

SOFTIES WEEKLY

Goedemorgen! Ik heb deze week 431 keer gegroet, 64 complimenten gegeven en (haha) 3 keer hulp gevraagd. Ik denk dat er op dat onderdeel nog wat werk aan de winkel is.

Hoe ging het bij jou? Wat waren jouw statistieken? En welke uitdaging verdient de komende week bij jou nog wat aandacht? Ook hulp vragen misschien?

Heb je trouwens het artikel in de NRC gezien over groeten zaterdag? Ik probeer het in te voegen in dit krantje. Maar als je het niet kan openen; kijk dan even of je nog een NRC kan krijgen ergens. Leuk artikel wat je aanmoedigt om ook komende week in ieder geval te groeten.

[https://www.nrc.nl/nieuws/2024/03/06/wat-er-gebeurde-toen-ik-hoi-begon-te-zeggen-tegen-vreemden-a4192064?](https://www.nrc.nl/nieuws/2024/03/06/wat-er-gebeurde-toen-ik-hoi-begon-te-zeggen-tegen-vreemden-a4192064?utm_campaign=share&utm_medium=social&utm_source=whatsapp&utm_term=share-modal)

[utm_campaign=share&utm_medium=social&utm_source=whatsapp&utm_term=share-modal](https://www.nrc.nl/nieuws/2024/03/06/wat-er-gebeurde-toen-ik-hoi-begon-te-zeggen-tegen-vreemden-a4192064?utm_campaign=share&utm_medium=social&utm_source=whatsapp&utm_term=share-modal)

Hoewel je ook niet onder dat hulp vragen uit komt natuurlijk. Of ik dan in ieder geval.



Lief schaap. Maar misschien ook een beetje zielig. Of is dat (N)IVEA?

Het probleem met hulp vragen

10 maart 2024



Opvallen als kunstvorm.

Ik denk dat ik deze week trouwens wel weer iets beter begreep waarom hulp vragen zo lastig is. Ik denk dat het te maken heeft met minstens 4 dingen:

1. Je voelt je kwetsbaarder want je wordt afhankelijk(er)
2. Je beeld van jezelf verandert er misschien door: je kan iets niet zoals je dacht dat je het kon
3. Je vraagt hulp dus vestigt aandacht op jezelf
4. Het zorgt voor angst voor afwijzing.
5. Er zijn vast veel meer redenen. Ik vraag me af welke jij mist?

Voor de duidelijkheid: dit is geen realiteit, dit is wat je tegenhoudt. Of mij in ieder geval.

Het gemiste feestje

10 maart 2024

Ik had over die angst voor afwijzing deze week zo'n mooi gesprek. Tijdens het sporten. Ja, soms gebeurt dat. Het gesprek was met iemand die 50 wordt. Dat is een mooi kroonjaar toch? Iets om te vieren. Om blij mee te zijn. Nu was deze man ook blij met die 50, alleen hij wilde er geen aandacht aan besteden. En al helemaal geen feestje geven.

Of nou ja, hij wilde het wel, maar hij prikte steeds maar geen datum voor zijn feestje. Was hij al maanden voor zich uit aan het schuiven. Weet je wat uiteindelijk de reden was voor dat uitstelgedrag?

Hij was bang dat als hij mensen zou uitnodigen, dat ze dan zouden zeggen dat ze niet konden komen. Wat in zijn hoofd equivalent was voor dat mensen niet wilden komen. Of andere dingen of mensen belangrijker vonden.

En die afwijzing... Die was te pijnlijk. Terwijl het misschien eigenlijk helemaal geen afwijzing was. Maar in zijn hoofd wel.

En toen kwamen we samen tot zo'n mooie conclusie: wat ontzeg je jezelf wel niet allemaal door die angst voor afwijzing? Zoveel feestjes! Zoveel stapjes.. Zoveel hulp dus ook :).

We vonden dat samen jammer en beloofden elkaar dat we af en toe zouden vragen hoe het ging met die angst voor afwijzing.



Love is all around dat is wel duidelijk..

Doe maar, kan jij...

10 maart 2024

En in die zachte sfeer gaan we de tweede week in van de zachte maand maart... En gaan we over naar zachtheid voor jezelf en naar jezelf.

Daar past 'let's go' niet zo erg bij vind ik. Eerder 'toe maar'. En: 'Kan jij'.

Lach er maar gewoon even bij. Naar jezelf, in de spiegel.

Hoe ongemakkelijk dat ook mag lijken.



We zijn op weg!

Sommige van de uitdagingen van deze week zijn in het begin sowieso wat ongemakkelijk. Neem je tijd, even doorbijten.

[De opdrachten vind je trouwens hier.](#)

Veel plezier, zet hem op, fijne zondag en tot snel weer.