



Nieuwsbrief: no. 9, September 2015

“Dat wat je aandacht geeft groeit, ik heb voor mijn leven gekozen!”

De afgelopen weken, heb ik nogmaals ervaren hoe belangrijk het is dat ik de dingen die ik doe met aandacht doe. Dat mijn maatje Frank me daar in 1996 al eens op gewezen heeft, herinner ik me vanaf die dag nog steeds. Want doordat ik zo druk was met alles en iedereen om mij heen, de dingen die ik moest doen, de dingen die ik absoluut niet wilde missen, inclusief het delen van mijn verhaal, ben ik, door mezelf te vergeten, toch heel wat keren letterlijk op mijn bek gegaan. Letterlijk, maar ook figuurlijk. Vanaf het moment, dat ik dit zag, vanaf het moment waarop ik begreep dat het bij mezelf blijven, door me op een andere manier in het leven op te stellen, veel beter werkte, is mijn genezing en herstelproces werkelijk gestart. Inzicht, de wezenlijke reden waardoor dit zo was, was op dat moment nog onduidelijk. Dit kwam pas toen ik me bewust werd van mijn rol in het geheel, toen ik me bewust werd van het feit dat de dingen die ik deed, die ik altijd deed, zo ik daarna begreep, mij niet ten goede kwamen, maar eerder het tegenovergestelde bewerkstelligde. Het tegenovergestelde van dat wat goed voor mij was, wat een bijdrage leverde aan mijn zijn. Mijn gezond en welzijn, de wijze waarop ik weer van waarde kon en mocht zijn. Wat mijn waarde was, mijn toegevoegde waarde!

Omdat ik van nature een helper ben, een persoon die graag iets voor een ander doet, met het doel, ieder ander een goed gevoel te bezorgen, zonder daar iets voor terug te verwachten, zonder daar zelf een beloning voor te willen ontvangen, heb ik mezelf jarenlang voor de gek gehouden. Voor de gek gehouden ja, omdat mijn tijd, evenals de tijd van ieder ander kostbaar is. Kostbaar, omdat we onze tijd allemaal maar één keer kunnen besteden. Dat mijn tijd juist door mijn onvoorwaardelijke inzet sowieso goed besteed was, heb ik jaren later begrepen. Begrepen, op het moment waarop ik na mijn fulltime baan, de daarbij behorende reistijd, inclusief alle verwachtingen die mensen van mij hadden, doordat ik dit al jaren als vanzelfsprekend deed, ineens zelf hulp nodig had, hulp nodig had en kreeg. Kreeg, omdat ik op dat moment werkelijk om het hand zat. Alleen mijn handen kon gebruiken om dat wat ik nodig had, nodig om mij voort te bewegen, onklaar was gemaakt, daardoor even buiten dienst was gesteld. Even buiten dienst, buiten gebruik, gedwongen pas op de plaats houden, gedwongen de tijd nemen om....., mijn eigen kwaliteiten en talenten te ontwikkelen? **Ja, daadwerkelijk** dat doen wat mijn hart, dankzij mijn zuivere gevoel me ingaf. Daadwerkelijk doen wat van waarde was voor mij en zo nu blijkt, ook voor iedereen die en alles wat leeft en waar ik mij door liefde te voelen voor, mee verbonden voel. Omdat ik om hen geef, omdat ik om iedereen die en alles wat ooit mijn pad gekruist is in het leven geef. Door met aandacht te gaan leven, ben ik werkelijk gaan ervaren, gaan ervaren en weten dat ik zelf door zonder aandacht te leven, over mijn grenzen ging. Zelfs meerdere malen over mijn grenzen ben gegaan, tot het moment waarop mijn lichaam letterlijk en figuurlijk in de ABS ging.

ABS, Anti Blokkeer Systeem, ik noemde het eerder "Alles Behalve Sonja", want daar was ik doordat mijn lichaam de grens aangaf, letterlijk mee in aanraking gekomen. Daar werd ik op dat moment op "gepaste wijze" met mezelf geconfronteerd. Terug in de overlevingsmodus, mijn automatische piloot, ik werd teruggeworpen op mijn natuur en wanneer ik daar vanaf dat moment geen gehoor aan had gegeven, dan zou mijn garantietermijn verstreken zijn. Garantie verlopen, geen recht op voortbestaan, geen recht op het voortduren van mijn leven, omdat het klaar was. Ik moest letterlijk het roer omgooien. Ik moest zelf mijn verantwoordelijkheid weer nemen, bij mezelf te rade gaan wat er moest wijzigen. Wat er moest wijzigen en hoe ik ervoor kon zorgen dat ik weer onderdeel zou worden van het "wij en zij verhaal", weer deel van het geheel. Het geheel, dat waar wij met ons allen, iedereen die en alles wat leeft deel van zijn. Ja, waar wij met ons allen deel van zijn en deel van mogen uitmaken, mits we onszelf daarbij in acht nemen. Ja, mits we onszelf daarbij op de juiste wijze opstellen, inzetten en dat doen wat voor "onzelf", mogelijk is. Met liefde leven, met liefde en aandacht leven, met liefde en aandacht voor onszelf, iedereen die en alles wat leeft en ook **De Wil** heeft om te leven.

Ja, de wil om te leven, daarbij de liefde voor zichzelf, de liefde voor ieder ander en de liefde voor alles wat leeft voorop heeft staan. Want dat dit nodig is om je leven te kunnen leven, dat dit nodig is om ieder mens zijn of haar leven te kunnen laten leven, is wat ieder mens nu mag weten. Is dat wat ieder mens nu mag weten en zo ik de afgelopen dagen heb gezien, ook werkelijk weer nodig is. Zonder inhoudelijk in te gaan op alles wat er speelt, zonder inhoudelijk in te gaan op alles wat de wereld op dit moment beheerst, is mij duidelijk geworden dat ABS hoe triest ook nog een andere betekenis heeft gekregen, Alles Behalve Samen. God zij Dank, zijn er ook mensen die hun hart laten spreken, die hun hart laten spreken en zich van hun humane zijde laten zien. Juist daarom kies ik voor het positieve, Altijd Beter Samen. Altijd Beter wanneer we werkelijk Samen een bijdrage gaan leveren aan dat wat het leven voor ons allen in petto heeft.

In petto heeft ja, omdat we werkelijk kunnen leren van de ander, van de ander door naar onszelf te kijken. Te kijken wat de impact van de ander op onszelf is, door de ander toe te laten in ons leven. In het leven wat wij mogen leven, in het leven zoals dit bedoeld is, waar we samen deelgenoot van zijn. Deelgenoot van een leven waarin we elkaar aan mogen vullen. Een leven waarin ieder mens van waarde is, wanneer hij of zij weer met aandacht leeft. Want aandacht voor jezelf, iedereen die en alles wat leeft, krijg je vanaf het moment waarop we onszelf en ieder ander accepteren voor wie hij of zij is. Dan zijn we weer bewust van alles wat er is, mogen we weer doen wat bij ons past en hoort, krijgen we allemaal de kans om werkelijk te zien, te zien door te voelen, te voelen door te ervaren, te ervaren door te beleven. Want alles wat je ziet, voelt, ervaart en beleeft, laat jou weten, weten dat je in leven bent en dit zorgt ervoor dat je er bent. Het er zijn, jezelf zijn, zorgt ervoor dat je bewust ziet, voelt, ervaart en beleeft. Dan krijg je de tijd, om met aandacht te leven, omdat het met aandacht leven van jouw persoonlijk leven, de taak is die jij, maar ook ieder ander ooit voor zichzelf of haarzelf gekozen heeft. Gekozen in leven, in en vanuit liefde, Onvoorwaardelijke Liefde voor jezelf in dit leven, alle leven(s). Alle leven(s), alles wat leeft en wanneer je jouw leven weer leeft, zul jij net als ik gelukkig zijn, gelukkig in en met jouw leven zijn. Wacht jij tot jouw grens bereikt is, of kies jij voor tijd om in het hier en nu te mogen en kunnen leven? **Durf** jij (mij, jezelf en de ander) **te helpen**, wil jij overal en altijd jezelf zijn? Dit is jouw leven, jouw keuze, nu!

De Hof van het Heden

Voor: Workshops Coaching Begeleiding & Advies

Voor: Het herstellen van Communicatie en Contact, met jezelf en naar anderen!

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

Liefde is onvoorwaardelijk, het is er nu tijd voor!