

## De Craving Course

Wat leuk dat je interesse hebt in de Craving Course!

Op deze pagina's geef ik je wat nuttige context en praktische informatie.

Maar eerst het allerbelangrijkste:

*Je bent genoeg.*

Echt waar. Misschien kun je het nog niet geloven, dat is oké. Maar je bent echt genoeg. Je *bent* niet verslaafd. Je bent ook niet ziek, gestoord, stuk, gebroken of kapot. Je bent *helemaal* oké. Nu al.

Ja, je hebt 'iets' met verslaving\*. En je hebt iets met pijn...

Maar verslaving is geen deel van *jou*. Verslaving is het gevolg van een conflict tussen delen *in* jou. Dat conflict veroorzaakt veel onrust. En verslavend gedrag is hiervoor een oplossing.

Je vermengt je al in dit conflict als je zegt: *Ik heb / voel / doe / denk dit, en ik wil daar vanaf*. Die tweede 'ik' pakt de wapens op. Zie je de twee strijdende ikken?

Dit alles is *niet* jouw schuld. Je bent niet verantwoordelijk voor de pijnlijke omstandigheden die jouw delen hebben gevormd.

Het is nu wel jouw verantwoordelijkheid. En dat zal het blijven tot je er klaar mee bent. Of totdat het klaar is met jou.

We kunnen niet alles controleren of repareren. Maar we hebben véél meer invloed dan we denken, als we authentiek onszelf zijn en ons richten op wat we écht verlangen en ons gelukkig maakt.

(\*waar 'verslaving' staat, kun je ook lezen: 'afhankelijkheid', 'controle(verlies)', 'een probleem', 'een hardnekkige gewoonte', 'een eetstoornis', enzovoorts.)

## Wat is *craving* eigenlijk?

Craving betekent hunkeren, smachten, snakken, zuchten, verlangen... Craving kan een heel fysieke ervaring zijn (je krijgt bijvoorbeeld letterlijk speeksel in je mond, gerommel in je maag of je wordt wiebelig), maar ook een mentale (je moet de hele tijd denken aan je middel) of emotionele (je wordt boos en onrustig als je het niet hebt). Het enige wat je wil is je middel. Of eigenlijk wil je *wat dan ook*, als die vreselijke craving maar ophoudt!

Uiteindelijk wil je gewoon rust.

Craving ontstaat vanuit een gevoel van tekort, of gemis. Dat gevoel geeft onrust. Die onrust maakt dat je gaat zoeken. Je zoekt naar een fix, naar vervulling, voldoening, tevredenheid.

## Craving gaat over liefde

Wist je dat *craving* en *vervulling* in wezen voortkomen uit dezelfde basisemotie? Hoewel ze op het eerste gezicht tegenstrijdig lijken, zijn zowel craving als vervulling uitingen van de basisemotie *liefde*. Craving ontstaat vanuit een gevoel van liefdetekort, een leegte, terwijl vervulling juist een gevoel van verzadiging en zelfs gelukzaligheid, voortkomend uit liefde, betekent. Wie bekend is met craving heeft dus op de een of andere manier een connectie met het thema liefde, zij het in de vorm van gemis.

## Zoektocht naar vervulling

Bij verslavingen en eetstoornissen proberen we op een dwangmatige manier het tekort in onszelf en onze behoefte aan liefde te vullen. Alleen zoeken we vervulling op de verkeerde plek: namelijk buiten onszelf. *We hechten* ons verlangen aan externe middelen (of handelingen of personen).

Hoewel deze externe 'oplossingen' soms tijdelijk goed werken (laat ik eerlijk zijn: ze kunnen zelfs extreem goed werken) bevredigen ze nooit op de lange termijn. Iets van buitenaf kan nooit blijvende innerlijke vervulling bieden. Voor duurzame vervulling van ons innerlijke gemis moeten we op zoek gaan naar een bron binnen in onszelf.

## Zelfliefde en verbondenheid

Betekent dit dan dat je je enkel op jezelf moet richten? Moet je uitsluitend van jezelf houden en op jezelf vertrouwen? Moet je volledig onafhankelijk zijn en niemand anders meer nodig hebben? Nee, absoluut niet. Ja, je moet het zelf doen, maar dat betekent niet dat je het alleen moet doen. Dit is van cruciaal belang.

Een essentieel kenmerk van liefde is *verbondenheid*. Verslavingen en eetstoornissen ontstaan door *verbroken verbindingen*, met zowel jezelf als je omgeving. Je sluit je af in isolement, waarbij je probeert troost te vinden in externe heelmiddelen of remedies.

Maar ware liefde, inclusief zelfliefde (een sterke verbinding met jezelf), betekent niet dat je de verbinding met anderen uitsluit. Liefde en verbinding met jezelf veronderstelt dat je tegelijkertijd een verbondenheid met je omgeving voelt. In ons hart zijn we namelijk al verbonden. Ons hart weet dat we in essentie niet van elkaar gescheiden zijn, noch gescheiden van de natuur, maar onlosmakelijk verbonden met het hele universum. Uiteindelijk is alles gebouwd van sterrenstof.

### **Verbondenheid voor heling**

In onderlinge verbinding raken we elkaar en worden we aangeraakt. Dat alleen kan al een helende werking hebben. En wanneer we werkelijk met een open hart in verbinding staan met mensen die vergelijkbare ervaringen delen, zonder terughoudendheid, ontstaat er iets dat nog veel groter is. Mensen met gedeelde ervaringen, niet noodzakelijk identiek in vorm maar wel in essentie, kunnen in harmonie resoneren op dezelfde frequentie. Dit heeft haast iets magisch, en het is uiterst helend.

Uit het inzicht dat heling plaatsvindt in verbondenheid, en vanwege een langgekoesterde wens om gelijkgestemden met elkaar te verbinden, is de Craving Course ontstaan. Een intensief, diepgaand en bovenal herstelbevorderend programma. De Craving Course is bedoeld voor iedereen die worstelt met een verslavende gewoonte of eetprobleem en verlangt naar echte verbinding, zowel met zichzelf als met anderen.

### **De hand van verslaving loslaten en jezelf met liefde leiden**

Jezelf tonen en openstellen in een groep is voor veel mensen zenuwslopend. Andere mensen zouden je weliswaar liefdevol kunnen ontvangen, maar in theorie kunnen ze je ook op een onaangename manier raken. Dat heb je al eerder ervaren, toch?

Een verslaving of eetstoornis is als een vriend of vriendin die je bij de hand nam toen anderen dat niet deden. Maar deze vriendschap heeft een hoge prijs: het verlies van bewustzijn. Wanneer je de hand van verslaving vastgrijpt, geef je jouw macht uit handen. De verslaving of eetstoornis neemt de controle over en je verliest jezelf in haar greep. Herstel betekent de hand van verslaving loslaten en leren om jezelf met liefde bij de hand te nemen. Het houdt in dat je leert om jezelf steeds weer te leiden naar je hart, die innerlijke bron van liefde en verbondenheid, zelfs wanneer uitdagingen je pad kruisen. Het loslaten van de hand van die trouwe vriend of vriendin is spannend en kan gepaard gaan met angst en verdriet.

Ja, je moet het nu zelf doen... Maar gelukkig niet meer alleen.

## Wat biedt de Craving Course?

De Craving Course biedt, in het kort:

- 10 inspirerende sessies in 5 maanden en 1 terugkomsessie na een kwartaal
- Samen delen, voelen, ervaren en verbinden
- Methoden zoals Internal Family Systems (IFS), traumaopstellingen ('Interactieve Zelfresonantie-processen', of IZR), visualisaties (ook hypnotherapie), mindfulness en lichaamswerk (ervaringsoefeningen, ademhaling, beetje yoga...)
- Ruimte voor jouw persoonlijke thema's en vraagstukken
- Diepgaand inzicht in oorzaken en drijfveren
- Theorie, praktische tips, tools en oefeningen voor thuis
- Een persoonlijke intake en minimaal 2 individuele contactmomenten bedoeld ter evaluatie
- Een traumabewuste en neurodivergent-vriendelijke benadering
- Begeleiding door een ervaren én ervaringsdeskundige psychosociaal therapeut
- Een intieme, ondersteunende groep medereizigers

**Thema's per sessie** (onder voorbehoud van wijzigingen):

**Dag 1** Persoonlijkheidsdelen in conflict

**Dag 2** Triggers

**Dag 3** Je ware Zelf

**Dag 4** Craving (trek, honger, zin, hunkering, verlangen...)

**Dag 5** Trauma en hechting

**Dag 6** Stress en emoties

**Dag 7** Identiteit en zelfbeeld

**Dag 8** De anderen (in ons)

**Dag 9** Het pad van herstel: vallen en weer opstaan

**Dag 10** Zingeving: leven zoals je bedoeld bent

**Dag 11** Loslaten en rituelen (terugkommiddag)

**Tijden:** 13-17.30 / 18.00 uur (afhankelijk van de groepsgrootte)

**Locatie:** Een geborgen, rustige locatie in Amsterdam

## **Wat is het doel & wat kun je verwachten?**

De Craving Course is een diepgaande, transformatieve ontdekkingsreis naar vrijheid en herstel, waarbij je samen met anderen werkt aan je persoonlijke groei en herstel. Met persoonlijke groei bedoel ik jouw ontwikkeling – in welke richting dan ook – als een waardevol, spiritueel levend wezen. Met herstel bedoel ik een persoonlijk en uniek proces van verandering dat leidt tot een bevredigend en zinvol leven. Herstel behelst naar mijn idee *zelfkennis* (weten wie je werkelijk bent en wie je zou kunnen of willen worden), *zelfcompassie* (je liefdevol verbinden met jouw volledige waarheid) en *zelfleiderschap* (het vermogen om er voor jezelf te zijn en zelf vorm te geven aan jouw leven).

Met de Craving Course herstel je stapsgewijs het contact met jezelf. Dat is – vanuit mijn optiek, als initiatiefnemer – het belangrijkste doel. Het beoogde resultaat is dat jij meer rust en tevredenheid, of geluk, vindt in jezelf, in plaats van in externe middelen en/of in handelingen (gewoonten). Hoe jij je precies wenst te verhouden tot een middel of gewoonte, is aan jou. Wat je wel moet weten is dat je je niet volledig kunt verbinden met jezelf als je tegelijkertijd een deel van jezelf vermijdt, ontvlucht, verdooft of anderszins uit de weg gaat.

Je gaat zowel praktisch aan de slag met het behalen van jouw veranderdoelen (jouw 'ongewenste gewoonte'), als dat je inzicht krijgt in achterliggende, vaak onbewuste, oorzaken, intenties en behoeften van je gevoelens en je gedrag. Wat je daarentegen niet hoeft te doen, is vechten met jezelf.

### **Wel in een groep, geen groepstherapie**

De Craving Course houdt het midden tussen een training voor persoonlijke ontwikkeling en intensieve therapie in groepsverband. De Craving Course is geen 'groepstherapie', in de zin dat we niet expliciet gebruik maken van groepsdynamieken. Je wordt aangemoedigd om je te verbinden met je groepsgenoten, terwijl je tegelijkertijd stevig verankerd blijft in jezelf.

Natuurlijk gebeurt er wel van alles in een groep en tussen deelnemers. We 'raken' elkaar op vele manieren. Wanneer je ergens in wordt geraakt, zowel op prettige als minder prettige wijze, wordt je uitgenodigd om in eerste instantie naar binnen te keren, en te onderzoeken wat er in jou gebeurt en wie (welk deel) er in jou aandacht behoeft. Met andere woorden: we gebruiken alle triggers als tool voor zelfonderzoek, en ten gunste van zelfkennis, zelfcompassie en zelfleiderschap.

## **Autonomie**

Een belangrijke pijler van de Craving Course is *autonomie*. Met autonomie bedoel ik niet dat je alles onafhankelijk en alleen moet doen. Gezonde autonomie is een gevoel van *eigenheid*, *zelfbeschikking* en *keuzevrijheid*. In de Craving Course zul je nergens toe worden gedwongen. Er zal altijd ruimte zijn voor jouw 'nee' (en ook voor je 'ja'), jouw grenzen, jouw keuzes en jouw wil. Altijd met respect voor de autonomie van anderen.

Ik moedig je aan om te bewegen, actie te ondernemen, jezelf uit te dagen, oncomfortabele dingen te doen, risico's te nemen, je angst bij de hand te nemen, kortom: om actief je gedrag te veranderen. Echter, het besluit om te stoppen met een bepaald middel of handeling, ligt volledig bij jou. Concrete veranderdoelen (zoals stoppen of minderen met een middel) worden wat mij betreft vanuit jou Zelf geformuleerd, met respect voor het geheel van jouw delen. Ze mogen ontstaan van binnenuit en worden niet opgelegd van buitenaf.

Dit betekent dus ook dat er in de groep mensen kunnen zijn die andere keuzes maken dan jij, of dan jij 'goed' acht, voor hen of voor de groep. De uitdaging is om dat te accepteren en je aandacht bij jezelf te houden. We herstellen samen én in vrijheid.

## **Je verbinden met delen van jezelf, en vanuit daar met je omgeving**

Voor mij gaat de weg naar vrijheid van een verslaving over verbinding, in eerste instantie met jezelf. Die weg leidt naar binnen toe: via vele aspecten van jouw ik – aspecten die ik 'delen' noem – en waarin evenzoveel (gevoels)ervaringen liggen opgeslagen – bereik je jouw kern, je essentie, je 'Zelf'.

Vanuit je Zelf, wat jij ten diepste bent, kun je je veilig, kalm en op compassievolle wijze verbinden met al je delen, en je delen 'helen': hun wonden verzorgen, hun lasten helpen afleggen, en ze opnieuw tot je nemen. Zodoende zul je je steeds completer voelen, en authentiekere worden, en je vervolgens ook op authentiekere wijze kunnen verbinden met je omgeving: de weg naar buiten toe.

Een verslavingsprobleem kenmerkt zich door een blik die naar buiten is gericht. Er wordt iets gezocht in de buitenwereld: in een relatie of in contact, met een middel, een mens, in spullen, zaken of concepten... kortom: in van alles en nog wat, maar buiten jezelf. 'Dat' wat iemand zoekt is heel persoonlijk, maar het raakt vaak aan een gevoel van goedkeuring, bevestiging, erkenning, aandacht, veiligheid, ontspanning, rust, liefde, vreugde en/of eenheid.

Het zoeken buiten jezelf, dát is het verslavingsmechanisme. Dit leidt tot een leven van buiten naar binnen, in plaats van van binnen naar buiten. Dit maakt je afhankelijk, put je uit en zorgt ervoor dat je ver verwijderd raakt van jezelf. Het maakt ook dat je constant reageert in plaats van acteert. Je speelt een bijrol in je eigen leven, in plaats van dat je zelf de hoofdrolspeler bent, laat staan de regisseur.

### **Internal Family Systems en Interactieve Zelfresonantie**

De belangrijkste tool die ik je aanbied ter bevordering van zelfkennis, zelfcompassie en zelfleiderschap, is 'delenwerk'. In de Craving Course ontwikkel je een liefdevolle relatie met de verschillende aspecten van jezelf die betrokken zijn bij je probleem, jouw 'delen'. We maken gebruik van ervaringsgerichte therapievormen, zoals Internal Family Systems (IFS) en Interactieve Zelfresonantie (IZR, een soort opstellingen), om inzicht te krijgen in je innerlijke wereld. Je leert daarnaast technieken om stress te verminderen en zelfcompassie te vergroten, afkomstig van Acceptance and Commitment Therapy (ACT), lichaamsgerichte werkvormen, mindfulness en yoga.

Om nog meer inzicht te krijgen in Internal Family Systems, beveel ik als extra literatuur aan:

- Richard C. Schwartz, *Alle delen welkom*
- En specifiek bij eetstoornissen: *Healing part by part – an Internal Family Systems guide to recovery from eating disorders*, van Amy Grabowski (alleen in het Engels)

Als je meer wilt lezen over Interactieve Zelfresonantie (IZR), raadpleeg dan deze website:

<https://izr-methode.nl/>

### **Persoonlijk contact met mij**

Bij de Craving Course zijn twee persoonlijke consulten inbegrepen, die bedoeld zijn ter evaluatie van de voortgang van jouw persoonlijke proces. Deze kunnen telefonisch plaatsvinden, via Zoom, of live in mijn praktijk. Deze sessies kun jij inzetten wanneer jij dat wenst tijdens de Craving Course. Optioneel kun je ook individuele therapie sessies plannen om specifieke thema's verder te onderzoeken of te verdiepen. (Individuele therapie sessies zijn niet inbegrepen.)

Los van deze evaluerende gesprekken, mag je me altijd mailen of appen om iets te delen of te vragen. Doe dit in elk geval wanneer je merkt dat je ergens tegenaan loopt waar je alleen of met je groepsleden niet uitkomt. Je hebt ook de mogelijkheid om je voortgang in de vorm van *reflectieverslagen* met mij te delen. Zo kan ik een beetje met je meekijken, en het kan jou helpen om je ervaringen te integreren. Ik zal niet direct reageren tenzij je een specifieke vraag stelt. Natuurlijk lees ik je verslagen wel en ik zal eventuele wensen voor zover mogelijk meenemen in de bijeenkomsten.

## Wat ik verwacht van jou

De Craving Course is gebaseerd op een aantal waarden en pijlers, die ik de Principes van Vertrouwen noem. Deze hebben tot doel de veiligheid in de groep te handhaven, en daarmee de kans op herstel te bevorderen. Deze gemeenschappelijke pijlers zal ik handhaven tijdens onze bijeenkomsten, maar zijn de verantwoordelijkheid van ons allemaal.

Het belangrijkste principe waaraan ik je nadrukkelijk vraag je te committeren is:

– *vertrouwelijkheid*, voor, tijdens en na de Craving Course, zowel binnen de bijeenkomsten als daarbuiten (bijvoorbeeld bij tussentijds contact tussen deelnemers): ga vertrouwelijk om met zowel elkaars gegevens en met wat we met elkaar delen, op wat voor manier dan ook.

Daarnaast vraag ik je om:

- *betrokkenheid*, bij je eigen proces én bij de groep. Om commitment bij het doen van de (gezamenlijke) oefeningen en het benodigde werk tussen sessies door. Je wilt een andere houding aannemen en je leven op een andere manier inrichten. Dit vraagt om een bepaalde investering van je *tijd*, *energie* en *aandacht*. Betrokkenheid betekent ook dat je *aanwezig* bent en blijft bij de Craving Course en de groep, ook als het moeilijk wordt. Mocht jouw vermogen om te blijven in gevaar komen, dan vraag ik je om dat in te brengen in de groep en/of persoonlijk met mij te bespreken, voordat je eventueel besluit te vertrekken. Velen van ons zijn zó gewend om het maar alleen te doen als we geraakt worden of pijn hebben; dat hoeft niet meer. Als je de groep toch vroegtijdig moet verlaten: *neem afscheid*.
- *de moed om kwetsbaar te zijn* – of in elk geval de intentie om die op te brengen. Voor groei is kwetsbaarheid en openheid een vereiste. Als je in de beschermingsmodus zit, jezelf pantsert, is er geen ruimte voor groei. Uiteindelijk is een vlucht voor kwetsbaarheid een vlucht voor (een deel van) je Zelf. Begrijp dat de confrontatie met pijnlijke gevoelens normaal is, en een essentieel onderdeel van groei. Ik nodig je uit om deze gevoelens te verkennen, ze te uiten, en/of te delen dat je dit lastig vindt.
- *eigen verantwoordelijkheid*, oftewel het vermogen om vanuit gezonde macht alle situaties die het leven je voorschotelt, te beantwoorden. Jij draagt zelf verantwoordelijkheid voor jouw doelen en verlangens, voor je gevoelens en je behoeften, voor je daden, je (re)acties, en je welzijn. Zorg goed voor jezelf en respecteer ook de autonomie en behoeften van de anderen.



## Principes van Vertrouwen

Het mooie van deze principes\* is dat naleving ervan twee kanten op werkt: het draagt bij aan vertrouwen en veiligheid binnen de groep én in jezelf. Zowel vanbuiten als vanbinnen dus. Tijdens de eerste bijeenkomst nemen we ze nog eens samen door.

**Vertrouwelijkheid** – *Vertrouwen in anderen*: Ik weet dat jij de dingen die ik jou in vertrouwen vertel niet doorvertelt, en dat je geen vertrouwelijke informatie over anderen met mij deelt. *Vertrouwen in jezelf*: Heb ik de vertrouwelijkheid gerespecteerd?

**Grenzen** – *Vertrouwen in anderen*: Jij respecteert mijn grenzen en als je niet weet wat oké is, dan vraag je dat. Jij bent bereid om 'nee' te zeggen. *Vertrouwen in jezelf*: Heb ik mijn eigen grenzen gerespecteerd? Was ik duidelijk over mijn eigen 'ja' en 'nee'?

**Betrouwbaarheid** – *Vertrouwen in anderen*: Jij bent eerlijk, zegt wat je meent en doet wat je zegt. Je bent je bewust van je vermogens en beperkingen, zodat je niet te veel belooft. *Vertrouwen in jezelf*: Ben ik betrouwbaar geweest? Heb ik gedaan wat ik zei?

**Niet-oordelen** – *Vertrouwen in anderen*: We kunnen zonder oordeel praten over wat we voelen. Ik kan vragen om wat ik nodig heb en jij kunt vragen om wat jij nodig hebt. *Vertrouwen in jezelf*: Ben ik niet-oordelend geweest? Heb ik gevraagd om wat ik nodig had?

**Verantwoordelijkheid** – *Vertrouwen in anderen*: Jij bent verantwoordelijk voor jouw eigen denken, voelen en doen. Je ziet je fouten onder ogen, biedt excuses aan en maakt het goed. *Vertrouwen in jezelf*: Heb ik de verantwoordelijkheid op me genomen?

**Integriteit** – *Vertrouwen in anderen*: Jij kiest ervoor jouw waarden en normen in praktijk te brengen. Je kiest voor moed boven gemak. Je kiest voor wat juist is boven wat leuk, snel of gemakkelijk is. *Vertrouwen in jezelf*: Heb ik integer gehandeld?

**Ruimhartigheid** – *Vertrouwen in anderen*: Jij geeft de ruimhartigst denkbare interpretatie aan de bedoelingen, woorden en daden van anderen. *Vertrouwen in jezelf*: Ben ik ruimhartig geweest tegenover mijzelf?

**Vrijheid** – *Vertrouwen in anderen*: Jij laat mij vrij om mijzelf te zijn. Zo laat je mij in mijn waarde. Je dwingt me nergens toe en probeert me niet te redden of te fiksen. *Vertrouwen in jezelf*: Heb ik mijzelf mijn vrijheid gegund? Heb ik mijzelf niet geforceerd?

\*Inspiratiebron: Brené Brown, *Verlangen naar verbinding – Er echt bij horen en de moed om alleen te staan*

## En bovendien...

- *Zorg goed voor jezelf.* Doe wat jij nodig hebt om je zo comfortabel mogelijk te voelen. Bijvoorbeeld: misschien wil je even gaan liggen, in plaats van op je stoel te zitten. Of eet je iets tijdens een oefening of kringgesprek. Wellicht trek je je even terug, of vraag je of anderen wat harder (of zachter) willen praten. Enzovoort.
- *Spreek met 'ik'.* Praat vanuit jezelf en over jezelf. Gebruik de ik-vorm. Als je reageert op iemand doe dat dan op een niet dwingende of voorschrijvende manier. Probeer uit eigen ervaring te vertellen hoe jij iets hebt aangepakt of ervaren, opper mogelijkheden en zeg niet wat iemand moet doen. Bekritiseer, veroordeel en verwijt niet. Blijf respectvol, ook in je taalgebruik. Respecteer elkaars grenzen.
- *Come clean.* Kom niet als je onder invloed bent van alcohol of drugs. Een uitglijder, verergering, terugval of opleving van een oude gewoonte veroordelen we niet. Maar ook hier geldt: respecteer andermans grenzen. Begrijp dat bijvoorbeeld het verheerlijken van middelen andere mensen kan triggeren. Als je het gevoel hebt dat je erg uit balans bent, deel dat dan in de groep. Wellicht luister je die dag alleen. *Come clean* betekent ook dat je de waarheid spreekt en de moed beoefent om je kwetsbaar op te stellen. *Niets is (te) gek.* Echt niet. Als je zelf iets durft te delen dat echt is en kwetsbaar nodig je de ander uit om zich ook open te stellen. Overigens ben je niet verplicht te praten. Als je liever luistert, kan dat.
- Humor mag :-)

### **Tot slot: tussentijds verbinden**

Ik moedig deelnemers aan om tussentijds met elkaar te oefenen, en desgewenst een appgroep te openen om ervaringen met elkaar te delen. (Op verzoek kan ik worden toegevoegd aan zo'n appgroep; ik zal echter niet actief deelnemen aan de conversatie noch 'scheidsrechter spelen'.)

Houd je ook buiten de bijeenkomsten om aan de Principes van Vertrouwen en de gespreksrichtlijnen. Als je iets deelt in een appgroep kun je bijvoorbeeld zelf aangeven waar je behoefte aan hebt qua (eventuele) reactie van anderen. Maak afspraken over (niet) appen onder invloed en het bij naam noemen van middelen of gedrag dat door anderen als triggerend kan worden ervaren – niet alleen alcohol of drugs, maar ook seks, eten, diëten et cetera.

As I began to love myself, I found that anguish and emotional suffering are only warning signs that I was living against my own truth.

Today, I know, this is Authenticity.

As I began to love myself, I understood how much it can offend somebody as I try to force my desires on this person, even though I knew the time was not right and the person was not ready for it, and even though this person was me.

Today I call it Respect.

As I began to love myself, I stopped craving for a different life, and I could see that everything that surrounded me was inviting me to grow.

Today I call it Maturity.

As I began to love myself, I understood that at any circumstance, I am in the right place at the right time, and everything happens at exactly the right moment. So I could be calm.

Today I call it Self-Confidence.

As I began to love myself, I quit stealing my own time, and I stopped designing huge projects for the future.

Today, I only do what brings me joy and happiness, things I love to do and that make my heart cheer, and I do them in my own way and in my own rhythm.

Today I call it Simplicity.

As I began to love myself, I freed myself of anything that is no good for my health – food, people, things, situations, and everything that drew me down and away from myself.

At first I called this attitude a healthy egoism.

Today I know it is Love of Oneself.

As I began to love myself, I quit trying to always be right, and ever since I was wrong less of the time.

Today I discovered that is Modesty.

As I began to love myself, I refused to go on living in the past and worry about the future. Now, I only live for the moment, where everything is happening. Today I live each day, day by day, and I call it Fulfillment.

As I began to love myself, I recognized that my mind can disturb me and it can make me sick. But as I connected it to my heart, my mind became a valuable ally. Today I call this connection Wisdom of the Heart.

We no longer need to fear arguments, confrontations or any kind of problems with ourselves or others. Even stars collide, and out of their crashing new worlds are born. Today I know that is LIFE!

– toegeschreven aan Charles Chaplin