

*Om vreugde te ervaren moet je soms dwars door de pijn heen*



*Er is een plekje bij het meer waar ik graag zit. Ik ben er een poosje niet geweest. Als ik dichterbij kom zie ik dat de brandnetels flink zijn gegroeid. Mijn onderbenen zijn niet bedekt. Wat nu? Ik besluit door te lopen en probeer met mijn schoenen de brandnetels plat te trappen. Een paar brandnetels raken mijn onderbeen. Au. Eenmaal bij de plek aangekomen geniet ik van het uitzicht over het water, de natuur, de stilte.*

*Stembevrijding gaat ook over genieten, vreugdevol Leven, voluit Leven. Jezelf niet inhouden, maar zeggen wat gezegd mag worden. Zodat jij jezelf niet tekort doet. Zonder de ander daarbij tekort te doen. Zingend naar buiten brengen wat in jou leeft.*

*Misschien voel je je onbestemd in deze coronatijd. Misschien val je terug in oude (overlevings-)patronen. Misschien komen oude angsten boven. Misschien ervaar je pijnlijke situaties in relatie met je naasten.*

*Ik kan je helpen deze oude 'wonden' te helen. Om een vrijer mens te worden. Om in je kracht te kunnen gaan staan. Om van betekenis te kunnen zijn.*

*Omdat het leven veel te kort is om niet alles er uit te halen wat er in zit.*