



Focus

Liefde en angst zijn twee kanten van dezelfde medaille. Sinds een paar weken neem ik zo nu en dan een duik in het koude water van het IJsselmeer. Wie mij kent begrijpt hier helemaal niks van. Ik zwom altijd alleen als het minstens 25 graden was. Ik kende mensen die dit al langer deden en ergens binnen in mij had ik een groot verlangen om het ook eens te doen. Wat hield mij tegen?

Op een dag trok ik de stoute schoenen aan. Ik besloot een duik te nemen. Eenmaal aangekomen bij het water besepte ik mij ten diepste dat ik een keuze had. De keuze voor de angst voor het koude water, de angst om te bevriezen of dood te gaan. Of de keuze voor de liefde. De liefde voor mezelf. De liefde voor mijn innerlijke kind dat wil spelen en genieten of soms gewoon eens even lekker gek wil doen.

Ik besepte ook dat ik nog terug kon komen op mijn besluit. Ik kon gewoon weer mijn kleren aantrekken en naar huis gaan.

Ik besloot trouw te zijn aan mijn verlangen om het te doen en ik ging het water in. Ik focuste op mijn ademhaling, liep 'zingend' verder, telde tot drie en dook. Wat een zalig moment was dat. Ik was helemaal aanwezig in mijn lijf en in het moment. Eén met de natuur. Verrukkelijk. Uren lang tintelde mijn lijf nog na.

Gaat het in ons dagelijks leven meestal niet net zo? Gaat het jou vaak ook zo? Dat je voelt dat je iets heel graag wilt, maar het uit angst niet doet? Je kunt echt veel meer dan je denkt! Je leven kan echt veranderen. Het is een keuze. Wat laat jij je leven bepalen? Liefde of angst?

Het is niet zo dat de angst weg gaat. Die blijft. Dat hoort nou eenmaal bij mens-zijn. Je kunt het je wel bewust worden en uiteindelijk steeds vaker kiezen voor de liefde. Liefde voor jouw innerlijke kind, voor jouw wezen dat wil spelen en genieten.

Ik ken een lied dat hier mooi op aan sluit:

Focus on the target, focus on the target and Live, Live (richt je op je doel en Leef)

The arrow in flight, Live, Live, the arrow in flight (de pijl is al op weg)

Als je er achter wilt komen wat jouw doel is ben je welkom om dat eens zingend te onderzoeken. Door stembevrijding voel je direct wat in jou leeft, wat je tegenhoudt om je leven te Leven. Maar ook wat je kan doen 'opbloeien'.