



Nieuwsbrief: no. 9, November 2012

“Een emotionele achtbaan, met een herkenbaar tintje, gevolgd door volledige dankbaarheid en inzicht.”

Heb jij dat ook wel eens meegemaakt een periode waarin je het gevoel hebt, dat je verstand het af laat weten en je gedwongen wordt alleen nog maar vanuit je gevoel te handelen? De juiste omschrijving van wat er op dit moment in mijn leven gaande is. Ik laat het maar gewoon gebeuren en reageer daar gelukkig op een zeer positieve manier op. Wat me daarbij bijzonder goed helpt is, een aantal tips en adviezen inclusief oefeningen die ik ooit heb meegekregen en nu ieder ander leren mag.

Startend begin 2012: Een schrikreactie wanneer iemand waarom ik geef ziek wordt, ik er alles aan wil doen om de persoon te helpen, diep in mijn hart weet, dat ik er alleen maar voor diegene kan zijn, hij/zij het helemaal zelf zal moeten doen, tenzij er om mijn hulp gevraagd wordt. Aanmeldingen voor de coachingsessies en de workshop, volgen steeds frequenter, waardoor ik uiteindelijk de dingen mag delen die een positieve bijdrage kunnen leveren aan het geluk, de gezondheid en het welzijn van de ander. Mijn andere werkzaamheden, incl. het weblog, mijn boeken en andere creatieve uitingen, iets waar ik veel vaker tijd en aandacht aan zou willen besteden, verdwijnen steeds vaker naar de achtergrond, terwijl deze me rust geven.

De rust die nodig is, om op een natuurlijke manier te handelen, waardoor ik volledig in mijn kracht blijf, en nog belangrijker, deze ook kan blijven delen, met iedereen die daar behoefte aan en belang bij heeft. Heerlijk en iets wat ik als mens nu werkelijk nodig heb, omdat het me steeds sterker maakt. Want ook ik, heb na de laatste val dan wel het pad bereikt, ik zal er nog steeds hard voor moeten werken om ervoor te zorgen dat ik erop blijf en me er niet door allerlei angst, onrust of paniekgevoelens vanaf laat brengen. Het pad wat leidt, naar een mooie wereld. Een wereld waarin we als mens echt weer kunnen delen. Delen van kennis, middelen en mogelijkheden.

Gewoon vanuit het hart, doordat ik tevreden ben, heb geleerd dat goed, goed genoeg is en ik zelfs met een stuk minder financiële middelen, nog steeds de mogelijkheid heb om te leven. Dat daar wel enige creativiteit voor nodig is, zal ik als eerste toegeven. Dat het vertrouwen wat ik heb, daar een grote bijdrage toe levert, wil ik niet meer ontkennen. Het vertrouwen dat ieder mens krijgt wat hem of haar toekomt.

Ja, hoewel ik dit nu net gezegd heb, vraagt dit toch enige uitleg, omdat er zoveel mensen zijn die lijden in leven. Lijden in hun bestaan, zonder dat ze hierom gevraagd hebben, of enigszins een aanleiding voor gegeven hebben. Ze hebben geleefd, met het idee dat hetgeen ze deden goed was. En of dit nu vanuit het hoofd of het hart was, dat maakt aan het eind van de reis eigenlijk helemaal geen verschil. Wat je achterlaat, de herinneringen aan mooie, bijzondere en liefdevolle momenten, zullen een ieder doen inzien dat oprechtheid, vele malen belangrijker is, dan welk uiterlijk vertoon dan ook. Want oprechtheid is een taak die een mens vanuit zijn hart uitvoert, als een missie, waarbij het voornaamste doel is, daarbij niemand te schaden.

Dat brengt me direct weer terug naar het afscheid waar Ulrich en ik vrijdag bij aanwezig mochten zijn. Warm, liefdevol, emotioneel maar vooral bijzonder, omdat de verhalen, hoewel het om twee totaal verschillende mensen gaat, zo herkenbaar zijn. Herkenbaar, voor mij, omdat ik het altijd op die wijze ervaren heb en dit ook zeker op die manier door zou willen geven. Met natuurlijk mijn eigen tintje eraan, omdat ik een eigen identiteit heb. Er bestaat geen standaard handboek voor het leven. Iedereen ervaart dit op zijn of haar eigen wijze. En zal dit ook op eigen kracht, aangevuld met een stukje hulp van bovenaf, helemaal zelf moeten volbrengen.

Dat je daar als mens familie, vrienden en dierbaren voor nodig hebt, staat als een paal boven water. Toch kun je hier niet altijd klakkeloos vanuit gaan. Wanneer je er vanuit gaat, dat je dat wat je geeft, ook terug krijgt, zul je van een koude kermis thuis komen. De kracht om dit toch te blijven doen, zonder er ook maar iets voor terug te verwachten, is dat wat ik de mensen die te allen tijde gelukkig, gezond en wel willen zijn, mag leren. Want het leven bestaat per slot van rekening uit uitdagingen, goede maar daarnaast zeker ook slechte. Welke waardering jij hieraan geeft, bepaal jij.

Wil jij genieten van het leven, er zijn voor de ander, zonder jezelf te vergeten. En wil jij in het nieuwe jaar, wat er snel aankomt, ook met nieuwe inzichten beginnen. Meld je dan aan voor de workshop "Bewust maken Bewust worden Bewust zijn". Of wil je liever individueel begeleid worden, geef je dan op voor de reeks coachingsessies. Wanneer je de volledige regie van dat wat mogelijk is, weer in handen wilt krijgen, zul je toch echt met jezelf aan de slag moeten gaan. Ik wil je daarbij zeker helpen. Durf (jij, jezelf) te helpen? Bekijk binnenkort de agenda voor het komende jaar en bel of mail me voor het maken van een kennismakingsgesprek.

Het emailadres is: info@dehofvanhetheden.nl daarnaast ben ik ook nog steeds telefonisch bereikbaar op 078 642 83 01 of op mijn mobiel nummer 06 53 54 86 59.

Tot snel,

Sonja