



Spreek het uit

De afgelopen dagen had ik last van mijn keel. Ook mijn stem klonk een beetje schor. 'Last' van de keel betekent vaak dat ik iets moet uitspreken. Ik loop ergens mee rond en vind het 'lastig' om dit te delen. Ik weet vaak meteen wel waar het over gaat. Zo ook nu. Ik loop al een tijdje rond met het gevoel dat ik ergens mee wil stoppen, met een taak die ik al langer vervul. Het past niet meer. Ik wil het niet meer. Het is mij tot een last geworden. Ik overweeg alle scenario's in mijn hoofd: Wanneer ga ik het zeggen? Hoe gaan ze reageren? Wat moeten ze wel niet van mij denken? Kan ik het niet nog even volhouden? De 'last' verplaatst zich naar mijn hoofd, maar lost niets op.

Tot afgelopen vrijdag het moment kwam waarop ik de telefoon pakte (Ik wilde het liever onder vier ogen bespreken, maar dat zou nog weer langer gaan duren) en de woorden uitsprak die een einde maakten aan mijn taak. Ik kon mezelf opeens serieus nemen, waardoor ik rustig uit kon spreken wat ik te zeggen had. Ik werd gehoord. Ik voelde me ook vooral door mezelf gehoord. Terwijl ik de woorden uitsprak kon ik het gedoe van mezelf opeens met een korreltje zout nemen. Ik kon weer een beetje lachen om het hele proces.

Het was natuurlijk niet de eerste keer dat mij dit overkwam. Meestal komen thema's in een andere vorm weer terug in je leven. Om te kunnen groeien. Om dichterbij jezelf te komen. En het helpt om een volgende keer sneller iets uit te spreken.

Heb jij soms ook moeite om iets uit te spreken? Iets wat in jou leeft te delen? Om waarachtig contact te maken met de ander? Stembelijding kan je helpen om je patronen te leren herkennen en te doorbreken. Om vrij te worden van 'lasten' die je onbewust met je meedraagt. Om zodoende vrijer en blijer, spelend door het leven te huppelen.

Je bent van harte welkom in mijn praktijk voor stembelijding.

'Wat je ook kunt doen of droomt te kunnen doen: begin ermee. Stoutmoedigheid bergt genialiteit, kracht en magie in zich'. (Goethe)