



De oplaadtijd bedraagt

Vaak ben ik zo druk met van alles en nog wat dat ik de hele dag vergeet op te laden. 'Opladen' doe ik door niets te 'doen', me te richten op mijn ademhaling en mijn lijf. Door te 'zijn'. Aanwezig te zijn. De laatste jaren ga ik vaak de natuur in. Soms zoek ik een 'oplaadpaal', een boom, waar ik tegen aan ga zitten en laat de drukte figuurlijk in de aarde zakken. Mijn hoofd wordt leeg en ik voel de levendigheid in mijn lijf terugkeren. Soms ga ik het weiland in en loop ik in een rustig tempo langs de schapen en de sloot. Elke stap kom ik weer dichterbij mezelf. In mijn jeugd deed ik dit ook graag. Ik kon uren in het weiland achter ons huis of bij de schapen van de buurman doorbrengen. Daar kwam ik weer 'thuis'. Daar bekeek ik mijn leven als het ware van een afstandje en kon ik wat mij overkomen was verwerken.

Als de batterij weer opgeladen is zie ik alles weer van de zonnige kant, voel ik me weer levendig en blij. Net als toen ik jong was.

Wat deed jij als kind om je op te laden? Waar werd je blij van? Alleen jij kunt jezelf toestemming geven om te 'zijn', gewoon zoals je bent. Zodat jij in je authenticiteit tot je recht komt.

Soms heb je iemand nodig die je herinnert aan wie je in wezen bent. Iemand die je helpt met 'opladen'. Diegene wil ik graag voor je zijn.

'If you listen to your body when it whispers you won't have to hear it scream'