

alleen voor input en herziening / input and review only

Zelfacceptatie, **concept** Nederlandse vertaling van de IP: *1983-Self-Acceptance-IP-DRAFT*

Gisteravond was ik voorzitter van de **beginnersdiscussie** in mijn homegroup. "Alleen voor vandaag" was het onderwerp dat ik had gekozen en waar ik hulp bij nodig had. Ons meetingformat begint met de voorzitter die vraagt of er iemand was die wilde gaan gebruiken vandaag en of er iemand een topic heeft om te willen bespreken.

Ik was er helemaal klaar voor mijn topic in te brengen, maar eerst stelde ik de gebruikelijke vraag als een punt van orde. Wat denk je? Iemand had een topic dat hij graag wilde bespreken. Ik was verbaasd omdat deze persoon amper iets zegt tijdens een meeting. Het topic was zelfacceptatie. Deze persoon was bezig met het schrijven van een vierde stap inventaris met behulp van de the fourth step guide. Hij kwam bij het punt zelfacceptatie en wilde weten wat dit was.

Ik ben zo dankbaar dat ik op die meeting was om dit topic, waar ik de laatste tijd veel moeite mee heb in mijn herstel, te bespreken.

Voordat ik naar N.A. kwam, heb ik mezelf mijn hele leven al afgewezen. Ik haatte mezelf en probeerde er alles aan te doen iemand anders te worden. Ik wilde iedereen zijn, behalve mezelf. Niet in staat om mezelf te accepteren, probeerde ik de acceptatie van anderen te krijgen. Ik wilde dat andere mensen mij de liefde en acceptatie gaven die ik mezelf niet kon geven. Ik was als een voetveeg, klaar om overheen te worden gelopen. Ik deed alles voor wie dan ook, om maar de acceptatie en goedkeuring te krijgen. Ik had wrok naar degenen die niet reageerde zoals ik dat wilde. Mijn liefde en vriendschap waren altijd voorwaardelijk. Ik gaf mezelf helemaal als je je zou gedragen zoals ik dat wilde.

Omdat ik mezelf niet kon accepteren, verwachtte ik ook dat andere mensen me zouden afwijzen. Ik stond niet toe dat mensen dicht bij kwamen, omdat ik bang was dat als ze me echt zouden leren kennen, ze me ook zouden haten. Om mezelf te behoeden voor intimiteit, wees ik anderen al af voordat ze een kans kregen mij af te wijzen.

Vandaag is eerlijkheid de eerste stap in het accepteren van mezelf. Ik heb zoveel jaren mijn gevoelens verborgen gehouden en het bestaan ervan ontkend. Om eerlijk te worden over mijn gevoelens moet ik ze eerst zien voor wat ze zijn. Ik heb geleerd drie dingen te doen om iets aan mezelf te veranderen. Ik moet mijn acties zien voor wat ze zijn, mezelf accepteren zoals ik ben en proberen me anders te gedragen.

Mijn gebreken zijn een deel van me en zullen alleen worden weggenomen wanneer ik oefen te leven zonder deze uit te drukken. Mijn positieve karaktereigenschappen zijn giften van mijn Hogere Macht en als ik leer deze voluit te benutten wordt mijn leven beter. Ik glijd vaak in het melodrama van het wensen van wat ik denk dat ik zou moeten zijn. Zelfmedelijden en trots beginnen me te regeren en alleen hernieuwd vertrouwen in mijn Hogere Macht brengt me hoop te veranderen.

Zelfacceptatie staat toe mij OKE te voelen. Het staat balans toe in mijn herstel. Ik hoef niet meer langer te zijn hoe ik denk dat anderen willen dat ik ben. Ik ben vrij om dankbaar mijn positieve karaktereigenschappen te benadrukken en nederig ga ik weg van mijn gebreken en word ik de best mogelijke ik. Mezelf accepteren zoals ik ben betekent dat het oké is dat ik niet perfect ben. Ik kan mezelf verbeteren. De liefde, acceptatie en tolerantie van de N.A. Fellowship helpt me de N.A. manieren te blijven proberen.

[Typ hier]

alleen voor input en herziening / input and review only