



Nieuwsbrief: no. 9, september 2013

Waarom achteruitkijken de één verder helpt en de ander werkelijk stil laat staan!

Hoe komt het toch dat de één leert van alles wat hij of zij meemaakt in het leven en de ander de ervaringen vanuit het verleden gebruikt om de toekomst door te laten bepalen, te laten leiden, zonder ervan te leren. Alsof het verleden een soort van houvast is, veilig, dat wat je kent, zelfs al heeft het je alleen maar verdriet en stress opgeleverd. Wat maakt dat je ervoor kiest om het verleden vast te houden? Wat zorgt ervoor dat je uiteindelijk je eigen verantwoordelijkheid neemt, voor jezelf kiest en verder gaat? De vraag is natuurlijk, wat wil jij, welke keuzes maak je in het leven en hoe zorg je ervoor dat je verder kunt gaan? Wanneer besluit je om hulp te vragen, zodat je verder kunt gaan? Wanneer komt er hulp en zie je ook wanneer deze komt?



Ik spreek uit persoonlijke ervaring, wanneer ik zeg, dat ik mijn verleden heb gebruikt, om vooruit te komen. Door wat ik voorheen als houvast zag, los te laten, ben ik weer op weg, de weg die ik verkoos te gaan, toen ik dit leven aanging. Het leven zelf heeft mij in die richting geleid. Ik ben gekomen waar ik mag zijn. Ik mag verder, mensen helpen, en dit voornamelijk gratis doen. De tijd is er nu rijp voor.

Dat er ook behoorlijk wat tranen hebben gevloeid, voor ik dit besepte, zal ik niet ontkennen. Dat juist het laten gaan van de tranen, ervoor gezorgd heeft, dat ik zelf geen blokkades meer heb, daar ben ik nog steeds dankbaar voor. Dankbaar, omdat ik altijd geluisterd heb naar mijn hart, naar mijn gevoel. Dat ik daarbij nooit de intentie heb gehad, om wie dan ook pijn te doen, zelfs wanneer ik behoorlijk confronterend was naar de mensen om mij heen, weet iedereen. Dat ik dit wel op deze wijze moest brengen, besepte ik meteen. Want ook hierbij geldt, dat zachte heelmeesters stinkende wonden maken. Pijn hoort bij een mensenleven, en is zowel fysiek als mentaal nodig, om bewust te worden. Bewust worden en bewust~zijn is nodig. Allereerst voor jezelf, voor wie jij bent en daarnaast helpt het je, duidelijk te zien, waar je staat in het leven. Welke positie jij daarin bekleedt. Welk doel dit dient en wat uiteindelijk het resultaat hierbij is, bepaal jij voor het grootste deel zelf. Voor sommige mensen klinkt dit bekend, is het helder of zelfs overduidelijk. Voor velen nog niet, nog niet volledig of nog niet helemaal. Dit heeft niets te maken met je verstandelijk vermogen of de opleiding die je gevolgd hebt, maar alles met waar je staat en wat je je al herinnert.

Wanneer je dit gelezen hebt, kun je denken dat er verschillen zijn, mensen die verder zijn dan de ander, mensen die het al volkomen begrijpen en er zelfs anderen in kunnen onderwijzen. Ja, dat kun je inderdaad denken. Toch mag ik je meteen zeggen dat niemand verder is in het leven dan de ander. Dat er weinig mensen zijn die alles al weten, want dan zou het leerproces, wat leven heet, snel ten einde zijn. Natuurlijk mag de persoon, die even afstand neemt van alles wat de maatschappij van hem of haar verlangt en de tijd neemt om aan zichzelf te werken, zelf weten, waar hij (of zij) staat, waarvoor hij (of zij) leeft en wat hij (of zij) doet. Je leven leven, zonder aan jezelf te werken, is in deze tijd eigenlijk niet meer mogelijk. Door afstand te nemen van de dagelijkse verplichtingen, volgt er inzicht. Inzicht in het eigen leven, inzicht in het eigen proces en waartoe dit leidt. Maar ook ervaar je dat dit deels voorbestemd is.

Dat er inzicht nodig is om verder te kunnen leven, is iets wat niet iedereen zich meteen herinnert. Dat er inzicht nodig is, om je leven niet aan je voorbij te laten gaan, zal iedereen zich vanzelf herinneren. En wanneer je hier zelf geen tijd voor vrij maakt, zal je lichaam ervoor zorgen, dat de rem erop gaat. Dan zal je lichaam ervoor zorgen, dat je de tijd neemt, om tot jezelf te komen. Zelfs wanneer je er de persoon niet naar bent, om je hieraan over te geven. Wanneer je hier niet zelf voor kiest, zal er iets gebeuren, waardoor je even volledig uit het werkproces (weg) mag zijn. Dit zorgt ervoor, dat je als mens, de batterij even op kunt laden. Want dat je je leven leeft met een reden, kan niemand nog langer ontkennen. Dit geldt namelijk voor ieder mens.

Natuurlijk kun je ervoor kiezen om jezelf te helen, want dat dit mogelijk is, weten al heel veel mensen. Door je weer bewust te worden van jezelf en jouw doel en missie in het leven, ben je op de goede weg. Tijd vrijmaken en alles wat je doet, met 100% aandacht doen, helpt daarbij. Het weer open staan voor en tonen van emoties, is van groot belang. Daarnaast goed voor jezelf zorgen, door bewust te leven. Het eten van gezonde voeding, bewegen en het nemen van voldoende rust, zorgt ervoor, dat je je energie op de juiste wijze gebruikt. En niet te vergeten, het drinken van minimaal 2 liter water en of thee zonder theïne, cafeïne en suiker. Hoewel je als mens uniek bent, bestaat ieder mens voor 70% uit water en dit water is nodig om je lichaam te spoelen. Mensen zijn geen machines en maken deel uit van de natuur. Stilstaand water in de natuur, leidt tot problemen. Daarom is het goed om het water stromend te houden. Tenzij je ervoor kiest om stil te blijven staan, niet verder meer wilt leven.

Wil jij genieten, mooie herinneringen verzamelen en vooruitkijken in het leven? Beperk dan het achteruitkijken, tot het werpen van een blik in de achteruitkijkspiegel van je auto, dit is wel zo veilig wanneer je aan het rijden bent. Want ook nu geldt dat de voorruit van de auto, je vele malen meer toont en zelfs laat zien waar je heen gaat. Door vooruit te kijken, zie je wat er voor je ligt, een weg, waar jij met een open blik naar mag en kunt kijken. Daar is alles mogelijk en mag jij zelfs je eigen route kiezen!

De Hof van het Heden

Voor

Workshops Coaching Begeleiding & Advies

Contact

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