

RECEPT OM JEZELF WEG TE CIJFEREN (EN DAARDOOR ALLERLEI KWAALTJES
TE KRIJGEN).

Als er vervelende dingen gebeuren moet je die ondergaan.
Praat er vooral met niemand over. Alles in jezelf houden : al
die vervelende dingen die je meemaakt. 's Avonds in bed daarover
gaan piekeren : 'God, wat heb ik het weer allemaal verkeerd ge-
daan !'

Dan moet je gaan denken aan de dingen die je had moeten doen en
die je niet hebt gedaan. Wat de dingen betreft die je wel hebt
gedaan moet je je beperken tot alles wat fout is. Als je hiermee
inslaapt wordt je de volgende ochtend gegarandeerd depressief
wakker. Dat is al een hele stap. Wat je dan verder moet doen is :
dapper wezen. Bed uit. Flink zijn. En tegen niemand zeggen hoe
rot je je voelt. Er alleen mee blijven.

Als je geïrriteerd raakt door mensen, dan moet je vooral blijven
glimlachen. Dat wordt van je verwacht : lief, aardig en hulp-
vaardig. En vooral niet laten blijken dat je je door sommige
dingen ontzettend opgeladen voelt.

Verder moet je ervoor zorgen dat je geen tijd vrijmaakt voor je-
zelf. Alles wat je doet moet je voor een ander doen. Doe nooit
iets voor jezelf. Denk altijd : 'Ik doe het voor hem of voor
haar.' Pas je aan bij anderen door te bedenken hoe zij het leuk
en fijn zouden vinden. Als iemand je vraagt iets voor hem te
doen, weiger dit nooit. Als je niets gevraagd wordt, bedenk dan
zelf wat die ander wil. Zeg hierbij tegen jezelf : 'Als het fout
gaat is het mijn schuld.'

Neem absoluut geen tijd voor jezelf en zeg streng tegen jezelf :
'Ik kan geen moment zitten niksen, want ik moet nog zoveel doen.'
Ondertussen doorhollen. Denk dan : 'Wat raar dat ik altijd zo moe
ben. Hoe kan dat nou, ik slaap toch prima.'

Maar doe vooral niet rustig aan. Bij alles moet je twifelen en
nooit tevreden zijn. Span al je spieren, zodat je het benauwd
krijgt. Onder het spannen van je spieren ga je door met jezelf
uitschelden en zet je zo je hoofd onder druk, totdat je hoofdpijn
krijgt.

Zeg dan tegen jezelf : 'Oh, nou heb ik nog hoofdpijn ook.'

Neem absoluut geen rust voor jezelf en neem geen aspirine.

Vraag nooit hulp, want je moet het alleen kunnen.

's Avonds in bed kun je dan weer tegen jezelf zeggen hoe ver-
keerd je alles hebt gedaan. Zo ga je de ene dag in, de andere
dag uit.