



Nieuwsbrief: no. 1, Januari 2014

“Waarom 2014 ons allemaal nieuwe kansen biedt en jouw jaar kan zijn”

De eerste nieuwsbrief in 2014. Geschreven op donderdag 2 januari, nadat de feestdagen volledig zijn afgerond. De laatste uren van het jaar 2013 voor iedereen zijn weggetikt, op de manier zoals ieder mens dit zelf heeft gepland, gewild en uiteindelijk ook heeft beleefd. Ja, inderdaad dat geldt voor Ulrich (mijn vriend) en voor mij. Wij hebben de dagen doorgebracht op de manier zoals wij dit het liefst wilde doen. Anders dan anders, omdat het onze keuze was op dat moment. Anders dan anders omdat we daar echt even behoefte aan hadden. Samen zijn, op onszelf zijn. Waardoor we heerlijk relaxt hebben genoten van de rust en van elkaar.



Genieten, dat doen wat je zelf wilt. Hoeveel mensen doen dit nog? Hoeveel mensen weten nog wat genieten is? En wat is nu eigenlijk de definitie van genieten? Genieten is voor iedereen anders, want iedereen is anders, iedereen is uniek. Wanneer je weet waar jij blij van wordt, wat jou gelukkig maakt, dan heb je dit ongetwijfeld al eens ervaren, meegemaakt.

Het mooie van het nieuwe jaar is, dat jij elke dag die volgt, kunt besluiten om te genieten, door te kijken waar jij blij van wordt, wat jou gelukkig maakt en sterker nog, wat ervoor zorgt dat je dit gevoel alle dagen van het jaar vast kunt houden. Omdat het iets is wat we allemaal kunnen, wat niets kost, en voor iedereen bereikbaar is. En alleen door datgene te doen wat jij het liefste doet. Maar is dit ook werkelijk zo? Zijn mensen zo snel tevreden en gelukkig? Dan is geluk iets wat voor iedereen haalbaar is en haalbaar zou moeten zijn. Ja, in feite wel. Toch zijn er nog voldoende mensen die eerst iets willen hebben en of nodig hebben voor zij gelukkig kunnen zijn. Maar hoe lang zal dit geluk duren? Hoe lang zullen zij dit geluk ervaren voor zij beseffen dat er altijd weer iets nieuws is om naar uit te kijken? Altijd weer iets nieuws om te willen bezitten? Zouden zij echt voelen wat werkelijk geluk is?

Weet jij al wat het is om gelukkig te zijn? Wanneer je jezelf kunt zijn en dit op ieder moment, in iedere situatie en omstandigheid ook kunt blijven, dan kun je overal gelukkig zijn. Dan zal niets of niemand je nog uit balans kunnen brengen. Leren om jezelf te zijn, is daarvoor wel het meest van belang. En waarom dit zo belangrijk is, kan en wil ik heel graag met je delen, wanneer jij er klaar voor bent. Met je delen, omdat het mij geholpen heeft, daarnaast ieder ander die ik heb mogen helpen, geholpen heeft, zich te herinneren wie hij of zij is. Ken jij jezelf al, weet jij al wie je bent? Ook dit keer herhaal ik een nogmaals een tweetal stukjes uit mijn eerste boek: Leven Leren Herinneren Weten, vanuit het gedicht wat ik voor Frank en Mieke heb mogen schrijven, startend met:

*“Ieder mens kiest zijn eigen leven uit.
Het verdriet en de pijn daarbij inbegrepen,
zijn de handvatten om tot besef te komen,
van wat je je herinneren moet in dit leven.”*

Ook deze keuze zal voor ieder mens verschillend zijn. Omdat we uniek zijn. Wanneer we er echter alles aan doen, om de keuzes te maken die ervoor zorgen dat we onszelf blijven, zal gelukkig en gezond zijn een vanzelfsprekend iets worden, dan zijn we op de goede weg. Daarbij hoort ook, het houden van iedereen die en alles wat leeft, omdat dit erbij hoort en een wezenlijk onderdeel vormt van het leven wat we gekozen hebben. Daarom het volgende stukje vanuit het gedicht.

*“Het waarden van ieders levenswijze,
is iets wat groeien moet.
Dat jullie mij in vriendschap daarin geholpen hebben,
door me een luisterend oor te bieden,
doet me meer dan goed.”*

Want door onze eigen keuze, en alles wat we vervolgens kiezen, hebben we een eigen identiteit, daarmee een verweven talent. Iets unieks, wat er wanneer jij dit ontwikkelt, voor zorgt dat jij jezelf bent, jezelf van energie voorziet en daardoor mogelijk zelfs een voorbeeld voor de ander kunt zijn.

Bij jezelf blijven, jezelf zijn en zonder oordeel zijn, is de manier om dit te realiseren. Wil jij dit ook. Wil jij: **Volmaakt Gelukkig Jezelf Zijn! Heelzijn?** Mail of bel me dan voor het maken van een afspraak. Ik help je graag op (jouw) weg, zodat 2014 echt jouw jaar zal zijn!

Happy New Year! Een warme groet, Sonja

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