



Nieuwsbrief: no. 10, December 2012

“You can't see me, I'm a flower”



Een slogan op een bijzondere foto, van een Husky midden in een veld met paarse bloemen. Deze foto is afkomstig van Vitamines per Post. En wanneer je de hond zo ziet zitten, dan zegt dit eigenlijk al genoeg. Een mooie hond, die op verzoek kunstjes doet, een hond die maar wat graag zijn baasje wil plezieren. Doen we dit eigenlijk niet allemaal? Want “iedereen” wil toch aardig gevonden worden? Wie wil er anders zijn dan anders, een buitenbeentje, of uniek, beide een bewuste keuze.

Wie ben jij? Wat zijn jouw kwaliteiten? Heeft iemand je weleens een compliment gemaakt over de dingen die je doet, je uiterlijk of soms zelfs de dingen die je laat? Wat deed dit met je? Voelde je je er anders door, werd je er blij van en besloot je vanaf dat moment om anders te reageren? Was jij net als het hondje, vanaf dat moment ook bereid om op te gaan zitten en pootjes te geven? Want lieve mensen, dat is toch heel vaak wat er gebeurt, wanneer iemand aardig tegen je is en je oprechte aandacht geeft. Of ben jij ook op het punt aangekomen, dat je wel rekening wilt houden met de ander, maar daarnaast in iedere omstandigheid gewoon jezelf blijft?

Volledig jezelf, met een eigen mening, je eigen smaak, je eigen voorkeuren, je eigen inzicht, ja zelfs je eigen eigenaardigheden. De dingen waar jij blij van wordt, de dingen die jij graag ziet en doet, door gewoon vanuit je hart en niet vanuit je hoofd te handelen. Alsof je dit van nature doet, het jou gewoon is, net als ademen, het kloppen van je hart, of nog een stapje verder, het groeien van je haren en nagels.

Allemaal dingen waarover je niet na hoeft te denken, wanneer je volledig jezelf bent en je niet meer laat leiden door negatieve emoties. Ja, zelfs niet meer, door wat een ander over je zegt of denkt. Omdat je van binnenuit weet, dat je niks zult doen, om jezelf, wie of wat dan ook te schaden. Geen dubbele agenda, geen rotgevoel omdat je weet, dat je niets doet, waar je achteraf spijt van krijgt, omdat je overal van leert. Gewoon jezelf zijn, met alles wat erbij hoort. Geen mens is zonder fouten, wanneer je niet van je fouten leert, kan dit tot problemen leiden. Heb jij van je fouten geleerd en wil jij dit ook met andere mensen delen, om hen ook een stapje in de voor hen juiste richting te kunnen bieden? Een stapje, als een hand die iemand leidt, zonder hem of haar te sturen. Want iedereen heeft zo nu en dan de spreekwoordelijke hand nodig.

Wanneer mogelijk naast de hand, zelfs een schouder of soms ook een luisterend oor. Steunpunten, die je als mens, ongeacht wie of wat je bent, allemaal wel eens nodig hebt en kunt gebruiken. Want ook dat, maakt onderdeel uit van een mensenleven. Een mensenleven. Jij als mens onderdeel van de samenleving. Een samenleving waarin niet alles altijd gaat zoals je wilt, niet iedereen is, zoals jij altijd hebt gedacht, verwacht of zelfs voelde over de persoon die het betreft, de wijze waarop hij/zij zich aan de buitenwereld heeft gepresenteerd. Ja, naar de buitenwereld. Dat wat jij, maar ook de ander van zichzelf laat zien. Dat wat je toont wanneer je contact legt.

Dit kan heel mooi zijn, wanneer je de dingen van nature doet. Maar ook wanneer je iets speelt, kan het er zelfs, doordat je al jaren in een schijnvertoning leeft, voor zorgen, dat iets heel onnatuurlijks door het dagelijks te doen, ogenschijnlijk bij je past. Een gevoel of gedachte dat het zo hoort, omdat je er aan gewend bent geraakt. En je merkt daarbij zelf niet eens of je jezelf bent of een persoon die je vanuit jouw situatie zelf gecreëerd hebt. Wanneer je denkt dat dit raar is, en jou niet overkomt omdat je zeker bent van jezelf en alles wat om je heen is, vertrouw ik erop dat dit zo blijft. Merk je onverhoopt dat je twijfelt, dan is er absoluut nog geen nood aan de man en kun je door een aantal simpele vragen kijken wat jou gelukkig maakt.

Jij kunt door dicht bij jezelf te blijven, met jezelf de discussie aan te gaan, kijken wat dit met je doet. En wanneer je erop vertrouwt dat alle mensen om jou heen, je partner, je kinderen, collega's, familieleden, burens of eigenlijk iedereen die je hebt ontmoet, in de loop der jaren, niet anders is, zal dit ook zo zijn. Natuurlijk hebben zij ongetwijfeld ook hun eigen weg en daarmee persoonlijkheid moeten leren kennen.

Wanneer je het mij vraagt is het maar aan weinig mensen toevertrouwd, dat ze vanaf hun geboorte tot het moment waarop zij hun ogen sluiten zichzelf kunnen zijn. Ik zeg daarbij kunnen, omdat de ervaring leert, dat mensen rekening houden met de ander, met de situatie en met de omstandigheden waarin zij verkeren. Niet omdat zij zwak zijn, maar er vaak voor kiezen om de strijd niet aan te gaan. Waar natuurlijk iets voor te zeggen valt. Want strijd, is het begin van het einde. Strijd, is iets wat ieder mens schaadt. Strijd, is iets waardoor mensen in een isolement raken. In plaats van vertrouwen, ontstaat er wantrouwen, waardoor dit alleen niet meer te overbruggen valt. Spreek daarom alles uit, sta open voor de ander en hoor wat hij of zij te zeggen heeft. Verplaats je in de persoon en tracht te voelen wat de ander voelt. De basis voor een relatie, met mensen waarom je geeft, mensen die er toe doen, waarvan je houdt.

Wil jij genieten van het leven, er zijn voor de ander, zonder jezelf te vergeten. Wil jij 2013 vol (zelf)vertrouwen beginnen? Ben jij bereid om in jezelf te investeren? Meld je dan aan voor de workshop "Bewust maken Bewust worden Bewust zijn".

Individueel begeleid worden, kan natuurlijk ook, geef je dan op voor de reeks coachingsessies. Wil jij (weer) de regisseur van jouw leven zijn, jezelf zijn. Mail me of bel me voor een afspraak. De tarieven blijven in de maand januari nog gelijk aan 2012. 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. © Sonja