



*Als een crisis wegebt moet je jezelf opnieuw uitvinden. Het is alsof de crisis op de resetknop heeft gedrukt, alles even flink door elkaar is geschud en opnieuw gerangschikt gaat worden. Niet in de zin van controle krijgen over, maar meer 'go with the flow'. Want alleen in dit moment kan ik voelen wat ik nodig heb.*

*Wat is belangrijk in mijn leven? Waar zit mijn hart vol van en vloeit mijn tong van over? Waar is het NU tijd voor? Nog meer voel ik ook dat ik het gewoon simpelweg even niet meer weet. Mijn hoofd zit vol zorgen: Om mijn moeder die er nu alleen voor staat, mijn broer die het moeilijk heeft, mijn praktijk waarin ik minder werk heb, de dingen die gebeuren in de wereld. Als ik me daarop alleen zou richten zou ik heel depressief zijn.*

*Maar dat BEN ik niet. Omdat ik diep van binnen WEET dat HET goed IS. Alles dient mij. Niet dat ik de zorgen maar weg moet stoppen. Nee juist niet, ik laat ze er helemaal ZIJN. Maar ik voel tegelijk dat er Liefde IS. Overal IS liefde. En een basis van vertrouwen in het Leven. Dat ik mij mag overgeven aan dat wat er IS. Dat het LEVEN èn èn is. Het is er allebei: wanhoop èn hoop, zorgen èn vertrouwen, angst èn liefde, verdriet èn blijdschap. Ik heb alles wat ik nodig heb. En dat maakt mij een rijk mens. In wezen IS er altijd overvloed.*

*Bij dat stukje bewustwording heeft stembevrijding mij enorm geholpen. Omdat ik geleerd heb alles wat binnen in mij is naar buiten te brengen. Dat lucht niet alleen heel erg op, het zorgt er ook voor dat ik gehoord en gezien word zoals ik BEN. En dan ontstaat er pas écht verbinding met de ander.*

*Het 'kind in mij' mag weer ongegeneerd dansen, spelen én zingen.*