Volle kracht vooruit

Laatst was ik aan het hardlopen langs de Luts, het riviertje dat van Balk naar het Slotermeer loopt. Op de heenweg had ik wind mee en zag ik mensen in de afgemeerde zeilbootjes de boten klaarmaken voor een zeiltocht. Dat liep lekker. Ik had nog niet zoveel kilometers in de benen en was fris en fruitig aan deze hardloopsessie begonnen.

De terugweg was heel anders. Tegenwind, verzuurde benen en in de Luts allemaal mensen in zeilboten op weg naar het Slotermeer. En die hadden wind mee en zeilden mij vol vaart tegemoet.

Ik moest mezelf dwingen om met mijn aandacht bij mijn lijf te blijven. Om te voelen 'Ik kan dit, mijn lichaam kan dit' 'Stapje voor stapje kom ik thuis' .

Soms gaat het in je leven ook zo. Je gaat harder dan de rest óf langzamer dan de rest. Of je loopt een poosje samen met iemand op. Van het langzame gedeelte worden we altijd minder blij. Toch leer je daar het meest.

Wanneer ga jij je eigen angst, boosheid, pijn of verdriet niet meer om'zeilen'? Juist als je dit toelaat voel je je 'herboren': krachtig en liefdevol. Helemaal jezelf.

Dan wordt 'tegenwind' getransformeerd in 'wind mee'. En je hoeft dit niet alleen te doen. Ik kan je daar bij helpen.