

Ik ben ik

In de gehele wereld is er niemand precies als ik.

Er zijn mensen die in bepaalde opzichten zijn zoals ik, maar niemand lijkt in alles precies op mij. Daarom is alles wat uit mij komt, werkelijk van mij, omdat ik alleen het gekozen heb.

Ik bezit alles, wat met mij te maken heeft:

mijn lichaam, en alles wat het doet;

mijn gedachten en ideeën;

mijn ogen en de beelden van alles wat ze waarnemen;

mijn gevoelens, wat die ook mogen zijn, woede, vreugde, teleurstelling, frustratie, angst, liefde, opwinding;

mijn mond en alle woorden die eruit gesproken worden, beleefd, vriendelijk of grof, juist of onjuist;

mijn stem, luid of zacht;

en al mijn handelingen.

Ik bezit mijn fantasieën, mijn dromen, mijn hoop en vrees;

mijn triomf en succes, mijn mislukkingen en fouten.

Omdat ik alles wat bij mij hoort bezit, kan ik mijzelf grondig leren kennen. Hierdoor kan ik mijzelf liefhebben en alles, wat een onderdeel van mij vormt. Pas dan is het mogelijk, mezelf helemaal in te zetten.

Ik weet dat er aspecten zijn die ik (nog) niet begrijp en andere aspecten die ik (nog) niet ken. Maar zolang ik vriendelijk en positief tegenover mijzelf sta, kan ik moedig en vol hoop de oplossingen vinden van de raadsels en de wegen van zelfkennis.

Hoe ik ook kijk of klink, wat ik ook doe of zeg en wat ik ook denk of voel, het is steeds een deel van mijzelf. Het toont aan waar ik op een bepaald moment in de tijd ben. En als ik later terugkijk en bepaalde onderdelen bleken niet te passen, dan kan ik ze veranderen.

Ik kan mezelf ontdoen van wat niet meer past en iets nieuws bedenken of iets anders doen. Ik kan zien, horen, voelen, denken, zeggen en doen. Ik heb alle instrumenten om te leven, dicht bij mezelf en anderen om mij productief te maken in de wereld, om de zin en orde van de wereld en mensen buiten mezelf te zien en te ervaren

Ik ben mijzelf en daarom kan ik mijzelf regelen.

Ik ben ik

En ik ben O.K.

Vrij naar Virginia Satir