

Uitleg visjes - het verhaal

Dit verhaal gaat over de verdiende en 'onverdiende' complimenten die je kunt leren geven aan jezelf en aan de innerlijke delen.

"Dolfijnen worden getraind. Dag in dag uit worden ze met aandacht en geduld getraind om kunstjes uit te voeren. Figuren zwemmen, in vinnen klappen, over elkaar heen springen... ze oefenen en oefenen net zo lang tot ze het kunnen.

En... zo ging het: na elk goed uitgevoerd kunstje werden ze beloond met een lekker visje. Het dolfijnenbrein leert dan, dat wanneer het doet wat er van hem/haar verwacht wordt, hij/zij daarvoor beloond wordt. Een verdiend visje dus :)

Maar, het gebeurde op een dag dat de trainer wat visjes over had. Zijn emmer was nog niet leeg, maar de training was wel allang voorbij. Ahteloos gooide hij de vis in het water. En hij geloofde zijn ogen niet, maar wat er gebeurde was dit: de dolfijn voerde zelfstandig een compleet nieuwe figuur uit! Een 'onverdiend' visje had dus een heel bijzonder effect!

Zo ontstond het geloof dat verdiende en onverdiende visjes (complimenten, beloningen) voor mooie dingen zorgen."

Visjes uitdelen, of dit nu verdiend of onverdiend is, zorgt voor erkenning. Erkenning zorgt voor bloei en groei.

Oefening

Schrijf jezelf én aan 3-5
delen van jou een visje <3

Positief



Bewondering

"Lieve pleaser, ik
bewonder je
afstemmingsvermogen."

Aanmoedigend

"Lieve grensvoeler, wat
fijn dat je me helpt mijn
grenzen te voelen."

Inspirerend