



Nieuwsbrief: no. 1, Januari 2013

“Frisse start 2013” en een bijzonder Gelukkig Nieuwjaar!

Heb jij er weleens over nagedacht, hoeveel verschillende betekenissen woorden kunnen hebben? Daarnaast kun je, iedere zin en alles wat je zegt, op verschillende manieren uitspreken, waardoor je aan alles wat je zegt, een eigen draai kunt geven. Dat de intonatie, van de wijze waarop je iets uitspreekt, ook nog een bijdrage levert, maakt het alleen nog maar interessanter.

Hoe weet je nu zeker, dat de persoon waar jij iets tegen vertelt, begrijpt waar jij het over hebt of ga jij er vanuit, dat iedereen hetzelfde denkt? Als voorbeeld neem ik voor het gemak even de uitspraak over de “Frisse start 2013”. Dit kan heel goed verwijzen, naar de temperatuur op de eerste dag van het jaar. Wanneer je deze gedachte loslaat en een stukje verder denkt, kan het ook te maken hebben, met een nieuw begin. En of je het oude jaar nu goed of minder goed afgesloten hebt, laat ik daarbij nog even in het midden. Natuurlijk zijn er altijd mensen, die in deze richting denken, toch zal het voor een groot deel, voornamelijk speculeren zijn. Dat de genoemde uitspraak, over de frisse start, te maken heeft, met de jaarlijkse traditionele Nieuwjaarsduik in de zee bij Scheveningen, is bij het gros van de mensen, wanneer zij het stukje in de krant er niet bij zien, absoluut ondenkbaar. Is dit raar, bijzonder of gewoon de realiteit? Dit is natuurlijk maar één voorbeeld. Datzelfde geldt voor alles wat er gezegd, geschreven of zelfs gedacht wordt. Het gaat om de uitleg, de betekenis van woorden. Woorden die van groot belang zijn om te kunnen communiceren. Woorden die van nog groter belang zijn om iets over te brengen.

Wanneer en hoe weet jij zeker, dat hetgeen jij zegt, overkomt bij de personen tot wie jij deze woorden richt? Weet je dit ooit zeker, zonder het te controleren? Hoeveel belang hecht jij eraan, dat de ander jou begrijpt? Welke voordelen heeft het, wanneer de ander precies begrijpt wat jij bedoelt? Zijn er ook nadelen wanneer de ander jouw woorden niet begrijpt? Hoe kun je dit voorkomen, of is het beter om nog een stapje terug te gaan? Begrijp jij zelf de woorden die je uitspreekt, of komen deze je mond uit, zonder dat je het besef hebt van wat je zegt? Wat doen deze woorden nu eigenlijk met jou? Maken ze je verdrietig en boos of juist het tegenovergestelde ervan vrolijk en blij? Want weet je, ook dit kan het geval zijn en verschilt per persoon. Omdat iedereen iets op zijn of haar eigen wijze voelt, ziet, hoort, uitlegt of ervaart.

Dat jouw situatie, jouw leven, jouw ervaringen en herinneringen, hier een grote rol bij spelen, zul je wellicht begrijpen. Want het verklaren van woorden, betekent eigenlijk, helder maken. De betekenis van een woord, maakt de uitleg van wat je zegt helder. Helder, duidelijk, een logische verklaring. Wanneer je dit weet, is het meteen ook heel belangrijk dat je begrijpt dat een ouder, leerkracht of manager in het leven van een mens, een voorbeeldfunctie heeft. Communicatie is het overbrengen van woorden, begrip en begrepen worden. Juist dat maakt communicatie mooi, maar kan daardoor ook behoorlijk ingewikkeld zijn en tevens een uitdaging. Een uitdaging die jij zelf elke dag aan mag gaan, omdat je niet alleen op de wereld bent en samen leeft. Communicatie hoort er bij, is voor de mens naast eten, drinken, bewegen en slapen een eerste levensbehoefte. Het kunnen communiceren is van levensbelang.

Communiceren is het delen van kennis, het delen van wat je bezighoudt en daarbij het delen van jouw levensbeschouwing en het verwoorden van emoties. Dat dit invloed heeft op jouw welbevinden, zul je begrijpen. Wanneer het je kunnen uiten in woorden onmogelijk is, ben je gedwongen om alles zelf te absorberen, maar ook om dit zelf te verwerken. De communicatie met jezelf dusdanig optimaliseren is allesomvattend en daarom noodzaak. Hierdoor kun je je uiten, blijft het stromen en kun je vertellen, laten zien of weten wat dit met je doet. Ook dit is van levensbelang. Iets wat zich in jou als mens ophoopt, doordat je het niet kunt uiten, zorgt ervoor dat je ziek wordt, waardoor je niet meer verder kunt. Het is letterlijk alsof jouw eigen communicatiesysteem staakt, de reden waardoor jij niet meer kunt functioneren.

Door het kunnen uiten van mijn emoties, het kunnen verwoorden van gevoelens van mezelf en van derden, heb ik al jaren als doorgeefluik mogen fungeren voor iedereen die daar behoefte aan had. Iedereen die op de één of andere manier geblokkeerd was. Met mijn workshop en coachingsessies, ga ik daar nog een stapje verder in. Ik leer mensen weer hoe ze met zichzelf in contact kunnen komen, waardoor ze weer leren communiceren, waardoor hun levenskracht kan groeien en zij vrij van blokkades door het leven kunnen gaan. Communicatie is het grootste goed in een mensenleven. Het optimaal ontwikkelen van een goed communicatief vermogen, is nodig om jezelf te kunnen zijn. Want wie zichzelf kan uiten, is vrij van blokkades en in balans.

Wil jij weer leren communiceren en vrij van blokkades als een evenwichtig persoon door het leven gaan? Wil jij het voorbeeld zijn? Wil jij deze verantwoordelijkheid op je nemen? Wil jij weer met jezelf in contact komen, volledig jezelf zijn, bel me dan snel of schrijf je in voor één van de eerstkomende workshops of coachingsessies. Ik kijk er naar uit om jou weer met jezelf in contact te brengen!

De mail kan naar info@dehofvanhetheden.nl daarnaast ben ik ook telefonisch bereikbaar op 078 642 83 01 of op mijn mobiele nummer 06 53 54 86 59.

Groetjes, Sonja