

# DE HOF VAN HET HEDEN



Nieuwsbrief: no. 1, Januari 2016

## “En hoe nu verder?”

Ja, hoe nu verder? Dat is wat heel veel mensen zich op een bepaald moment in hun leven afvragen. De vraag is daarbij natuurlijk, is dit bepaald of onbepaald, wie bepaalt dit en wat doe jij als persoon om wiens leven het gaat er zelf mee? Ja, wat doe je ermee? Wat doe jij wanneer het leven, jouw leven een wending neemt waar je voorafgaand geen rekening mee gehouden hebt? Waar je voorafgaand geen moment bij hebt stilgestaan, waar je je voorafgaand in alle drukte totaal niet mee bezig hebt gehouden, waardoor je er ook werkelijk en of wezenlijk niet mee bezig ben geweest? Want het je bezighouden met iets wat ooit eens zou kunnen gaan gebeuren is in wezen op de feiten, op “de zaken” vooruitlopen. Wie wil dit, sterker nog, wie doet dit, in een wereld waarin van de wieg tot aan de dood alles al gepland vastgelegd en geregeld wordt? Ja, gepland, vastgelegd en geregeld wordt, want dit is in wezen, in feite, de realiteit, zaak, dat waarmee we als mens mogen dealen. Realiteit, “zaken”, en alles waar het in het leven om lijkt te draaien.



Dat is waar het leven om draait of toch waarom het leven draait? Ja zo is het, zo is het beide in wezen. Zo is of gaat het, de reden waarom het leven zo nu en dan een totaal andere wending neemt dan menigeen had kunnen bedenken. Dan menigeen zelf, had kunnen bedenken, had kunnen voorzien, omdat het simpelweg iets is, wat alleen de persoon die het aangaat, de persoon die erbij betrokken is en de persoon die er op de één of andere wijze de hand in heeft, zal kunnen en mogen verwachten. Zal kunnen en mogen verwachten, zonder dit als verwachting of voorafgaand vastgelegd iets te zien, zonder dit als bepaling te zien? Omdat het iets is wat vanzelf z'n weg vindt, als iets is wat vanzelf vorm krijgt? Vanzelf vorm krijgt of toch vormgegeven wordt doordat er ooit een startsignaal gegeven is, het startsignaal of eerder het alleszeggende startsein, “De Start”?

Ja De Start, dat wat ertoe heeft geleid dat iets een vervolg zou krijgen. De start, dat wat de basis is voor een vervolg, een vervolg en of opeenvolgend iets, als een gebeurtenis.

Iets wat te gebeuren staat, iets wat op enige tijd en wijze in scene is gezet, zonder dat jij hier zelf als persoon bewust mee bezig bent geweest. Ja, want wanneer je je er bewust mee bezig zou houden zou je alles wat je meemaakt en alle wat je mee zal mogen maken, op een veel subtielere wijze aanpakken. Dan zou je alles wat je mee mag maken, ook werkelijk op waarde inschatten, waardoor alles wat je meemaakt, waarde heeft, daardoor waardevol is. Dan zou je de meerwaarde zien van dat wat het leven te bieden heeft. De meerwaarde van jouw leven, maar ook het leven van iedereen die en alles wat leeft, omdat alles en iedereen die met jou samenleeft, die met jou samen in leven is, van toegevoegde waarde is. Van toegevoegde waarde, wanneer je de tijd neemt die je krijgt om de waarde ervan weer te zien, te voelen, te ervaren en te beleven. Omdat het beleven van jouw leven, het beleven van dat wat voor jou weg is gelegd, werkelijk het leven waard is, waardoor het leven leven, jouw leven werkelijk leven, voor jou weer het meest waardevolle leven zal kunnen en mogen zijn. Het waardevolste leven wat er bestaat, is.

Toen ik een aantal jaren geleden, de getoonde foto kreeg van mijn collega, de foto van de Ezel met het naambordje Sonja op het voorhoofd, stond ik volop in het leven. Stond ik volop in het leven, wat ikzelf leefde, wat ik leefde EN daarbij grotendeels liet bepalen door alles wat moest, wat moest en wat van mijn verwacht werd. Wat van mij verwacht werd en grotendeels door de ander werd en was bepaald. Het leven waarbij iedereen en alles wat buiten mij om was van dusdanig belang was, dat ik mezelf, Sonja, "de persoon die ik in wezen was", totaal vergat. Totaal vergat, omdat alles buiten mij om meer tijd vroeg dan ik ooit maar voor mezelf vrijgemaakt had. Meer tijd vroeg dan alles wat buiten mij om was. Tijd, die ik mezelf op geen enkele wijze gunde en of toestond. Tijd, die ik deels of volledig door de ander liet vullen. Mijn tijd, de tijd die ik gekregen heb, toen ik besloot om mijn leven te gaan leven. De tijd die God mij gegeven heeft, om mijn leven ten volste en met alles wat voor mij mogelijk is te kunnen en mogen leven. Tijd die alleen waardevol is, wanneer ik weer doe wat bij mij past en bij mij hoort, omdat ik weer luister naar de stem van mijn hart, de stem die aangeeft dat ik evenals ieder ander een eigen keuze heb. Dat ik evenals ieder ander een keuze heb om mezelf of "de ezel" te zijn.

Ik heb voor mezelf gekozen en doe daar iedere dag mijn uiterste best voor. Ik heb voor mezelf gekozen, daar zet ik me iedere dag voor in. Want ook nu geldt dat de tijd vanzelf gaat, er daarbij en daarnaast ook niets vanzelf gaat. Omdat een proces zich langzaam ontwikkelt en dit langzaam voortvloeit, vorm krijgt, door zelf stapje voor stapje te zetten. Door iedere dag letterlijk en figuurlijk te doen wat je als mens gelukkig maakt, wat mij gelukkig maakt, er daarbij voor iedereen die en alles wat mij wezenlijk nodig heeft te zijn en te wezen. Met als grootste uitgangspunt, dat ik bij alles wat ik doe mezelf trouw blijf, de enige zekerheid waardoor ik mezelf op geen enkele wijze tekort doe. Want ik ben van waarde, mag dit zijn en blijven, wanneer ik mijn eigenwaarde, door volledige zelfrespect in ere houd. Dit is wat ik heb mogen leren, dit is wat ik nu kan, wil en mag delen. Delen, dat alleen wanneer je er net als ik voor kiest om je eigen leven te leven, je in jouw leven kunt en mag zijn, dan kun en mag je gelukkig in leven zijn. Dan kleurt de wereld iedere dag beetje bij beetje mooier, mooier dan deze al is, sterker nog, dan hebben wij daar samen een bijdrage aan mogen leveren. Wil jij ook weer kennis maken met jezelf, met jouw leven, daarbij vol liefde, geluk en gezondheid zijn, volmaakt gelukkig jezelf zijn?

*Ik help je daar graag bij, met Alle Liefde die nodig is. Een hartverwarmende groet, Sonja*

#### **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](mailto:info@dehofvanhetheden.nl) ~ [dehofvanhetheden@live.nl](mailto: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!**