



Nieuwsbrief: no. 4, Mei 2012

“Waar begin je wanneer je gezond wilt zijn”

De afgelopen maanden zijn voor mij iets anders verlopen dan gepland. Noem het maar stoorzenders of hulplijnen, ik heb voor het laatste gekozen. De start met De Hof van het Heden, het geven van trainingen en natuurlijk het luisterboek hebben nu al mooie evaluatieformulieren en leuke reacties opgeleverd. Dat is natuurlijk voor mij een pluim, een kroon op mijn werk, inzet en alles waar ik de afgelopen jaren mee bezig ben geweest. De kop is eraf, de basis gelegd.

Toch blijft het daar zeker niet bij. Het heeft me onbewust ook weer terug gebracht naar eerdere herinneringen in mijn leven. Het heeft mij, Sonja, de vrouw, dochter, zus, vriendin, buurvrouw, coach, trainer en schrijfster, weer even in laten zien dat ook ik, terwijl ik dat doe wat ik het liefste wil, mens ben en vastgeroest zat in een patroon. Een patroon wat ik onbewust, of zelfs bewust in stand hield. Keuzes maken, loslaten, verder gaan, nieuwe projecten opstarten en gezond leven. Hier ga ik voor zodat het een tweede natuur wordt, waardoor het volledig vanzelf gaat.

Juist door deze afgelopen maanden weet ik weer, dat ik nooit iemand kan genezen, wel wakker schudden. Wakker, door ze de confrontatie met zichzelf aan te laten gaan. Ik aan de zijlijn, als vangnet en niet de hulpverlener, die ik als persoon die al jarenlang mensen helpt, onbewust geworden was. Ik mag je zeggen dat dit de afgelopen tijd mijn uitdaging is geweest. Het loslaten heeft mij werkelijk geholpen.

Daarnaast ben ik aan de slag gegaan met mijn nieuwe project, De Hof van het Heden als weblog. Een site waarop ik Quotes plaats, gesprekken van de dag, linkjes-tips-adviezen en daar komen binnenkort nog een aantal items bij. O.a. de zin van het leven. We kunnen niet gezond zijn wanneer de wereld waarin wij leven ons niets interesseert. Je kunt jezelf niet los zien van jouw rollen in het leven. Je maakt niet voor niets onderdeel uit van een groter geheel. Jij bent een schakel van een oneindig groot iets, waardoor je onbewust of zelfs bewust, het verschil kunt maken. Bij jezelf starten is dan wel noodzaak. Jij, het cadeau, die vanaf het moment waarop je het eerste levenslicht zag, je eigen weg mocht volgen en gaan.

Een weg, die wanneer je van de gezonde manier van leven een gewoonte maakt, voldoende uitdagingen biedt. Daarnaast lessen geeft, waardoor je leert. Maar ook laat zien, voelen en ervaren, kortom herinneren, waarom iets is zoals het is, zodat je de antwoorden krijgt, mag weten. Eén stap van het pad af en je zult nieuwe hindernissen moeten overwinnen om te beseffen wat nodig is. Hindernissen, uitdagingen, jouw uitdagingen, levenslessen wat leidt tot jouw levenspad. De weg die je als mens behoort te gaan om er het beste uit te halen.

En wanneer je dan volledig op je eigen levenspad beland bent, kun je deel uit maken van de hulpverlening voor het groter geheel. Het algemeen belang, de natuur, de aarde met iedereen die en alles wat daarop leeft. Waardoor je steeds minder gehinderd zult worden door verstoringen. Jouw zijn, blijft heel. Heel zijn, wel zijn, gezond zijn. Wil jij hier ook aan werken, voor jezelf, jouw geliefden, de mensen en dieren die je na aan het hart staan, start dan eens met jezelf dagelijks een aantal vragen te stellen. Simpele vragen, die je alleen maar met goed, beter of best hoeft te beantwoorden. Wanneer ze je andere antwoorden geven dan wordt het voor jou NU echt tijd om met jezelf aan de slag te gaan. Dit kan op een relatief simpele manier, ik wil en mag je daarbij zeker helpen.

Welke waardering geef jij op dit moment aan je leven?
Hoe is jouw conditie, je energieniveau, je ademhaling?
Wat verwacht je van je de toekomst, hoe zie jij die?

Een gezonde wereld start bij jezelf. De mensen om je heen, de natuur of beter gezegd alles om je heen maakt onderdeel uit van jouw leven, jouw bestaan. Wat ga jij eraan doen om ervoor te zorgen dat jij als middelpunt van dit bestaan weer voldoende, conditie, energie en adem hebt om de waardering van jouw leven op het hoogste niveau te krijgen? Het niveau waar jij tevreden mee bent. Het niveau wat jou helpt om weer met een gezonde blik, de toekomst in te kunnen kijken.

Ben jij er klaar voor, ga jij voor een mooie toekomst? Wil jij NU starten met het nemen van je eigen verantwoordelijkheid, dan hoor of zie ik je reactie snel verschijnen. Ik ben er klaar voor en kijk uit naar de “ontmoeting”.

www.dehofvanhetheden.nl

Sonja Ulrich

PS. Wil jij meer weten over de onderwerpen die dagelijks de revue passeren, jouw ervaringen delen, waardoor er nieuwe inzichten ontstaan, neem dan ook een kijkje op www.dehofvanhetheden.blogspot.com en ga de discussie aan.