



Nieuwsbrief: no. 5, Mei 2013

### **“Nieuw tijdperk”, kopt de krant van gister, op de dag van de arbeid!**

De afgelopen periode, jaren, maanden, weken en dagen, staan voor heel veel mensen volop in het teken van vernieuwing. Het afsluiten en loslaten van dat wat was, wat ooit geweest is, is daarbij van het grootste belang. Het loslaten van oude principes, oordeel en mening, waardoor je onbewust bent blijven hangen in de tijd, verstrikt in een vangnet, een spiraal. Een spiraal, die je, wanneer je het heel goed bekijkt, zelfs gebracht heeft tot wie en waar je nu bent, door wat je doet, maar daarbij ook laat.

Heb je dit bewust gedaan, of is het onbewust, “de tijdgeest” en alles om jou heen, wat er toe geleid heeft, dat je op dit punt aangekomen bent? Deze vraag zal ieder mens zichzelf op een gegeven ogenblik gaan stellen. Een algemene vraag, die niet aan tijd of leeftijd gebonden is en komt op het moment waarop iemand er werkelijk klaar voor is. De vraag, die opborrelt, wanneer iemand zich echt verder wil ontwikkelen en bereid is, daar alles voor te doen, omdat het nodig is. Omdat, de tijd er rijp voor is. Rijp om de volgende stap te zetten. Een stap naar groei, ontwikkeling en ontplooiing.

Stilstand is achteruitgang. Stilstand is “in wezen” een vegetatieve of comateuze toestand. Wanneer je als mens te lang in dit stadium verkeert, kun je erop wachten dat er iets met je gebeurt. Je willen blijven ontwikkelen, is dan ook voor ieder mens van het allergrootste belang. Van belang en de manier om ervoor te zorgen dat je geen klachten ontwikkelt, geen aandoening krijgt of iets wat ervoor zorgt dat je dagelijks functioneren niet meer vanzelfsprekend is. Dat negatieve gedachten, emoties en gevoelens hierop van invloed zijn, zul je ongetwijfeld begrijpen.

Waarom maken mensen deze keuzes? Waarom kiest een mens voor negatieve gedachten, negatieve emoties en negatief gevoelens? Waarom doet iemand dit? Waarom doe jij dit? Wat is de reden of de gedachte, die ten grondslag ligt aan deze keuze? Is dit bewust of onbewust? Hoe weet jij dit zo zeker? En wil jij het eigenlijk wel weten? Ben jij bereid om met jezelf aan de slag te gaan? Wil jij ook weer naar je innerlijke stem luisteren, de stem van je hart, je intuïtie en je gevoel volgen? Wil jij je ook weer vrij voelen? Vrij als een vlinder, die verlicht en vrij van ballast, door het leven gaat. Een vlinder die nieuwe indrukken opdoet en vol vertrouwen verder leeft. Een vlinder die precies doet wat hij/zij wil, de kansen benut die hem/haar geboden worden. Uit het leven haalt wat erin zit, met volop energie, om alles aan te kunnen.

Hoe belangrijk is vrij zijn voor jou? Hoe belangrijk is jouw innerlijke stem en het kunnen luisteren naar je intuïtie, je gevoel, de stem van je hart? Hoe belangrijk is het dat jij jezelf kunt zijn, vrij van wat een ander van je denkt of vindt. Of eigenlijk nog meer, wat een ander van je verwacht. Want hoe vreemd het ook klinkt, vanaf onze geboorte leven we als mens al volgens een “zeker/standaard” verwachtingspatroon.

Het start al wanneer je als mens geboren wordt. Je wordt gewogen, er worden wat testjes gedaan en dan ga je al mee in de molen van “wat hoort”. Je lengte en gewicht, zijn samen met het tijdstip waarop je geboren bent, de eerst meetbare cijfertjes, waarmee je opgenomen wordt in het boek des levens. Alles wat erop volgt, schrijft jouw levensverhaal. Omdat nieuwe ouders niet weten wat hen te wachten staat, gaan ze uit van de deskundige, de persoon die vanuit de hulpverlenende instantie, vaak aangevuld met eigen ervaring, vertelt hoe het moet. Ervaring is altijd goed, maar juist daarnaast, is het goed te beseffen, dat ieder mens uniek is. Ook iedere ouder een eigen leven heeft geleefd, voordat hij of zij, vader of moeder geworden is. Dat een kind hier altijd iets van meekrijgt is zeker. Het is vervolgens aan het kind om hier iets of niets mee te doen. Dat geldt overigens voor alle dingen en fases in het leven.

Want jij bepaalt, hoe je ergens mee omgaat, jij bepaalt voor “het grootste deel” jouw leven, omdat ieder mens een vrije wil heeft. En je er ook, voor je ermee gestart bent, al eens naar hebt mogen kijken. Wie kent niet de déjà vu momenten? Wie kent niet de momenten, waarop je precies op hetzelfde moment, aan iemand denkt, die dan belt, of iets zegt of uitspreekt terwijl jij dit, op exact hetzelfde moment ook doet? Bij het laatste wordt dan vaak gezegd. Twee zielen één gedachte. Dat jullie “sensoren” op dezelfde frequentie afgestemd zijn of er een energieveld gedeeld wordt, is wellicht een betere omschrijving. We zijn namelijk allemaal energie en verhouden ons als plussen en minnen ten opzichte van elkaar, waardoor de balans er altijd is en zal zijn. De balans die nodig is op aarde, met jou, iedereen die en alles wat leeft.

Dat het op de hoogte zijn van je eigen balans en wat goed voor jou is, daarbij hoort, zal iedereen begrijpen. Dat het optimaal communiceren met jezelf vanzelfsprekend is, zal duidelijk zijn. Door alles wat er als mens van je verlangd en verwacht wordt, is ons interne communicatiesysteem grotendeels verstoord. Met pijn, ziektes en verdriet als een logisch gevolg. Wil jij het contact weer herstellen? Wil jij weer optimaal kunnen communiceren met jezelf, iedereen die en alles wat je dierbaar is?

Ik wil en mag je daarbij helpen. Een telefoontje of mailtje voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek volstaat. De agenda biedt nog wat ruimte voor jou.

Tot horens,

Sonja

De Hof van het Heden  
Voor  
Workshops Coaching Begeleiding & Advies  
Contact

Email: [info@dehofvanhetheden.nl](mailto:info@dehofvanhetheden.nl) ~ Tel 0031 (0)78 642 83 01 / Mobiel 0031(0)6 53 54 86 59