



### Dartelen

*'In my soul, I am still that small child who did not care about anything else but the beautiful colours of a rainbow'. (Papiha Ghosh)*

Lammetjes kunnen zo heerlijk dartelend door het leven gaan. Spelend, ontdekkend, genietend. Vaak verlang ik naar nog meer speelsheid in mijn leven. De levendigheid die ik als kind had.

Ik kan soms zo enthousiast worden van iets dat ik helemaal opga in mijn nieuwe 'bezigheden'. En omdat mijn hoofd zegt dat 'het nooit goed genoeg is' ga ik maar door. Ik heb steeds het gevoel dat ik 'iets moet doen'. En vergeet dan even stil te staan, te genieten, te leven eigenlijk. Dat is zo'n tweede natuur van mij geworden, maar doorgaan, 'overleven'.

Maar ik word me daar steeds meer bewust van. En kan het nu veranderen. Verandering begint met bewustwording. Mijn lijf helpt me daarbij. Als ik moe word (van mezelf) moet ik stil gaan staan. Tijd inplannen om te rusten. Het liefst ben ik dan in de natuur. Daar kan ik aarden en luisteren, ruiken of proeven. Daar kan ik opladen. Eenmaal thuis kan ik weer vol energie mijn 'bezigheden' oppakken. Met meer bezieling.

Net als de lammetjes zo nu en dan moeten liggen in het gras. Om daarna weer op te staan om verder te dartelen.

Stembelijding helpt enorm in bewustwording. Omdat je alles kunt bezingen: je gedoe, maar ook je levendigheid. Leve de stem!

*'Als je jezelf kwijt bent ga dan op zoek naar het kind in jou, dat is er altijd'*