Via Anita naar vitaliteit
Eekelscharen 5
7451WC Holten
06-156 165 94
info@viaanita.nl

10 verborgen patronen achter jouw stemmingswisselingen

Soms denk je dat stemmingswisselingen zomaar ontstaan. Dat je gewoon wat sneller geïrriteerd bent, emotioneler reageert of niet lekker in je vel zit.

Maar wat als er onder die stemmingswisseling iets anders schuilgaat?

Wat als je bepaalde dingen zo gewend bent om te doen, dat je niet eens doorhebt dat je het doet? Patronen die misschien ooit zijn ontstaan om jezelf staande te houden, maar die je ongemerkt steeds verder bij jezelf vandaan brengen.

Herken jij jezelf in één of meerdere van deze 10 patronen?

1. **Je past je voortduren aan anderen aan.** Je zegt ja terwijl je diep van binnen voelt dat je dit helemaal niet wilt doen
2. **Je voelt je verantwoordelijk voor de gevoelens van anderen. Wordt iemand boos of teleurgesteld?** Dan voel jij je schuldig en probeer je het op te lossen
3. **Je hebt het gevoel dat je alles zelf moet doen.** Hulp vragen vind je moeilijk en als iemand iets voor je wil doen, voel jij je ongemakkelijk en doe je het liever zelf
4. **Je verbergt hoe jij je werkelijk voelt.** Op de vraag "Hoe gaat het met je ?" Antwoord je automatisch "goed", terwijl jij je diep van binnen helemaal niet goed voelt
5. **Jij probeert altijd de harmonie te bewaren.** Zelfs als jij niets verkeerd hebt gedaan, ben jij degene die de vrede probeert te herstellen.
6. **Je zet de behoeften van anderen voor die van jezelf.** Zelfs wanneer je eigen hoofd en lichaam eigenlijk aangeven dat het genoeg is
7. **Je vindt het moeilijk om je uit te spreken wat je werkelijk denkt en voelt.** Je houdt je in, slikt woorden in en laat liever niet zien wat er echt in je omgaat
8. **Je bent voortduren bezig met wat anderen van je vinden.** Je wilt niemand teleurstellen en bent bang om het verkeerd te doen.

Via Anita naar vitaliteit
Eekelscharen 5
7451WC Holten
06-156 165 94
info@viaanita.nl

9. **Je voelt je schuldig wanneer je voor jezelf kiest.** Tijd voor jezelf nemen of nee zeggen voelt als snel of je iemand tekort doet

10. **Je bent jezelf behoorlijk kwijtgeraakt.** Je weet eigenlijk niet meer zo goed wat jij zelf wilt, nodig hebt en wie je diep van binnen bent

En wat heeft dit nu met jouw stemmingswisselingen te maken?

Misschien heb jij jezelf in meerdere patronen herkend. Of misschien is er bij eentje een lampje gaan branden.

Het bijzondere is dat deze patronen vaak zo vanzelfsprekend zijn geworden, dat je niets eens meer doorhebt hoeveel invloed het heeft op je dagelijkse leven.

Maar wat je ooit hebt aangeleerd, hoef je niet je hele leven te blijven doen.

De eerste stap is herkennen en begrijpen waarom je doet wat je doet. Want daar begint de verandering ❤️