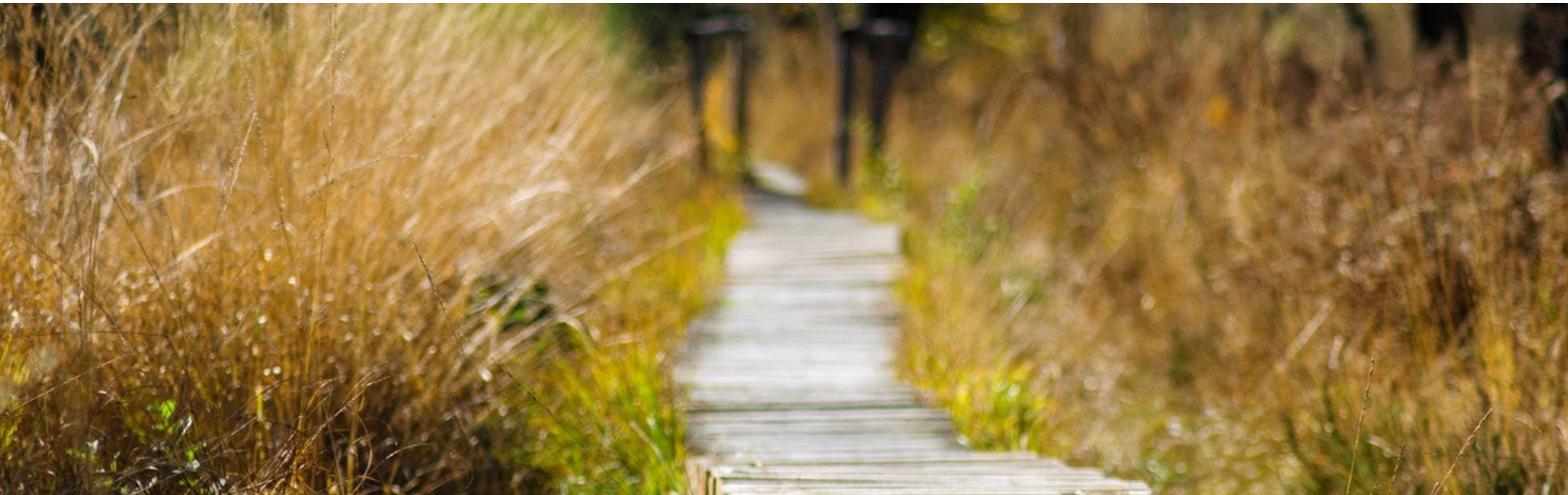


Praktijk ESSE

OM OVER NA TE DENKEN | WAT BRENGT HET NAJAAR



OM OVER NA TE DENKEN

Geveld ... al sinds deze middag aan mijn bed gekluisterd. Aanvaardend dat mijn huisgenoten me alles brengen, want de trip naar de benedenverdieping kan ik niet aan.

Ik luister wat uitgestelde Facebook lives, meditatiemuziek en plots hoor ik Veerle (van Wonderwel) zeggen dat ze nooit iemand beterschap wenst, dat ze blij is voor de mensen en hen een fijn groeimoment toewenst ... **JUIST!!!** Dit is geen tegenslag en slachtoffermoment (of toch nu niet meer). Het is een leer- en groeimoment!

Iedereen die op de hoogte was van mijn ziek-zijn, kwam met dezelfde vraag: "Zenuwen voor morgen?"

In eerste instantie reageerde ik dat ik zoiets als nu nog nooit meegemaakt had als zenuw-/stressmoment, dat het waarschijnlijk wel een én-én verhaal zou zijn. Maar de vraag hield me de hele dag bezig en aangezien ik toch niets anders kon doen, ben ik er vanuit mijn bed maar mee aan de slag gegaan.

Ik ben vandaag niet in paniek geschoten en heb een vreemd soort, onbenoembaar "vertrouwen" over me dat ik, ondanks dat ik vandaag niet eens mijn bed uit kan, er morgen voor de geplande ceremonie toch helemaal zal staan. Maar het perfectionisme rond de ceremonie ... daar breekt het koud zweet me van uit. En dat heb ik mezelf opgelegd. Daar hebben de ouders of anderen NIETS mee te maken. Helemaal niets! Die lat ver boven grijphoogte hangen, heb ik helemaal zelf gedaan want in mijn hoofd hoor ik constant: "Als mensen ergens voor betalen, lever je perfectie af!" (stel je daar nu ook nog zo'n belerend vingertje en een strenge blik bij en je begrijpt vast wat ik bedoel).

Maar wat is perfectie eigenlijk? En is perfectie dan voor iedereen hetzelfde? Waarom wil ik perfectie afleveren?



'Good enough is the new perfect.'

Ik ben duidelijk geweest in mijn communicatie naar de ouders toe (hoop ik/denk ik). Dus mijn werk is het in mekaar steken en op MIJN manier voorbrengen van de ceremonie. Of er medewerking (of tegenwerking) is van de aanwezigen? Of het weer goed is en we er buiten iets magisch van kunnen maken? Daar heb ik géén invloed op.

Ik besef nu dat er zoveel zaken zijn waarop ik geen invloed heb en dus de perfectie kunnen verstoren. Maar ligt dat dan bij mij? Wat zou er gebeuren als ik in volle vertrouwen zorg dat het G.O.E.D. is? Waarbij G.O.E.D. staat voor "Genoeg Ondanks Eerdere Denkpatronen". Ik sta in mijn kracht en laat al mijn energie stromen. Wedden dat de perfectie benaderd kan worden, gewoon door mezelf vrij te laten? Door de druk die ik mezelf elke dag weer, op elk moment opleg, vrij te laten?

Als het water in de fluitketel kookt en de druk eraf moet, hoor je een licht, zacht gefluit. Je kan dan kiezen om onmiddellijk de fluitketel van het vuur te halen of hem nog te laten staan zodat de druk zich verder opbouwt en eindigt in een lelijk, hard gefluit.

Ik heb te lang gewacht (volgens mij is mijn fluitketel vandaag ontploft 😊) waardoor ik letterlijk lam gelegd werd.

Op zo'n moment zijn volgende 3 vragen van levensbelang om te durven stellen én beantwoorden:

- Wat heb ik hieruit geleerd?
- Hoe ga ik dit geleerde toepassen in mijn dagelijks leven?
- Wanneer ga ik daarmee beginnen?

Op die laatste vraag is voor iedereen altijd maar 1 antwoord mogelijk: NU! Ik voel de tranen opkomen en laat ze gewoon bengelen over mijn wangen.

In de praktijk hangt een bordje en vanaf het moment dat ik het zag, voelde het helemaal vertrouwd ... ik wist alleen niet goed waarom ... tot nu ...

Wat je vasthoudt, raak je kwijt.
Wat je loslaat, blijft bij je.
Wat je vrijlaat, komt naar je toe.

De afgelopen maanden heb ik tevergeefs zaken proberen los te laten, maar in mijn hoofd bleven ze malen (met de grootste en ergste horrorverhalen tot gevolg). Ik probeerde ook lange tijd krampachtig vast te houden aan zaken die niet mochten zijn, stak er veel energie in en kreeg er niets voor terug. Misschien is de les van vandaag (met het bijhorend ziektebeeld) dan ook dat ik "het" moet vrijlaten? In liefde en vertrouwen zodat er weer mooie, nieuwe avonturen en mensen naar me toe kunnen komen?



Bovenstaande tekst schreef ik op 04-06-2022 en als ik hem vandaag uittyp om met jullie te delen, kan ik opnieuw voelen wat ik toen voelde. Het zit nog steeds diep, er is nog (veel) werk aan de winkel ... dus in alle eerlijkheid: het vrijlaten is me nog niet helemaal gelukt (ik ben nog steeds aan het "loslaten" denk ik 😊). Ik ben er wel mee bezig en heb ook hulp gezocht want hoe je het ook draait of keert, die diepe pijn krijg ook ik in mijn eentje niet verwerkt.

Onthoud goed: om hulp vragen, is geen teken van zwakte. Eerder eentje van sterkte. Je zorgt voor jezelf en geeft toe dat het moeilijk gaat. Je bevindt je buiten je comfortzone dus op de plek waar je het meest kan leren. Wees mild voor jezelf. De eerste stap is gezet. Blijf nu gaan ... het tempo is niet belangrijk! Ik vind het in ieder geval krachtig als je mij in vertrouwen neemt en ik eventjes een helpende hand op jouw pad mag zijn.

WAT BRENGT HET NAJAAR?

Enkele weken geleden vertelde iemand me dat het beste moment om iets in de wereld te zetten de lente- of de herfstperiode is. Daarom wil ik in het najaar nieuw beeldmateriaal naar buiten brengen van hoe de ceremonies er in mijn praktijk aan toe gaan. Met foto's en een filmpje wil ik jullie meevoeren naar zo'n ceremonie en laten voelen hoe krachtig zo'n persoonlijke start van een nieuwe levensfase kan zijn.

Het logopedische luik van mijn praktijk zal ik stopzetten op 31.12.2022. Dat hoofdstuk zal definitief afgesloten worden en ik hoop dat ik jullie in het najaar goed nieuws mag brengen over een halftijdse job in dienstverband en over het creatieve luik binnen Praktijk ESSE.

Beetje nieuwsgierig? 1 nieuwsbrief komt er zeker nog aan dit jaar ... daarin zal ik je alles vertellen. Maar houd ook de website en de Facebookpagina in de gaten. Hier zal je zeker veel eerder positieve, krachtige en creatieve nieuwsberichten terugvinden.



Failure is not the opposite of
success. It's a part of it.

VERTEL HET VOORT!

Ken jij nog iemand die mijn kennis en kunde zou kunnen gebruiken? Zou je een review willen schrijven? Laat je gerust helemaal gaan ([Google review](#) en [Facebook review](#))! Ik heb zelfs een vragenlijst opgesteld die je kan gebruiken als leidraad bij het schrijven van een review. Laat het me maar weten als je hiervan gebruik wil maken.

Omdat ik merk dat steeds meer mensen de weg naar mijn praktijk vinden (ik ben hiervoor ontzettend dankbaar), nodig ik zelf ook regelmatig iemand van jullie uit om een review te schrijven. Voel je zeker nooit verplicht om dit te doen. Het is gewoon ontzettend waardevol voor toekomstige klanten (en voor mezelf). En wees eens eerlijk: hoe vaak lees jij reviews vooraleer je ergens iets boekt?

Tot slot nog een dikke dankjewel aan ieder van jullie: om te geloven in mij en waarvoor ik sta, om zo goed voor jezelf te zorgen en voor alles wat ik elke keer van jullie mag leren!

Tot binnenkort ...

NOBODY IS PERFECT

**We make mistakes.
We say wrong things.
We do wrong things.
We fall. We get up.
We learn. We grow.
We move on. We live.**

NotSalmon.com

<https://www.notsalmon.com/2015/08/15/stop-beating-yourself-up/>

<https://www.omdenken.nl/inspiratie-en-verhalen/bedreiging><https://www.omdenken.nl/inspiratie-en-verhalen/bedreiging>

**Soms is een probleem zowel
een bedreiging als een kans.
Sterker nog: soms ís de
bedreiging de kans.**

OM
DENKEN

*Uit ons boekje
'Omdenken op het werk'*