



Gedachten en gevoelens worden vaak onderschat. Daarnaast blijkt er soms een grote drempel te bestaan om je gedachten en gevoelens met anderen te delen, waardoor je onzeker en/of eenzaamheid kan ervaren.

Vaak ben je er niet van bewust van dat jouw kwetsbaarheid juist jouw kracht is!

Soms is er weinig ruimte voor de dieperliggende gevoelens en is het moeilijk om op dieper niveau verbinding met jezelf en een ander te maken. Maar dit wordt wel in je relatie, werk of familie/vriendkring van je verwacht.

In 2012 heb ik een onderzoek gedaan door middel van deze enquête en de uitkomst was toch wel verrassend.

78% gaf bij de eerste vraag 'blij' aan hoe zij zich op dat moment voelen, terwijl verder in de enquête bij de vraag 'Op welk gebied heb je meeste twijfels, de meeste op eigen kunnen reageerde met 56%! Hoe blij zou je kunnen zijn als je bijna of geen twijfels meer heb over je eigen kunnen, durven vertrouwen op jezelf?!

Vrouwen zijn vaak hun leven lang geconditioneerd (trouwens mannen ook, maar op een ander vlak). Als je de geschiedenis over vrouwen leest, kun je je bijna niet voorstellen hoe hun leven eruit zag. Nog steeds worden we geconditioneerd, al vanaf de geboorte. Je wordt opgevoed door je ouders, met hun eigen wijsheden en hun gebreken. Heel menselijk hoor, maar het heeft wel onbewust invloed op jouw leven nu. Daarnaast ook door familie, vrienden, leraren, je baas, collega's, instructeurs, omgeving, social media, televisie, internet, reclame etc. Kortom door je hele omgeving.

Heb je jezelf ooit afgevraagd hoe jij met jouw kwetsbaarheid om kan gaan, of heeft iemand jou dat geleerd?

Zelf ben ik aardig gekwetst in het leven door anderen en hield dat gevoel van onveiligheid vast gedurende jaren. Achteraf zijn dat verloren jaren geweest tot ik mij realiseerde hoe krachtig persoon ik ben geworden door die kwetsbaarheid. Het gedrag van anderen heeft mij gevormd en nu KIES ik zelf hoe ik wil zijn en voelen, ongeconditioneerd en te leven vanuit mijn natuurlijk bewustzijn. Wat een vrijheid en wat werd het leven een stuk leuker! Dan sta je in je kracht!

Wil jij meer over jezelf bewust worden? Vul deze enquête in en tegelijkertijd help je mij en velen om bewust te worden van jouw kracht en kwetsbaarheid. Klik op de link:

[Kracht en Kwetsbaarheid \(google.com\)](https://www.google.com)

De uitslag van deze enquête en die uit 2012 zal laten zien wat de laatste 10 jaar is veranderd en de statistieken ontvang je via je email nadat de enquête door voldoende mensen is ingevuld.