

Verbeter de wereld en begin bij uzelf.

Auteur; Attie Dotinga

Verbeter de wereld



## colofon

Auteur : Attie Dotinga

ISBN:

THEMA code:

NUR code:

© Copyright: Attie Dotinga /Uitgeverij Falin

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt middels druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbenden.



## Inhoud

Verbeter de wereld en begin bij uzelf. ....	8
De Kromheid van de Mensenwereld .....	13
<b>Normen en Waarden in Verandering</b> .....	13
<b>De Vingers Wijzen</b> .....	14
<b>Persoonlijke Ervaringen en Reflecties</b> .....	15
<b>De Rol van Empathie</b> .....	16
Het Zoeken naar Betekenis.....	18
<b>De Verantwoordelijkheid van de Individu</b> ...18	
<b>Kansen voor Groei en Verandering</b> .....	19
Zelfreflectie en Keuzevrijheid .....	20
De Eerste Stap naar Zelfverbetering: Zelfreflectie .....	21
De Kracht van Voorbeeldgedrag .....	24
<b>De Kracht van Kleine Daden</b> .....	26
<b>Veerkracht en volharding</b> .....	28
<b>Transformatie door persoonlijke verantwoordelijkheid</b> .....	30
Vaststelling.....	32

Waar draait het om in jouw leven?.....	35
De Rol van het Ego in Ons Leven.....	37
Jouw wereld, mijn wereld.....	40
De Wereld Als Spiegel van Jouw Innerlijke Beleving.....	40
Het Belang van Zelfwaardering en Zelfbescherming.....	42
Levenslessen die niet rechtstreeks vanuit jou komen.....	50
Maar wat als je geadopteerd bent? .....	60
Jezelf leren kennen.....	67
1. De rol van je ouders .....	67
2.Reflectie op je eigen leven .....	68
3. Wie was je als kind? .....	69
Inzicht in Jezelf - Een Reis door de Herinneringen .....	71
4.Wie was je als puber/ jong volwassene .....	74
5. Volwassenheid .....	76
6. Observeren .....	79
Onze Waarneming van de Wereld.....	82

<b>Voor jezelf zorgen.....</b>	<b>88</b>
<b>De Nadruk op de Buitenwereld .....</b>	<b>104</b>
<b>De Invloed van de Buitenwereld op Zelfbeeld .....</b>	<b>106</b>
<b>Geluk en Kracht van Binnenuit .....</b>	<b>109</b>
<b>Manipulatie.....</b>	<b>110</b>
<b>Volgen we de opperkleuter? .....</b>	<b>114</b>
<b>Eigenschappen loslaten? .....</b>	<b>116</b>
<b>Het ritme van het leven. ....</b>	<b>123</b>
<b>Energie .....</b>	<b>144</b>
<b>Energie van Trauma in Oude Huizen .....</b>	<b>148</b>
<b>Resonantie en Ondersteuning.....</b>	<b>152</b>
<b>De Inzichten van een Wijze Mentor .....</b>	<b>154</b>
<b>Hoofd en Lichaam: De Strijd om Evenwicht...158</b>	
<b>Emoties en de Verbondenheid met Ons Lichaam .....</b>	<b>162</b>
<b>Is een Trauma Te Verwijderen?.....</b>	<b>165</b>
<b>De Impact van Trauma .....</b>	<b>167</b>

<b>De Impact van Schaamte en de Weg naar Genezing.....</b>	<b>169</b>
Wat is loslaten?.....	172
<b>De Kachel als Symbool van Waarschuwing en Bescherming.....</b>	<b>174</b>
<b>De Impact van Verbroken Verbindingen .....</b>	<b>176</b>
<b>Loslaten voor Groei en Vernieuwing .....</b>	<b>178</b>
De Kracht van Intentie en Zelfreflectie.....	180
De Kracht van Beweging en Zelfacceptatie .....	183
Slotwoord.....	188





# Verbeter de wereld en begin bij uzelf.

## De Kracht van Zelfreflectie in Beoordelingen

Het gezegde dat je eerst naar jezelf moet kijken voordat je een ander beoordeelt, bevat een diepe waarheid. Het is gemakkelijk om de fouten en tekortkomingen van anderen te signaleren en hierover kritiek te uiten. We doen dit vaak zonder stil te staan bij onze eigen gebreken of bij de rol die wijzelf spelen in de situaties die we veroordelen.

Zelfreflectie is cruciaal voor het vormen van een eerlijk en genuanceerd oordeel over anderen.

Door onze eigen gedragingen, intenties en overtuigingen kritisch te bekijken, ontwikkelen we niet alleen een beter begrip van de complexiteit van menselijke interacties, maar worden we ook eerlijker en rechtvaardiger in onze beoordelingen. Deze introspectie biedt ons de kans om te leren van onze fouten en om te groeien als individuen.

Bovendien is zelfinzicht niet alleen waardevol voor ons persoonlijke welzijn; het draagt ook bij

aan de kwaliteit van onze relaties. Wanneer we ons bewust zijn van onze eigen tekortkomingen, zijn we beter in staat om empathie te tonen en ons in te leven in de omstandigheden van anderen. Dit creëert een sfeer van wederzijds respect en begrip, wat essentieel is voor het opbouwen van sterke, gezonde relaties.

In een bredere context heeft deze benadering ook invloed op de samenleving als geheel. Wanneer individuen de tijd nemen voor zelfreflectie, ontstaat er een cultuurswitch waarbij oordelen minder snel worden geveld en begrip meer vooropstaat. Dit leidt tot een meer harmonieuze samenleving, waarin mensen elkaar ondersteunen en waarderen voor wie ze zijn, met al hun imperfecties.

Uiteindelijk is het de bereidheid om in de spiegel te kijken die ons in staat stelt om niet alleen betere mensen te worden, maar ook om een positieve impact te hebben op de wereld om ons heen. In plaats van te oordelen, laten we streven naar begrip en groei, zowel voor onszelf als voor anderen.

Verbeter de Wereld en Begin bij Jezelf

"Verbeter de wereld en begin bij uzelf" is een krachtig en tijdloos gezegde dat de essentie van persoonlijke verantwoordelijkheid en de invloed van individuele acties treffend verwoordt. Dit principe herinnert ons eraan dat grootschalige veranderingen vaak voortkomen uit kleine, persoonlijke stappen.

Wanneer we onszelf de moeite waard maken om te reflecteren op ons gedrag, onze houding en onze keuzes, leggen we de basis voor positieve verandering. Elke verbetering, hoe klein ook, kan een kettingreactie teweegbrengen die anderen inspireert om hetzelfde te doen. Dit domino-effect kan een aanzienlijke impact hebben op onze directe omgeving, van vrienden en familie tot collega's en zelfs de bredere gemeenschap. Bovendien gaat het verbeteren van onszelf hand in hand met het bevorderen van een cultuur van samenwerking en begrip. Wanneer we ons inzetten voor persoonlijke groei en ethische keuzes, creëren we een omgeving waarin anderen zich ook aangemoedigd voelen om te bloeien. Onze acties kunnen een krachtige inspiratiebron zijn, en door ons voorbeeld te geven, kunnen we anderen motiveren om ook verantwoordelijkheid

te nemen voor hun gedrag en bijdragen aan een meer rechtvaardige en harmonieuze samenleving. Het is belangrijk te erkennen dat persoonlijke verandering niet altijd eenvoudig is. Het vereist moed, toewijding en soms zelfs confrontatie met ongemakkelijke waarheden over onszelf. Toch is het deze reis van zelfverbetering die ons in staat stelt om niet alleen betere individuen te worden, maar ook actieve deelnemers aan een betere wereld.

In wezen biedt de boodschap van "begin bij uzelf" een krachtige uitnodiging om niet te wachten op externe omstandigheden of anderen om verandering teweeg te brengen. In plaats daarvan ligt de kracht om de wereld te verbeteren binnenin onszelf. Laten we deze kans aangrijpen en de verantwoordelijkheid nemen om niet alleen ons eigen leven te verbeteren, maar ook dat van anderen. Door samen te streven naar persoonlijke en collectieve groei, kunnen we een betekenisvolle impact maken die de wereld ten goede zal veranderen.

## De Kromheid van de Mensenwereld

Soms lijkt de wereld van de mensen zo krom dat je je kunt wanen in een omgeving waar normen en waarden niet lijken te bestaan. Dit gevoel kan zich manifesteren in verschillende situaties: in persoonlijke relaties, op de werkvloer, of zelfs in bredere sociale contexten. Het roept de vraag op: waar zijn de richtlijnen die ons leiden in ons dagelijks leven?

## **Normen en Waarden in Verandering**

Normen en waarden zijn niet statisch; ze evolueren voortdurend. Wat gisteren als juist werd beschouwd, kan vandaag al ter discussie staan. In een tijdperk van snel veranderende technologieën en culturele verschuivingen zijn we vaak getuige van het vervagen van traditionele waarden. Dit kan leiden tot verwarring en onzekerheid, vooral voor degenen die proberen hun eigen morele kompas te vormen.

Neem bijvoorbeeld de sociale media. Deze platforms hebben niet alleen de manier waarop we communiceren veranderd, maar ook de normen en waarden die ons gedrag sturen.

Mensen zijn vaak geneigd om de goedkeuring van anderen na te jagen, waardoor authenticiteit en eerlijkheid soms naar de achtergrond verdwijnen. Het streven naar 'likes' en goedkeuring kan een gevoel van verbinding geven, maar tegelijkertijd een diepere kloof creëren in onze relaties.

## **De Vingers Wijzen**

Een opvallend fenomeen in de mensenwereld is dat zij die de meeste fouten maken, het vaakst naar anderen wijzen. Dit geldt niet alleen in het verkeer, waar sommige bestuurders de schuld van hun eigen onoplettendheid of roekeloosheid op anderen projecteren, maar ook in het dagelijks leven. Wanneer iemand bijvoorbeeld een fout maakt op het werk, kan het gemakkelijk zijn om een collega de schuld te geven in plaats van verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen acties.

Als één vinger naar jou wijst, wijzen er automatisch negen vingers naar de ander. Dit gedrag is vaak een manier om de eigen tekortkomingen te verdoezelen. In plaats van te reflecteren op wat er misging en wat geleerd kan

worden, kiezen veel mensen ervoor om anderen te beschuldigen. Dit leidt niet alleen tot een cultuur van onrechtvaardigheid, maar het verhindert ook persoonlijke groei en ontwikkeling.

Het is essentieel om ons bewust te zijn van deze neiging en te leren van onze fouten, in plaats van ze te projecteren op anderen. Het vergt moed om verantwoordelijkheid te nemen voor onze daden en om de lessen die we uit onze fouten kunnen leren te omarmen.

## **Persoonlijke Ervaringen en Reflecties**

In mijn eigen leven heb ik momenten ervaren waarin de kromheid van de mensenwereld bijzonder duidelijk werd. Situaties waarin ik getuige was van onrecht, hypocrisie of simpelweg een gebrek aan medemenselijkheid. Een herinnering die me bijblijft, is een ervaring op mijn werk. Een collega werd gepasseerd voor een promotie die hij zeker verdiende, simpelweg omdat hij niet in de politieke kringen van het bedrijf verkeerde. Dit leidde tot een bredere



discussie over de waarden die in de organisatie werden gekoesterd.

De onrechtvaardigheid die mijn collega ondervond, had niet alleen invloed op hem, maar op het hele team. Het creëerde een sfeer van wantrouwen en ontmoediging, waar mensen zich minder veilig voelden om hun meningen te delen. Hieruit blijkt dat wanneer normen en waarden niet worden nageleefd, de gevolgen verder reiken dan alleen de betrokken individuen; ze kunnen de dynamiek van een hele gemeenschap beïnvloeden.

## **De Rol van Empathie**

Een van de meest waardevolle eigenschappen die ons kan helpen om de kromheid in de mensenwereld te navigeren, is empathie. In een tijd waarin we steeds meer met elkaar verbonden zijn via technologie, lijkt het soms alsof we verder van elkaar verwijderd zijn dan ooit. Empathie stelt ons in staat om de ervaringen van anderen te begrijpen en te erkennen, zelfs als we zelf niet dezelfde omstandigheden hebben meegemaakt. Er zijn talloze verhalen van mensen die in moeilijke omstandigheden leven, en hun

veerkracht kan ons inspireren. Neem bijvoorbeeld verhalen van vluchtelingen die hun huis en haard hebben moeten verlaten. Hun veerkracht en vastberadenheid zijn krachtige herinneringen aan de menselijkheid die we vaak over het hoofd zien in ons dagelijks leven. Door naar deze verhalen te luisteren en ze te delen, kunnen we een gemeenschap opbouwen die gebaseerd is op begrip en medemenselijkheid.

## Het Zoeken naar Betekenis

In een wereld waar normen en waarden soms vervagen, is het ook belangrijk om op zoek te gaan naar betekenis. Wat geeft jouw leven waarde? Wat zijn de principes die jij wilt naleven, ongeacht de omstandigheden om je heen? Deze vragen kunnen ons helpen om een solide basis te leggen voor ons gedrag en onze interacties met anderen.

Een persoonlijke benadering kan ook hier van pas komen. Door regelmatig stil te staan bij onze eigen waarden en deze te confronteren met onze dagelijkse keuzes, kunnen we ons pad bepalen. Het schrijven in een dagboek of meditatie zijn krachtige tools om die reflectie te bevorderen. Deze praktijken kunnen ons helpen om bewust te worden van de kromheden die ons omringen en ons de kracht geven om onszelf en anderen beter te begrijpen.

### **De Verantwoordelijkheid van de Individu**

Als individuen hebben we de verantwoordelijkheid om de wereld om ons heen