Struggelingen

# Aandachtspunten:

* anderen interrumperen
* spammen
* uit huis lullen
* mijn mond voorbij praten
* snel opgewonden zijn
* monologen houden
* ongeduldig naar anderen luisteren
* altijd gehaast zijn
* meteen reageren op situaties
* sterk ontwikkelde dualiteit
* sterke besluiteloosheid hebben
* aan alles twijfelen
* vaak beren op de weg zien
* veel in valkuilen denken
* terugkomen op besluiten
* gat in mijn hand hebben
* iemand verbeteren in zijn communicatie uitingen
* gedrag van anderen spiegelen
* uitmonden in repeterend gedrag op technisch gebied uiteindelijk
* neiging om spijkers op laag water te zoeken
* t gelijk aan mijn zijde moeten hebben bij anderen betreffende mijn uitgangspunten
* schelden en vloeken

# Streven:

* meer de regie over mijn leven terug nemen
* persoonlijke structuur verbeteren
* contactmomenten met anderen verbeteren
* niet onder de €100,00 uitkomen op netto bestedingsruimte p/m
* ook eren jaarlijkse sabbatten

# Methode:

* minder gemakzuchtig zijn
* mijn voornemens respecteren
* mijn intuïtie vertrouwen
* bronnen van opwinding beperken
* mijn kalmte bewaren
* correcter, diplomatieker en vriendelijker communiceren
* hygiënischer zijn
* de tijd nemen voor iemand/iets
* iets laten bezinken eerst
* voldoende afstand nemen op zijn tijd
* interesse tonen in anderen
* anderen de tijd geven te reageren
* meer aandacht aan reactie van anderen schenken
* grenzen respecteren van anderen
* vertrouwen tonen in anderen
* de controle durven loslaten af en toe
* strikt binnen gestelde budget blijven
* geen financiële (en/of) schulden aangaan
* precedenten voorkomen
* meer vertrouwen hebben in de toekomst
* uitsluitend noodzakelijkheden aanschaffen
* bij mezelf blijven
* iedereen in zijn waarde laten
* eerlijk blijven
* er geen doekjes meer om winden
* relativeren
* open blijven staan voor andermans uitgangspunten
* gewelddadigheid in uitdagende situaties daarvoor ombuigen
* niet de titel God of Jezus Christus in mijn schelden en vloeken verwerken

# Uitvoering:

* oxazepam voor zo nodig bij ongewenste opwinding
* terughoudend met cafeïne/suiker houdende consumptie omdat ik anders neig door te draaien uiteindelijk bij overdaad daarvan
* (kerkelijke) gemeenschappen vermijden?!

# Behaald:

* problematiek omtrent vastgestelde diagnose opgelost sinds 2021 op diagnostiek ADD na, en inzichtelijk gemaakt voor mijzelf
* mezelf en omstandigheden geaccepteerd en in berust
* medicatietrouw (AP, AD)
* juiste hulpverlening
* aanspraak/reflectie mogelijkheden
* goede verstandhouding met familie, vrienden, buren en kennissen
* Klok/Kalenderstructuur waaraan ik me vrijwillig conformeer
* beheer over eigen financiën
* een toereikend vast inkomen
* eigen woning
* eigen vervoersmiddel (lokaal)
* toereikende voorzieningen in huis
* een vertrouwde omgeving waarin ik mijn weg weet te vinden
* Introspectief, contemplatief en relativerend zijn
* gestopt met genotsmiddelen (thc 1996)/(alcohol 2004)/(nicotine 2006)
* internet gerief beteugeld (2022)
* eren van de 10 geboden en daarmee de wekelijkse sabbat
* diabetes mellitus type 2 omgebogen

# Uitdagingen:

* Technische realisaties in stand houden financieel
* Genieten van mijn pensionering daarvan