

Het beste middel tegen verslaving

Misschien ben je een spirituele zoeker met een bepaalde verslaving. Misschien vind je dat allemaal OK en ook jouw omgeving. Maar misschien ook niet, wat dan?

A) Haal jezelf niet een keer naar beneden. Kleinere jezelf niet een keer.

B) Wat je ook doet: zie de feiten simpelweg onder ogen. Praat niets goed. Maar maak iets ook niet slechter dan het is.

C) Doorbreek de ketting van beloning en straf. Beloon jezelf nimmer. Straf jezelf nimmer. Wees volledig spontaan ergens in. Je eet bijvoorbeeld ijs omdat je het lekker vindt. Je stopt met snoepen omdat je (onder)vindt dat het genoeg is. Je bent volkomen eerlijk met jezelf.

Bijvoorbeeld:

Als probeert te stoppen met roken en het lukt niet. A) Blijf dan de oneindige liefde naar jezelf voelen. B) De feiten spreken voor zichzelf, wat het roken betreft. Je vond het lekker of niet. Je kreeg weer last van hoesten of niet. Et cetera. C) Je begon weer te roken niet omdat je jezelf zielig vond. Je stopt er ook niet weer mee, om jezelf daarmee te straffen.

Oplossing:

Je zult merken dat je afstand leert nemen op een natuurlijke manier van alles wat jou probeert te beheersen.

