

**Oefening:** Omgaan met missers.

Het maken van missers en fouten, is iets wat hoort bij het mens zijn. Je zult echter merken, dat zodra er iets mislukt je jezelf dit makkelijk kwalijk kan nemen. Het voelt niet dat er alleen iets is misgegaan, het voelt alsof dit ook iets over jou als persoon zegt; jij hebt gefaald.

Falen, is typisch een ervaring die ervoor zorgt dat we afkeurend richting onszelf als persoon kunnen komen te staan. Het zou dus mooi zijn, als we anders met ons falen kunnen omgaan; dat we het wat meer kunnen loskoppelen van onze identiteit. De volgende 5 stappen kunnen je helpen, om anders met je missers en fouten om te gaan.

*Stap 1: Loshaken.*

Merk de negatieve reacties van je verstand op, en gebruik defusietechnieken om hier afstand van te houden en ze gewoon te observeren. Zie hoe je verstand vrolijk op jou als persoon aan het afgeven is, zonder hier iets mee te hoeven.

*Stap 2: Ruimte maken.*

Het is niet leuk als dingen niet lukken, of misgaan. Maak ruimte voor de vervelende sensaties die dit bij je losmaken. Wellicht kun je ernaartoe ademen, om het extra ruimte te geven, of een hand op de plek leggen waar dit gevoel het sterkst is (of andere acceptatietechnieken die goed werken voor je).

*Stap 3: Wees vriendelijk en begripvol.*

Hoe zou je een goede vriend troosten als hij / zij deze pijn zou ervaren? Waarschijnlijk niet met zeggen dat hij zich niet moet aanstellen. Echter het tegenovergestelde is mistal ook niet echt behulpzaam; de "achter de wolken schijnt de zon"-aanpak. Je wilt iemand erkennen in zijn pijn; he wat rot voor je! Ik ben er voor je, als er iets is wat ik voor je kan doen hoor ik het graag. Kijk of je je eigen beste vriend kunt zijn hierin, en jezelf kunt behandelen met dezelfde compassie.

*Stap 4: Erken wat wel heeft gewerkt, en waardeer dit.*

Oke, dus het is niet gegaan zoals je dat graag wilde, dit is balen. Echter juist vanuit de mildheid richting jezelf wil ook even aandacht richten op de dingen die in die faalervaring, wel goed zijn gegaan. Welke dingen heb je wel goed gedaan, goed aangepakt. Probeer hier ook wat waardering voor jezelf in op te brengen, geef jezelf een klopje op de schouder. Waardeer het feit, dat je de moeite hebt gedaan.

*Stap 5: Zoek naar iets bruikbaar in deze ervaring.*

Elke misser geeft je de ruimte om ervan te leren en hierdoor te groeien. Zoek voor jezelf de punten in deze ervaring, waar jij nog wat van kunt leren, waar jij van kunt groeien. Wat zou je volgende keer anders doen?

*Vrij naar een oefening van Russ Harris.*