



*'Een pad ontstaat waar je nu een stap zet'*

*Sinds kort ben ik begonnen met hardlopen. Ik wilde het al veel langer, maar kon maar steeds niet de eerste stap zetten om het ook daadwerkelijk te doen. En wat vind ik het nu heerlijk!*

*Ook ontdekte ik dat ik zelfs bij hardlopen alleen maar in het NU hoeft te zijn, met enkel aandacht voor mijn lijf: mijn ademhaling, mijn lijf dat lekker in beweging is en gaat zweten, mijn voeten die stevig op de grond lopen.*

*En dat het mij dan best gemakkelijk af gaat. Zodra ik in gedachten verder ben dan waar ik op dat moment loop wordt het 'zwaar'. Mijn hoofd wil zich er dan mee bemoeien: 'Haal ik het wel?' 'Wanneer is die minuut nou om?' enzovoorts. Ik kan steeds weer terug naar mijn lijf en kan zelfs genieten van het feit dat ik lekker mag hardlopen in de natuur.*

*Het maakt ook niet uit welk weekschema ik loop. Al zou ik het hele jaar bij wijze van spreken in week twee blijven hangen. Ik doe het en daar gaat het om. Ik hoef niet een marathon te lopen.*

*En zo is het eigenlijk ook bij stembevrijding. Je wordt je bewust van je lijf, je ademhaling, waarbij je stem zich niet in hoeft te houden, maar voluit tot klinken kan komen. 100%. Naar buiten brengend wat in jou leeft. Voluit jezelf. Enkel zijn met wat er is op dit moment.*

*Graag loop ik een stukje met je mee op je levenspad. Ik nodig je van harte uit om je eerste stap te zetten. Of een vervolgstap.*