



# VIDEO SCRIPT

## Schaamte

**Geen schaamte.**

**Zijn er dingen in jouw leven waar jij je voor schaamt? Dat is waar deze video over gaat.**

**De schaamte waar ik het over wil hebben, is schaamte die jou in jouw leven onderdrukt en beperkt. Gelukkig gaan we het niet hebben over dat je ergens met teveel drank op onhandige dingen het gedaan, want waarschijnlijk heb je daar wel iets van geleerd.**

**De schaamte waar ik het in deze video graag met je over wil hebben is bijvoorbeeld: schaamte waardoor jij je van een groep afzondert, je klein maakt, je verschuilt. Of dat je door schaamte excuses verzint om ergens niet heen te gaan. Schaamte waardoor je dingen gaat uitstellen of niet doet. De reden dat jij je gaat schamen is dat jij niet veroordeelt of afgewezen wilt worden, omdat je anders bent of er anders uitziet.**

**Dit is echt een belangrijk inzicht en ik zal je een voorbeeld geven.**

**Ik schaamde mij voor mijn Limburgse accent als ik bijvoorbeeld in Utrecht op cursus ging. Bij elk voorstelronde was er wel iemand die een grapje maakte over mijn accent. In die groep op die dag, was ik niet Maurice, maar die limbo of ze imiteerden mijn Limburgse accent.**

**Nu neem ik je even mee terug in de oertijd. Vroeger, in de oertijd, was de overlevingskans nihil als je alleen was en buiten de groep leefde. Dus zorgde je ervoor dat je niet te veel afweek van de groep of deed je alle moeite om je aan te passen. Dat is dus de angst die wij mensen hebben bij schaamte. Dus het echte probleem dat ik had was helemaal niet mijn Limburgse accent, maar mijn echte onderbewuste probleem was de angst voor afwijzing of veroordeling in de groep. Bizar toch?**

**Schaamte komt dus het meest naar boven in het sociale gedeelte van jouw leven. In plaats van dat jij zorgt dat jij je schaamte kenbaar maakt en je kwetsbaar opstelt en ervoor zorgt dat de groep het begrijpt en het accepteert, zodat ze je kunnen ondersteunen, maak jij je klein, plaats je jezelf op de achtergrond, stop je jezelf weg of ga je maniertjes of excuses verzinnen die jou gaat belemmeren en jouw Hart-Authenticiteit onderdrukt.**

# VIDEO SCRIPT

## Schaamte

Deze schaamte is dus ontzettend giftig voor jouw zelfvertrouwen en dus ook voor jouw Hart-Authenticiteit.

Dit geldt ook voor als jij zegt dat je verlegen bent. Als verlegenheid doorslaat en jij allemaal maniertjes verzint om je verlegenheid te onderdrukken, dan is dat ook een belemmering. Dus je begrijpt dat jij deze schaamte of verlegenheid echt mag gaan onderzoeken en aankijken, zodat je er helderheid over krijgt.

Vaak vinden mensen het moeilijk om dit voor zichzelf te gaan onderzoeken, omdat je dan vaak buiten de veilige modus moet gaan denken en ze dat in eerste instantie niet nodig vinden en dus uitstellen. Hé, excuses verzinnen om iets niet te doen is veel gemakkelijker dan excuses verzinnen om het wel te gaan doen.

Jij hebt geen excuses nodig en je gaat het gewoon onderzoeken, omdat je niet beperkt wilt leven.

En door er alleen al mee bezig te zijn en erover na te denken en jezelf de vraag te stellen: 'Waar ben ik eigenlijk mee bezig?' en je denkt dan: 'Ja, waar ben ik eigenlijk mee bezig?', dan geeft dat al de eerste helderheid.

En wat jou dan echt gaat helpen is het verder onderzoeken. Is het schaamte of is het toch schuldgevoel? Want schaamte zegt meer iets over jou van: 'Ik ben verkeerd' en schuldgevoel zegt meer iets over jou van: 'Ik heb iets verkeerd gedaan'.

Natuurlijk zijn ze allebei net zo belangrijk om op te lossen, maar hiermee trek je het wel uit elkaar en kun je er veel makkelijker overzicht en helderheid in krijgen. Dus het is belangrijk dat jij bewust wordt van je schaamte. Wat doet het met je? Welke belemmeringen heb jij hierdoor? Als jij deze hebt opgeschreven dan kun je het uit elkaar trekken en kun jij specifiek vragen stellen op een veel kleiner probleem, dan vragen stellen over jouw grote schaamte, want dan vliegt het je meestal aan.

# VIDEO SCRIPT

## Schaamte

En net zoals bij veel probleemoplossingen, maak het kenbaar. Het klinkt misschien heel logisch, maar de meeste problemen worden niet opgelost, omdat ze niet kenbaar worden gemaakt. Denk daar maar eens goed over na. Als jij een probleem hebt en dat niet kenbaar maakt, het wegduwt of negeert dan geeft jouw lichaam na verloop van tijd dit op een andere manier wel aan. Het kan zich uiten in stress, vermoeidheid, slecht slapen, hoofdpijn, noem maar op, maar het zijn allemaal verkrampingen.

Als je voortdurend een diep gevoel van schaamte ervaart en je jezelf daardoor waardeloos voelt, ben je eerder geneigd tot vluchtgedrag en liggen verslavingen op de loer en dat is onnodig. Als jij nu die knop omzet en aan de slag gaat dan wordt het zoveel leuker en gemakkelijker voor je in het leven, gun jezelf dat.

Ga het onderzoeken en maak de vragen dan zie ik je later weer in de volgende video.  
Dank je wel.

