

## Helderheid



*Het is een mistige dag. De wereld om mij heen is in nevelen gehuld. Het lijkt op hoe 'de wereld' er momenteel uit ziet: chaotisch. Wat is waar en wat niet? Het gaat in mijn hoofd zitten. Mijn hoofd wil het oplossen, wil dat de mist verdwijnt zodat ik alles weer helder kan zien. Het houdt mij weg van de rest van mijn lichaam, mijn hart, mijn ziel, mijn ware ZIJN. Het zicht op wie ik in wezen BEN is vertroebeld.*

*Ik WEET wel dat ik in wezen liefde BEN. Mijn waarheid zit binnen in mij. Maar ik VOEL het niet altijd. Als ik met mijn aandacht naar mijn lichaam ga voel ik bijna altijd eerst mijn pijn. Pijn om het niet gezien of gehoord worden. Het 'anders zijn dan de rest'- gevoel maakt mij eenzaam. Of angstig om liefde te moeten missen. Of verdrietig om alles wat niet 'heel' , in harmonie is.*

*Pas als ik al mijn gevoelens de ruimte geef kom ik bij mijn kern van waarheid, mijn (eigen-) liefde, mijn wijze innerlijke stem. Dan kan pijn, boosheid, angst of verdriet transformeren naar speelsheid, lichtheid, vrijheid.*

*Dan voel ik mij gedragen door HET grote geheel. Ik voel me verbonden met de Bron van Leven, met 'de wereld'. Echte verbinding ontstaat van binnenuit. Het geeft mij zicht op wie ik BEN en wat mijn taak is in de wereld. De mist trekt op. Het geeft helderheid.*

*Durf jij naar binnen te kijken? Om er vervolgens geluid aan te geven? Jouw geluid? Jouw stem is het waard om gehoord te worden! Jij BENT hier niet voor niets in deze bijzondere tijd. Jij BENT het waard.*

*Voor meer helderheid kun je een afspraak met mij maken voor een individuele sessie stembevrijding. Wat vastzit kan weer gaan stromen.*