES EEN VOORBEELD

Wanneer we goed doen voor anderen zonder op de voorgrond te treden, groeien ons gevoel van eigenwaarde en ons zelfrespect. Bovendien krijgen we inzicht in de waarde van anderen als we hen dienen zonder daarvoor openlijke dankbaarheid of een beloning te verwachten. Onbaatzuchtige dienstbaarheid is altijd al een van de meest effectieve methoden van beïnvloeding geweest.

5

Kies  
voor de  
**proactieve**  
reactie

WEES EEN VOORBEELD

Waarom 'doen' zoveel mensen de dingen niet net zo goed als ze ze 'weten'? Omdat ze het verband negeren tussen wat ze weten en wat ze doen; ze maken geen bewuste keuze voor een bepaalde reactie.

Om te kiezen moeten we een perspectief ontwikkelen en op basis daarvan bepalen hoe we willen handelen en reageren. Kiezen betekent verantwoordelijkheid aanvaarden voor onze houding en ons handelen, en weigeren de schuld bij anderen of de omstandigheden neer te leggen. Dat vergt innerlijke strijd, een strijd tussen concurrerende motieven of tegenstrijdige ideeën. Als we niet gebruikmaken van ons vermogen om verstandige keuzes te maken, laten we ons handelen bepalen door de omstandigheden. Ultieme vrijheid is het recht en het vermogen om te beslissen welke invloed mensen of dingen buiten onszelf op ons hebben.

**Kom je  
beloften  
aan  
anderen  
na**

WEES EEN VOORBEELD