

Afgestemde actie geeft vreugde



Nu ik zo terugkijk op de afgelopen maanden kan ik inzien dat ik veel meer in mijn hoofd heb gezeten dan ik voor mogelijk hield. Ik zocht in de chaos letterlijk houvast. 'Hou de gedachten vast' want dan 'weet' ik hoe ik 'verder' kan. Oude (hardnekkige) patronen hielden mij gevangen in mijn hoofd. Heel lang heb ik geleefd vanuit die oude overlevingspatronen. Omdat ik 'dacht' dat ze mij veiligheid gaven. Altijd gericht op het geluk van anderen. Het geluk buiten mezelf zoeken. En hopla, daar waren ze weer, nog 'erger' dan voorheen.

En tegelijk voelde ik ook dat deze periode nodig was om me weer een stapje dichterbij mezelf te brengen. Dat ik mijn oude patronen nog weer dieper mocht doorvoelen. Hoe het pijn deed. Hoe ik mezelf tekort deed.

Ik zocht kortgeleden eindelijk hulp. Eindelijk, want ja, ik loste het altijd wel alleen op. Ook dat is een diep verankerd patroon. Sowieso het willen oplossen van dingen. En nu voel ik me opgeruimd, licht en vol energie. Omdat ik weer afgestemd ben op mijn hart. Wat niet wil zeggen dat mijn hoofd nu opeens rustig is. Meer dan de afgelopen maanden stem ik nu beter af op mezelf. Op alles wat in mij is. Op mijn hoofd, mijn keel en mijn hart. Ik kan stap voor stap weer vertrouwen op mijn eigenwijsheid, diep van binnen. Dat ik alles maar dan ook echt alles met mijn hart mag doen. Dat dat veilig is. Dat daar de pijn zit, die de afgelopen periode weer zo duidelijk voelbaar was, maar ook de liefde voor het leven. De liefde voor mezelf. Dat ik mag delen wat mij bezig houdt of waar ik naar verlang.

Ik hoopte dat iemand tegen me zei: 'Doe maar rustig aan. Er hoeft nu even niks. Wacht maar. Rust maar uit. Het is goed.' Ik zocht houvast in de chaos, maar verlangde naar 'hou-vast'. 'Hou me asjeblieft vast. Ik weet het even niet meer. Wil jij me bijstaan, zonder oordeel, zonder verwachtingen, onvoorwaardelijk?'

Nu weet ik weer dat ik alles waar ik naar verlang mezelf kan en mag geven. Dat ik afgestemd mag blijven op mezelf. Om van daaruit te kunnen 'geven' aan anderen. En dat de afgelopen periode mij daarbij ontzettend heeft geholpen.

Verlang jij ook naar afgestemde acties? Afgestemd blijven op jezelf in je relaties, je werk? Waar je ook bent kunnen afstemmen op je hart? Om van daaruit in actie te kunnen komen? Zodat je moeiteloos, zonder schaamte overal jezelf kunt zijn?

Je bent welkom in mijn praktijk voor stembevrijding.