



*,Wês in sinnestriel, in oar hat der ferlet fan‘*

*(Fries gezegd: ,Wees een zonnestraal, iemand anders kan het wel gebruiken‘)*

*In de afgelopen week heb ik meerdere mensen horen vertellen dat ze last hebben van depressieve gedachten en gevoelens. Depressie of ‘neerslachtigheid’ kan je leven behoorlijk beheersen. Je hebt geen energie om nieuwe dingen te ondernemen. Je leeft je leven, omdat je lijf nou eenmaal gewoon doorgaat met leven. Je hebt één vurig verlangen, namelijk beter worden. Je weer net zo voelen als toen het nog ‘goed’ was.*

*Hoe zou het zijn om bij dat verlangen te blijven? Om daar volledig ‘ja’ tegen te zeggen en tegelijk te accepteren wat er met je gebeurt? Immers, in het NU ligt de sleutel naar verandering. Een vlinder is speels en vrij geworden NA een worsteling in de cocon. De worsteling in de cocon heeft er voor gezorgd dat de levenssappen de vleugels sterkt maakten, zodat de rups vlinder kon worden.*

*Bij depressie, burn-out of elke andere vorm van ziekte of pijn klopt je lichaam heel hard aan de bel. Ben jij bereid om daar naar te luisteren? Om je leven voluit te leven? Zodat leven LEVEN kan worden. Laat je hart liefhebben, je longen het leven in-en uit ademen, je spieren hun kracht gebruiken of je darmen het leven verteren. Al jouw wijsheid, kracht en liefde zit al in je. Met je stem kun je er geluid aan geven, mag alles er zijn. Om te kunnen helen.*

*Heb jij de moed om alles wat er NU in jou leeft te delen? Voel je ook hoe spannend dat voor je is? Weet dat ook deze spanning om jezelf te laten horen er toe doet en de sleutel is naar persoonlijke groei. Ik wil je graag in liefde nabij zijn. Om jou weer te laten stralen, te laten spelen en genieten.*

*Wees een zonnestraal, je kunt het zelf ook gebruiken!*

