

Last van onrecht door pesten...

Heb je nog last van een vervelende gebeurtenis in het verleden?

Of heeft iemand je onrecht aangedaan?

Of heb je spijt van een beslissing die je ooit hebt gemaakt?

Of voel je wrok, verbittering doordat je gepest werd op school?

Volgens **Dr. Vic** is er een niet zo voor de hand liggende oplossing voor.

Vergeven is iets wat je puur doet voor jezelf, en zeker niet voor een ander.



- als je vergeeft, betekent dat echter niet dat je het gedrag goedkeurt van wat er is gebeurd. Vergeven betekent dat je jezelf toestemming geven om verder te gaan met je leven.
- vergeving is een keuze. Wacht niet tot het pijnlijke gevoel over de gebeurtenis verdwijnt. Het is aan jou om deze keuze te maken.
- laat jouw energie niet wegstromen. De pijn door een vervelende gebeurtenis is helaas onvermijdelijk, maar erdoor blijven lijden is een masochistische keuze. De enige persoon die je kunt veranderen, ben jezelf.
- door voortdurend de pijn te herbeleven van wat er gebeurd is, geef je jouw kracht en energie weg aan de persoon die je het onrecht heeft aangedaan.
- houdt niet vast aan negatieve gevoelens. Woede/boosheid is niets meer dan een uiting van jouw pijn, jouw angst, jouw schuld, jouw verdriet of jouw frustratie. Terwijl de pijn toch nooit helemaal zal verdwijnen, kan vergeving juist helpen je te verlossen van de woede/boosheid en dat brengt je dichterbij jezelf.
- voor dit helingsproces staat geen specifieke tijdsduur. Bij sommige mensen, gaat dit proces plotseling en spontaan. Voor de meeste anderen, kost dit proces de nodige tijd en inspanning. Regelmatig (dagelijks) met vergeving bezig te zijn werkt het beste.
- door bijvoorbeeld (een affirmatie) uit te spreken: “ondanks dit nare gevoel van [.....] accepteer ik mijzelf volledig en onvoorwaardelijk, en laat ik alleen positieve en liefdevolle gedachten toe”.
- je kunt de dingen die in jouw leven gebeurd zijn niet veranderen, maar je hebt zelf de keuze hoe je ermee om gaat. Als je destijds geen steun van een naaste hebt gekregen toen je dit nodig had, kan je die steun en troost nu aan jezelf geven.

- luister naar je eigen gedachten. Wat zeg je tegen jezelf? Schrijf deze gedachten op, zonder er over te oordelen. Hoe waar is datgene wat ik denk echt? Als deze gedachten (grotendeels) niet waar blijken te zijn, creëer dan een nieuwe manieren van denken. Vervang deze onjuiste aanname door een positieve.
- iemand kan in het verleden verschrikkelijke dingen hebben gezegd of gedaan, maar het blijft jouw keuze hoe je daar mee om gaat en wanneer je een einde maakt aan jouw lijden.

Dr. Vic adviseert om met hulp van **EFT** (Emotional Freedom Techniques) vervelende gebeurtenis in je leven emotioneel te kunnen afsluiten. Neem een professionele (psychosociaal) EFT therapeut in de arm als je hier begeleiding voor wilt, zoals **Victor Hameleers** van [Psycho-reset](#) .



Met behulp van [EFT](#) (Emotional Freedom Techniques) kan al na enkele sessies een verbluffend resultaat worden behaald zodat jouw leven weer de moeite waard wordt en je weer een gezonde en liefdevolle relaties kan aangaan.

Victor Hameleers is als erkend **EFT therapeut** aangesloten bij en bestuurslid van de [Stichting-EFT](#) .