



Sprookjes bestaan

Op een warme lentedag loop ik langs een poel in het bos. Het wemelt er van de libellen in allerlei maten en kleuren. Het is alsof ik in een sprookje ben beland, zo mooi. De libellen scheren vlak langs elkaar zonder elkaar te raken en laten hun tere lijfje zo nu en dan even schitteren in de zon. Zo eenvoudig en wonderlijk kan het leven zijn.

Op zulke momenten herinner ik me altijd wie ik ben. Ik ervaar even bewust mijn natuurlijke staat van zijn en voel me één met de natuur. Ik laat gedachten komen en gaan, adem diep in en uit en voel. Soms ben ik ontroerd, soms rustig, soms onrustig of gespannen. Ik laat het er allemaal zijn. En dat geeft een diep besef van vrede en vreugde. Ik kom tot mezelf. Ik kom tot rust.

Maar een sprookje is geen sprookje zonder gevaar. Opeens loopt er een teek over mijn hand. Ik maak dat ik weg kom. Weg rust. Allerlei angstige gedachten komen in mij op.

Ons leven zou geen sprookje zijn als het ons alleen maar voor de wind zou gaan.

Ik ken veel mensen wiens leven momenteel een chaos is (schulden, relatieproblemen, burn-out, enzovoorts). Zij zien meer donker dan licht in hun leven. Het slechte nieuws is dat ik de situatie niet kan veranderen. Het goede nieuws is dat alles wat er nu is er toe doet. Dat het je uiteindelijk zal helpen dichter bij jezelf te komen. Bij je essentie. Dat er altijd hoop is op betere tijden. En dat het bezingen van deze chaos daar enorm bij kan helpen.

‘En ze leefde(n)/leven/leeft nog lang en gelukkig’ ?

Je leven hoeft geen chaos te zijn om het in vreugde te kunnen bezingen. Je bent van harte welkom in mijn praktijk voor een individuele sessie stembevrijding.