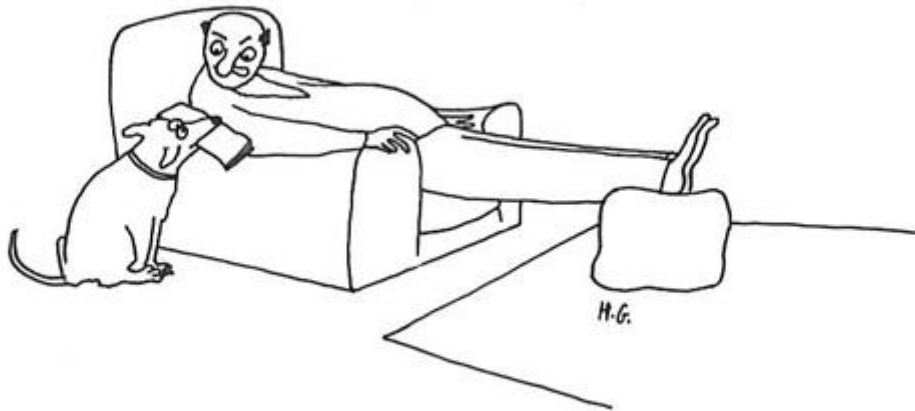


## Zegels sparen



*"Thee vroeg ik!"*

Na een lange werkdag ga je moe maar voldaan naar huis. Je bent nog maar net thuis of er wordt een beroep op je gedaan. Je valt uit en schrikt van je eigen drift.

### *Wat is er aan de hand?*

De kans is groot dat je overdag 'zegeltjes' hebt gespaard: psychologische spaarzegels. Iedere keer dat je niet op een authentieke manier reageert, spaar je een zegel. Je kunt bijvoorbeeld irritatiezegels sparen, of woedepunten. Je bent boos op je baas, maar je laat niets merken. Je houdt de zegels vast tot je thuiskomt. Dan schreeuw je tegen je hond als hij je voor de voeten loopt. Of val je uit tegen je partner. Misschien spaar je zelfs voor een flink aantal zegels en krop je je woede jarenlang op om ineens boos uit te vallen tegen je leidinggevende en dan ontslag te nemen.

### *Hoe om te gaan met spaarzegels?*

Wees je bewust van de momenten waarop je een zegeltje plakt. Wat gebeurde er op zo'n moment? Hoe had je recht kunnen doen aan je gevoel, op een manier die ook oké is voor de ander? Na verloop van tijd ga je deze momenten steeds beter herkennen. Dan kun je ervoor kiezen de zegeltjes beleefd te weigeren. Om zo de waarde te ervaren van een lege spaarkaart.