



Nieuwsbrief: no. 10, oktober 2016

“Doen wat goed voelt!”

Doen wat goed voelt, hoe doe je dat? Ik doe wat goed voelt en waar ik voor mijn gevoel de ander en wellicht nog veel duidelijker aanwezig, mezelf en de ander op geen enkele wijze mee schaad. Want wanneer ik iets doe, iets denk, iets zeg of iets laat, weet ik dat ik meteen geconfronteerd word met iets wat mij beperkt, iets wat mij hindert, iets wat mij mijn vrijheid ontnemt, doordat ik deze dan laat, aan de ander laat. Waardoor ik de ander, wie dan ook laat beslissen, laat besluiten en weiger naar mezelf te luisteren. Wat er dan over het algemeen gebeurt, is dat mijn lichaam gaat schreeuwen. Zo voel ik het, zo is het tot op heden ook werkelijk gegaan. Doe ik iets fout, dan volgt de confrontatie met mezelf. Want alleen wanneer ik deze confrontatie aanga, zie, kan ik werken aan de oplossing. Ja ik, want de ander, geen mens, kan voor mij de oplossing van dat wat ik door het denken, doen of laten veroorzaakt heb, omkeren. Geen mens kan dat wat ik door mijn denken, doen en of laten veroorzaakt heb, wijzigen. Het start allemaal bij mij.

Het start allemaal bij mijzelf, ik ben degene die dit nu zegt, de enige voor mijzelf, daarbij ook zeker naar de ander. Omdat ik voor mijn gevoel degene ben, die als veroorzaker, daarvoor verantwoordelijk gesteld, verantwoordelijk gehouden en daarbij ook als de verantwoordelijke daarover aangesproken word. Want alles start bij mij, zo voelt het! Zo voel ik het mijn hele leven al, doordat ik mijn verantwoordelijkheid neem. Zo voelt het sinds ik de verantwoordelijkheid voor mijn leven neem. Zo voelt het doordat ik naar mijn gevoel luister, doordat dit mijn verantwoordelijkheid is. En voor mijn gevoel is het de wijze waarop ieder mens, die zich net als ik goed wil voelen, het ook kan en mag voelen op eigen wijze. Want dat je je wanneer je je verantwoordelijkheid weer neemt goed mag voelen, is wat ik ervaren heb. Want dat ik me door mijn verantwoordelijkheid te nemen weer goed voel, dit ook zo kan laten zien en laten merken aan ieder ander, is wat ik met de “buitenwereld” deel. Dat wat ik deel met iedereen die zich net als ik ook weer goed wil voelen. Goed, doordat ik mijn verantwoordelijkheid neem en duidelijk mijn eigenwaarde aangeef, daarbij mijn eigen grens in het hier en nu vertegenwoordig.

Ja, ik vertegenwoordig mijn grens, in wezen grenzen, door duidelijk aan te geven, waar ik mee akkoord ga, wat ik wel en wat ik op geen enkele wijze toelaat, door duidelijk te zijn. Duidelijk te zijn in alles wat ik doe. Dat ik daarbij de ander, ieder ander en alles wat anders is op geen enkel moment vergeet, is wat ik hen laat weten. Dat ik daarbij de verantwoordelijkheid neem, de ander uitnodig hetzelfde, zij het op geheel eigen wijze te doen, is wat ik voor een groot, zo niet heel mijn leven al gedaan heb. Ik ben verantwoordelijk voor alles wat er in mijn leven en het leven van de ander waarmee ik verbonden ben, door mijn inmenging gebeurt. Ja, dat ben ik, waardoor ik hier nu leef.

Dat ben ik doordat ik voorafgaand aan dit leven, het door God aan mij aangeboden leven gekozen heb. Ik het leven gekozen heb, waarmee ik mezelf het recht heb gegeven om in het hier en nu te leven. En dat ik door in het hier en nu te leven, werkelijk alles van mezelf en de ander kan en mag voelen, is wat ik met ieder ander deel. Deel met de mensen die daar prijs op stellen, deel met de mensen die dit waarderen, waardoor de waardering wederzijds is. Waardoor ik iedereen die en alles wat er op mijn pad kom met heel mijn hart waardeer. Doordat ik van hen houd, doordat ik om hen geef en doordat ik blij ben met iedereen die en alles wat er in mijn leven is. Een bewuste keuze, een keuze die ik uit liefde gemaakt heb, een keuze waarmee ik naar volle tevredenheid kan en mag leven. Een keuze waarbij ik ieder mens, iedereen die en alles wat ik ontmoet heb, die eveneens op eenzelfde wijze in het leven wil staan, de kans geef om dit ook op die wijze te zien, op die wijze te doen en of te laten. Want dat ieder mens dit kan zien, doen en of laten, is waar ik zeker van ben. Is waar ik door mijn verantwoordelijkheid te nemen "zelfverzekerd" door ben, doordat ik het zo voel en dit gevoel mijn leven laat bepalen.

Dit zekere/goede gevoel mijn leven laat bepalen, waardoor ik vrij van, pijn en verdriet kan en mag zijn. Er voor iedereen kan en mag zijn die mij nodig heeft en mijn grenzen, die ik duidelijk aangeef accepteert. Op die wijze ben ik in staat de grenzen van de ander, door dat wat de ander zegt, denkt, doet, maar ook laat, aan te nemen. De grenzen aan te nemen en aan te houden, doordat ik weet dat deze verantwoordelijkheid een gedeelde verantwoordelijkheid is. Ik leef met mensen, leef mee. Ik laat de mens, ieder mens, zijn of haar leven leiden. Ik laat ieder mens zijn of haar eigen verantwoordelijkheid dragen, net zoals ik de mijne draag, op eenzelfde wijze zoals ik mijn verantwoordelijkheid draag, door deze iedere dag te nemen. Iedere dag die ik mag meemaken, iedere dag die ik mag starten, iedere dag die ik krijg, door te doen wat ik doe. Dat het denken, zeggen, doen en laten daar eveneens bij hoort spreekt vanzelf. Ja, dit uit zich vanzelf bij mij, wanneer ik onverhoopt, zonder daar bewust van te zijn toch een verkeerd besluit neem. Dat ik dan kan terugkomen op mijn woorden, dat ik dan terug mag komen op mijn woorden, dat ik daarop dan actie onderneem, is wat mij helpt. Wat mij helpt en waardoor ik mezelf en de ander spaar. Want dat het sparen van jezelf en de ander is wat ieder mens kan en mag helpen is wat ik weet, wat ik voel en zo ik nu laat weten dagelijks met iedereen die en alles wat dit weten wil kan delen. Doordat het delen van mijn leven, onderdeel is van dat wat ik ben. Doordat het delen van mijn leven, onderdeel is van dat wat ik doe, zeg, denk en laat. Ik laat mijn leven bepalen door, wat ik kan en wat ik mag doen. Wanneer iets me beperkt, iets me hindert of iets me verhindert, weet ik dat er iets aan mag wijzigen.

Ik mag dan iets wijzigen, zodat ik verder kan, ikzelf, doordat ik mijn leven serieus neem. Serieus door iedere dag te nemen zoals deze komt. Iedere dag te doen wat goed voelt, waardoor mijn pad, het pad van de ander kan blijven volgen, zelfs wanneer ik de ander niet dagelijks zie. Want we hebben elkaar nodig, we mogen elkaar helpen en er voor elkaar zijn, wanneer dit nodig is. Wanneer we elkaar nodig hebben en er zelf om vragen. Want alleen door te vragen om dat wat nodig is, komt het vanzelf op ons pad. De vraag is, wat heb jij nodig? Wat heb jij als mens nodig om vrij van extra belasting te zijn? Wat heb je daarbij nodig? De 21/7 vragen dagen? *Nieuwsbrief 25 (maart 2014) geeft ze volledig!*

*Leef jij jouw leven met alle liefde die nodig is, dan help ik jou Met alle liefde!
Een liefdevolle 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 ~ 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!