**Ik ben onzichtbaar
(ik word niet gezien, ik besta niet)**

*Hoe meer ik mezelf laat zien, hoe beter mijn relaties worden.
Relaties worden dan oprecht en veilig.*

*Ik kan altijd mijn eigen zichtbaarheid creëren in elk moment, door aan te geven wat ik nodig heb, wat ik graag wil, waar ik bang voor ben. Dit creëert veiligheid en openheid in relaties*

*Als ik een goede relatie met mezelf krijg, en eerlijk en oprecht naar mezelf durf te zijn, is het ook steeds makkelijker om zichtbaar te worden naar de buitenwereld. Ik word eerst zichtbaar naar mezelf toe. In mijn eigen tempo. Het is veilig om zichtbaar te zijn.*

**Als je de overtuiging hebt dat je onzichtbaar bent (vaak doen we deze overtuiging al heel jong op in onze relatie met het gezin van vroeger). Dan kijk je als het ware met deze lens naar jezelf en het gedrag van anderen.

Dan doe je misschien dit/ of ervaar je dat de buitenwereld:**

* Je bent niet goed verbonden met je verlangens, behoeftes en wat je nodig hebt (ze zijn onzichtbaar voor jou), je voelt je dan geregeld ontevreden of onvervuld in jouw relaties
* Je zorgt niet goed voor je eigen gevoelens, behoeftes en verlangens, zelfs als je je er bewust van bent
* Jouw aandacht is op anderen gericht. In plaats van op jezelf, en je verdwijnt daardoor (in de ander, in de relatie)
* Je geeft te veel, doet veel dingen gratis (in je praktijk) of zonder iets terug te verwachten
* Je zorgt niet voor een goede structuur voor je behoeften/wat je nodig hebt
* Je verdwijnt uit relaties, met weinig of geen uitleg, aannemende dat anderen je niet zullen missen of dat het niet eens opvalt

 **Anderen:** (het effect wat jij op andere mensen kan hebben)

* Zijn zich helemaal niet bewust van jouw behoeftes, verlangens en wat je nodig hebt
* Slaan je over, vergeten te vragen hoe het met jou is. Je hebt het gevoel dat er niet voor jou gezorgd wordt
* Hebben vooral aandacht voor zichzelf, en vinden het niet altijd fijn als je ineens wel je behoeftes en verlangens uitspreekt (omdat je een onuitgesproken verdrag verbreekt)
* Zijn verward of gekwetst wanneer je weggaat zonder uitleg
* Voelen zich verlaten wanneer je je minder aandacht aan hen geeft, omdat ze gewend zijn aan de intensiteit van jouw aandacht
* Kunnen erg aan zichzelf denken in jouw gezelschap
* Genieten van jouw aandacht, voelen zich belangrijk en gezien wanneer ze bij jou zijn

**Jouw Geloof of overtuigingen over Andere mensen en/of klanten**:

* Anderen geven niet om mij, zorgen niet om mij
* Anderen zijn egoïstisch
* Anderen zou het niets kunnen schelen, als ik verdwijn
* Zien niet mijn waarde & investeren niet in mijn diensten

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Het is gevaarlijk om gezien te worden
* De wereld zit niet op mij te wachten. Heeft het niet nodig wat ik te bieden heb

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van ‘Ik ben Onzichtbaar’ hebt).

Woorden/overtuigingen als: “ik word niet gezien, ik hoor er niet bij’ kunnen een teken zijn van de diepere Identiteit Overtuiging die eronder ligt. Het is belangrijk om díé te pakken te krijgen. Het kan ook heel goed zijn dat je in 1 gebied wel krachtig (in relaties, of juist op je werk) bent, maar in een ander gebied niet. Daar speelt nog wel die overtuiging.

* Je vraagt wat je nodig hebt op een aanvallende manier, er van uitgaande dat mensen niet voor je willen zorgen, of dat het ze niet uitmaakt wat je nodig hebt
* Verdwijn je uit een relatie als je behoeftes niet worden vervuld, in plaats van dat je het durft aan te geven, en in de relatie blijft en het samen uitwerkt
* Hoe je jezelf laat zien, is niet representatief voor wie je bent, of de waarde die jij hebt
* Je houdt de focus op de ander, zodat je niet je zelf hoeft te laten zien
* Je wacht passief af totdat iemand jou ‘ontdekt’
* Je creëert vriendschappen waar 1 iemand helemaal wordt gezien, waardoor de ander bijna verdwijnt in zijn verlangens en behoeftes
* Je bent wrokkig en teleurgesteld als anderen je niet zien. Als je dan laat zien wat je nodig hebt, en de ander kan je dat niet geven, dan word je wrokkig. (I.p.v. dat je leert jezelf dat te geven, en dat iemand jou niet kan geven, wat die niet aan zichzelf kan geven)

**Specifieke voorbeelden:**

* In een groep ben je bijvoorbeeld niet goed voelbaar of zichtbaar. Je deelt niet makkelijk uit jezelf dingen in de groep. Je hebt een uitnodiging nodig om zichtbaar te worden
* Je stelt dingen uit omdat je bang bent om zichtbaar te zijn
* Je durft niet in het openbaar te spreken of jezelf te laten zien in je marketing
* Je gaat je overschreeuwen, je blaast jezelf op, je neemt veel ‘praat-ruimte’ in, waardoor anderen juist afhaken (extra gewicht/ teveel eten kan ook een poging zijn om letterlijk meer volume/meer zichtbaar te zijn
* Je haalt allerlei voorbeelden aan waaruit blijkt dat anderen je waarderen en/of zien, of je overwaardeert juist de ander

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij je ‘oude overtuiging/verhaal’ te bewegen. Zodat je het niet zelf in stand houdt (wat we vaak onbewust doen met een oud verhaal):**

* De vaardigheid om je eigen behoeftes, verlangens te benoemen
* De vaardigheid om je eigen ervaringen met liefde en een welkom gevoel te verwelkomen (ervaringen van je niet gezien, niet gehoord voelen)
* Leren vragen wat je nodig hebt, en waar je naar verlangt op een inspirerende manier
* De vaardigheid om te leren verwoorden wat je doet en wat je te bieden hebt op een manier die écht representeert waar je voor staat, en die jouw grootsheid laat zien. Waardoor je ook gevraagd kan worden om bij te dragen aan meer zichtbaarheid op allerlei terreinen in de wereld.
* Dat je als het ware kan anticiperen op je eigen behoeftes, en structuren creëert waardoor dat mogelijk is (eigen tijd als moeder, stilte tijd, behoefte om te sporten, met een buddy af te spreken, enzovoort)
* In een relatie te zijn en te blijven, met vrienden/relaties met verschillende behoeftes en verlangens, zelfs als ze tegengesteld en niet verenigbaar lijken

**Gaven:**
* Je hebt een grote gave om voorbij de woorden te kijken, voorbij het zichtbare. Te horen wat er niet gezegd wordt, en zichtbaar te maken waar iemand zich nog niet bewust van was
* Je hebt een grote gave om anderen te helpen, dankzij een groot ontwikkeld vermogen tot inzicht, empathie, perceptie en onderscheidingsvermogen
* Je voelt heel erg veilig & als iemand die je écht kan vertrouwen
* Je bent erg creatief en je bent in staat mogelijkheden voor anderen zichtbaar te maken, die ze zelf nog niet zagen

**De Diepere Waarheid is:**
* Ik zie mezelf, ik ben helemaal aanwezig voor mijn verlangens, behoeftes en gevoelens. Ik weet intuïtief hoe ik oprecht en vanuit mijn hart die kan communiceren
* Het is de bedoeling dat we gezien worden. Ik ben hier gekomen om gezien te worden. Het is mijn bedoeling om zichtbaar te worden en ik neem mijn ruimte in, de ruimte waar ik door mijn geboorte recht op heb, en ik doe dit door mezelf in te brengen, door mezelf te laten zien.
* Hoe meer ik mijn verlangens en gevoelens communiceer op een goede manier, hoe meer ik mezelf en anderen bekrachtig.
* Ik zie écht mijn diepste verlangens en ik sta daarvoor. Ik creëer structuren om die verlangens ook mogelijk maken
* Ik ben een krachtige, zichtbare aanwezigheid in de wereld. Ik ben hier om zichtbaar te maken, dat wat tot nu toe onzichtbaar was. Mijn gaven van inzicht en perceptie zijn van grote waarde voor de hele community, voor iedereen.
* De beste manier om te zien of mensen mij willen helpen, en/of mijn verlangens/behoeftes zien is om ze uit te spreken, en ze een kans te geven, mij te helpen

OP JOUW ZICHTBAARHEID!

