

## **Basis Behoeften:**

Iedereen heeft behoeften aan erkenning: gezien, gehoord, betrokken te voelen.

Binnen TA praten we over "Strooks". Een strook is een eenheid van erkenning, en authentiek compliment, een streling of helaas soms een klap! Elk mens weet zich geliefd en aanvaard op een ander manier.

Heb je last van minderwaardigheid? Verwacht je het van een ander? Loop je nog rond met de kritische boodschappen uit je kindertijd? Lees verder....

In tijden van (Corona) afstand, is het belangrijker dat we elkaar authentieke onvoorwaardelijk positieve aandacht geven:

"Fijn je te zien" "Leuk dat jij er bent" Een grote glimlach Vriendelijke ogen

Het in stand houden van wat wij noemen de strook mythes zorgt dat mensen te kort komen in hun basisbehoeften:

Aandacht, Erkenning, Gezien worden, Gehoord worden, Aangeraakt worden in geest en lichaam

De onuitgesproken strook mythes in onze cultuur:

"Geef geen strooks" = "niet naast je schoenen lopen!"

"Accepteer geen strooks" = "de ander wil iets van je"

"Weiger geen strooks" = "zeg niet waar je erkenning voor wilt hebben" "bewaar de lieve vrede"

“Vraag geen strooks” = “geen dank”, vraag geen feedback aan

“Geef jezelf geen strooks” = “eigen roem stinkt”

Laat ons samen kijken hoe je kan zelf verantwoordelijkheid steeds nemen om je minderwaardigheid gevoel te verminderen. Tevredenheid met jezelf en beheer over je gedachten bevordert hechte relaties, gezondheid, minder psychische klachten en verbetert zelfvertrouwen.

De ervaring leert dat bij de inzet van TA u in 5 sessies kunnen we je minderwaardigheid gevoel verbeteren.

In de tussentijd, stel jezelf en/of je geliefde, “De Afstemming Vraag” voor:

“Wat kan ik de komende week doen om jouw week en beetje beter doen verlopen of om jou meer geliefd, gewaardeerd, gezien en gehoord te doen voelen?”

