

Inleiding

Wat kan moedig vooruitgaan of loslaten te maken hebben met dromen over de dood?

Ben je altijd angstig tijdens een droom waarin de dood een (grote) rol speelt of juist niet? En wat betekent dit?

Waarom praat een overledene in een droom bijna altijd in de taal van symbolen en verschijnt hij bijvoorbeeld in een droom van een vriend(in)? En wat is het verschil tussen een verwerkings- en een ontmoetingsdroom?

Over dit alles lees je meer in dit boek.

Ik wilde een boek schrijven over dromen over de dood, omdat ik graag angst wil wegnemen. Het is namelijk heel aangrijpend om in je droom bijvoorbeeld je kind te zien verdrinken, terwijl je hem of haar met geen mogelijkheid kunt redden. Of om te merken dat je het helemaal niet erg vindt om iemand in stukken te hakken.

Dan word je bang: je zult zo iets toch niet echt willen? Of om een stem te horen die zegt dat je nog maar twee weken te leven hebt...

Heel vervelende dromen, die zomaar voorbijkomen en die mensen vaak angstig maken – mensen die ik dan gelukkig kan geruststellen met de duiding van die dromen.

Als je beelden ziet in je droom, zijn ze bijna altijd symbolisch. Dus een huis staat voor jezelf, de lege kamers voor onontdekte delen in jezelf en de deuren zijn openingen naar nieuwe ontwikkelingen.

Bij dromen waarin de dood een (grote) rol heeft, is dat niet anders. Zie je een lijk? Je mag iets in het dagelijks leven loslaten.

Ben je een vrouw en zie je in je droom een man met een pistool ie-

mand door het hoofd schieten? Dan moet je gericht met je mannelijke krachten gaan werken. En daartoe de moed hebben. Dit zijn twee voorbeelden van datgene waar de dood in een droom heel vaak op duidt: de moed hebben om door te gaan of los te laten. Ook dromen waarin overledenen voorkomen zijn bijna altijd symbolisch, maar ze kunnen wel heel verwarrend zijn. Je ziet bijvoorbeeld je moeder voor de deur staan, die zich uit haar graf heeft gegraven terwijl ze in het echt al drie jaar dood is! Of je hoort je overleden vader en moeder zeggen dat ze je komen ophalen. De woorden van je overleden dierbaren moet je echter niet letterlijk nemen: ze bedoelen er iets heel anders mee. Ook al zijn de thema's vaak naar en beangstigend, zoals pijn, martelen, moord, verdrinking, ziekte en afscheid nemen, de uitleg is vaak mooi en behulpzaam voor de dromer.

In dit boek vertel ik aan de hand van een reeks voorbeelden wat het betekent als je droomt over thema's rondom de dood. De dromen die ik bespreek, zijn echte ervaringen die mensen aan mij hebben voorgelegd. Sommigen van hen worden met naam genoemd, anderen blijven anoniem. Wat kun jij hier als lezer mee?

In principe is elke duiding van een droom speciaal bedoeld voor degene die de droom beleefde, maar als je de betekenis leert kennen, zal er ook veel duidelijk worden over je eigen dromen. Meestal is er namelijk een algemene duiding van een droombeeld: een weg staat bijvoorbeeld voor je levensweg en een hand voor daadkracht. Wat de droom persoonlijk maakt, is de route van de weg of hoe de obstakels erop er precies uitzien – die specifieke invulling heeft alles met de dromer te maken. Om je behulpzaam te zijn bij de duiding van je eigen dromen, vind je achter in het boek een beknopt overzicht van veelvoorkomende thema's, beelden en begrippen.

Ik neem je graag mee in de wereld van de droom. Waar niets is wat het lijkt en veel, zo niet alles wat je ziet, met jou te maken heeft.

Dromen over de dood

Angst is vaak de belangrijkste reden om iets níet te doen. Niet, nooit, geen haar op mijn hoofd die eraan denkt om daaraan te beginnen. Vergeet het maar! Tranen in mijn ogen, huilen omdat ik het zo graag wil, maar het niet doe omdat ik het eng vind. Bang, bang, bang, dat ben ik en daarom doe ik het niet. Doe ik niet wat mijn hart me ingeeft.

Klinkt het je bekend in de oren? Het is de kern van elke droom over de dood. Het gaat steeds om de moed hebben om door te gaan of juist iets los te laten.

In veel dromen heb je te maken met echte angsten en andere echte emoties. Gelukkig maar dat ze bijna altijd symbolisch zijn. De uitleg is vaak mooi, maar de beelden zijn helaas zo naar. Hier zijn voorbeelden te over van: zelfmoord, doodslaan, verbranden, een verkeersongeval, martelen tot de dood erop volgt, verdrinking, oorlog, dood door eigen schuld, je gaat keer op keer zelf dood of je eigen kind overlijdt (bijna).

Een voorbeeld van een echte droom: een vrouw (43 jaar) kan haar kind net redden van de verdrinkingsdood. Het ligt half onder het ijs.

Als je weet dat veel, zo niet alles wat je droomt met jezelf te maken heeft, is het niet verbazingwekkend dat haar kind niet haar echte kind is, maar symbool staat voor haar eigen ontwikkelingsmogelijkheden. Nu is de droom opeens een stuk minder eng. Gelukkig maar, zeker in dit geval: deze droomster had hier een halfjaar mee rondgelopen. Toen ze deze droom vertelde,

zei ze dat ze het zo erg vond dat ze haar kind wel een hand gaf, maar tegelijkertijd dacht: zal ik het doen of niet? Al die tijd had ze gedacht: wat ben ik toch voor moeder? Je redt je eigen kind toch? Tijdens ons gesprek bleek dat de droomster op het punt stond haar baan op te zeggen voor iets waar haar hart meer bij lag. Dan lijkt het ineens heel logisch dat je dan kunt denken: zal ik het doen of niet?

Nu geldt deze droomuitleg voor deze vrouw. Voor een ander kan een (bijna) dood kind 'loslaten' betekenen. Een voorbeeld uit mijn boek *Honderd dromen*.

Vrouw (34 jaar): 'Onze zoon van elf is dood en ligt in een doodskist. Ik ben heel verdrietig. Er staan nog wat andere mensen om me heen. Deze troosten mij niet, maar ze zijn eigenlijk wat ongeïnteresseerd.' Mijn duiding: je eigen kind in een doodskist terwijl hij of zij in het dagelijks leven springlevend is, beleef je alsof het werkelijk zo is. Gelukkig heeft zo'n droom niets met de werkelijke dood te maken, maar alles met loslaten. De vrouw is zo verdrietig in de droom. In het dagelijks leven had haar zoon al eerder aangegeven dat hij wel alleen naar school kon fietsen (ze wonen aan een drukke hoofdstraat), maar de droomster vond dit moeilijk. Deze droom geeft aan dat de droomster al veel verder is in loslaten dan ze zelf vermoedt. Delen in haar geven aan: het komt wel goed, maak je er maar niet te druk over.

Een ander droombeeld over de dood: zelfmoord. Je staat in de droom op een perron en opeens zie je iemand voor de trein springen.

Ook dit betekent dat je al veel verder bent dan je in de gaten hebt. Deze persoon springt immers zelf voor de trein! Degene die voor de trein springt, is een deel van jou. Jij bent het zelf. De machinist ben jij ook. Hij had kunnen stoppen, maar heeft het niet gedaan en reed over je heen. De betekenis is dus prachtig. Maar hoe komt het dan dat je het zo'n naar beeld vond toen je dit droomde? Dat heeft, net als de droom over het gestorven kind, alles te maken met hoe moedig je al bent in het dagelijks

leven. Hoe moediger je bent, des te meer je het in je droom prima vindt dat je kind doodgaat, en hoe meer je staat te juichen op het perron als er iemand voor de trein springt. En o ja, denk je dat een machinist niet kan stoppen in zo'n korte tijd? Het kan zeker wel, want een droom heeft niets met logica te maken. Je kunt immers in een droom ook vliegen of een kip met de poten van een eend zien lopen. Het zijn onmogelijke dingen in het dagelijks leven, maar niet in een droom. In een droom kan werkelijk alles.

Dromen waarin de dood een grote rol speelt kunnen menig dromer teisteren. Je wordt gillend wakker omdat je het onverdraaglijk vindt dat je net weduwe bent geworden. Je kijkt om je heen en ziet je partner naast je zitten, geschrokken van jouw gegil. 'Je bent niet dood,' zeg je verbaasd.

Nu kun je denken: wat een flauwekul. Je weet toch dat je partner niet zo gauw dood naast je ligt. Wacht maar tot het je zelf in je droom overkomt... Ik heb ook eens werkelijk gedacht dat mijn man dood naast me lag. De gedachte en de emoties die ze opriep waren zo echt; ik tikte hem zelfs aan om mezelf ervan te overtuigen dat het niet zo was. Nu moet ik erbij zeggen dat dit een hallucinatie was; je ligt dan op het randje van waken naar slapen of andersom, maar de symboliek is wel dezelfde als van de droom.

Bij deze dromen over de dood komt ook nog eens dat ze zeer verwarrend kunnen zijn. De dromer verricht handelingen die hij in het dagelijks leven nooit zou verrichten, zoals iemand martelen tot de dood erop volgt en daar dan ook nog een goed gevoel bij hebben. Of je droomt dat je een man moet vermoorden met een stok, maar dat hij niet doodgaat. Zulke dromen kunnen de slaap behoorlijk verzieken en veel dromers kunnen er echt van in paniek raken. Het zal toch niet echt zo zijn? Een voorbeeld. Een vrouw stuurde me haar droom op 18 oktober. Ze was ongeduldig, omdat ze angstig was.

‘Ik droomde vannacht dat ik 23 of 24 oktober kom te overlijden. Dat zei iemand in mijn droom.’

Dit is wat ik haar vertelde: ‘Wist je dat veel, zo niet alles wat je ziet en voelt in de droom met jezelf te maken heeft? Dus als iemand jou zo’n boodschap brengt, zeg je het eigenlijk tegen jezelf. Dat je komt te overlijden, betekent dat jij in het dagelijks leven ergens iets moet loslaten en/of juist de moed moet hebben om ergens mee door te gaan. En dan kom je uit bij de cijfers 23 opgeteld en 24 opgeteld. Dus $2+3=5$, dan moet je kijken naar de symboliek van 5. En dat is: “De natuurlijke mens”, de mens in harmonie, want de mens vormt met uitgestrekte armen, benen en hoofd een vijfhoek/pentagram, zoals op de tekening “De gulden snede” van Leonardo da Vinci. Verbinding van mannelijk en vrouwelijk. “Vijf” heeft ook altijd de betekenis van “kwintessens, dat wil zeggen de wezenskern, het wezenlijke” (Klausbernd Vollmar). Dit betekent dat jij een natuurlijke mens bent, niet nep. Verbinding van mannelijk en vrouwelijk betekent dat jouw mannelijke krachten (zoals daadkracht) en vrouwelijke krachten (zoals verzorging) in jou samen zijn gegaan. Dat is heel bijzonder.

Als je dan kijkt naar 24 staat er $2+4=6$ en dat is dan de symboliek van harmonie en evenwicht.

Dat het in de maand oktober zou gebeuren, is ook geen toeval. Oktober is de tiende maand: $10=1+0=1$ en de “één” staat voor een begin. Je zegt dat je óf op de 23e óf op de 24e komt te overlijden in je droom. Heb je soms het gevoel dat je in het dagelijks leven moet kiezen of ergens in moet doorzetten? Ik heb sterk het idee dat als je kiest, je intuïtief weet welke kant je moet kiezen. Als je nu weet dat 1 voor een nieuw begin staat, betekent deze hele droom dat jij de moed moet hebben om in het dagelijks leven ergens iets los te laten en/of door te gaan en dat jij intuïtief weet, dat welke kant je ook kiest, er altijd een heel mooie kwaliteit in jou zit waarvan jij gebruik kunt maken.

Een stem betekent: jouw stem. Een mannelijke stem betekent dat je gebruik moet maken van je mannelijke krachten. Is het

een vrouw van jouw leeftijd die je hoort, dan wil dit zeggen dat je niet wilt of kunt inzien dat je het moeilijk vindt om door te zetten of los te laten. Het is dan jouw zogenaamde Schaduw. Eén ding is in ieder geval heel zeker, je droom is een nare droom, maar met een mooie uitleg. Maak je er maar geen zorgen om.'

Wat denk je van dromen waarin je iemand over de rand van een gebouw geduwd ziet worden? Of waarin er allemaal ratten, muizen of slangen je huis binnendringen, waardoor je het gevoel krijgt dat je doodgaat? Of waarin je moet toekijken hoe je kind in een brandende auto verbrandt?

Dit zijn echte dromen van echte mensen. En ook deze dromen hebben niets met de werkelijkheid te maken, want de kans dat dit in het echt gebeurt, is gelukkig te verwaarlozen. Maar waarom maakt zo'n droom dan gebruik van deze soms moeilijke taal? Ze is symbolisch, dat weten we nu, maar waarom zo moeilijk?

Stel, je droom wil je bijvoorbeeld het diepe in laten gaan. Je wilt zelf al een tijd een cursus tekenen/schilderen volgen, maar bent bang dat die op niets uitloopt. Je droom geeft hierbij het beeld dat je in een ravijn stort. Waarom niet gewoon dat je van een krukje afvalt? Vallen is vallen, zou je zeggen.

Een ander voorbeeld: je hebt het er moeilijk mee dat je steeds maar geen promotie krijgt. Waarom geeft je droom je niet gewoon wind tegen op de fiets? Waarom zo moeilijk doen met beelden, zoals van mensen die rondlopen zonder hoofd?

De reden hiervoor is dat je anders in het dagelijks leven geen stappen zou ondernemen. Dat je dan denkt: laat maar – en dat is nu precies niet de bedoeling. Als het niet belangrijk zou zijn, zou de droom je nooit deze beelden geven.

Het kan trouwens ook heel goed zo zijn, dat de droom al eerder aanwijzingen heeft gegeven om je te laten inzien dat je naar die cursus moet gaan, maar omdat je maar geen stappen onderneemt, geeft de droom je vervolgens dus het beeld dat je in een

ravijn stort. Alles om je wakker te laten schrikken: doe het nou! Heb de moed om je te laten vallen, om door te gaan!

Of juist een oproep om los te laten, wat de boodschap is als je mensen ziet rondlopen zonder hoofd. Dit betekent dat er een gevecht plaatsheeft tussen het bewuste en het onbewuste, oftewel je wilt beide (vaak tegenovergestelde) kanten op in het leven, je weet alleen nog niet dat dit niet mogelijk is. Je droomt er immers over, je bent je er niet van bewust. Diep vanbinnen weet je misschien al dat je die promotie niet zult krijgen, maar verstandelijk wil je het (nog) niet begrijpen. Eigenlijk wil je er niet aan. Luister je niet naar deze droom? Dan is het een kwestie van tijd dat je mensen dood ziet liggen. Mocht de aanblik van mensen zonder hoofd al vervelend zijn, lijken zien is over het algemeen nog minder leuk – en dan zul je wel moeten loslaten. Wat je niet weet, is dat er misschien veel moois op je pad komt. De droom zal je in elk geval nooit een loer draaien, noch hoop geven terwijl er geen hoop is.

Mensen zeggen wel eens: ‘Ach, het is maar een droom. Je bent al een tijdje gestrest. Nogal logisch dat je zo droomt.’ Nou, dat zal dan wel zo zijn, maar het wordt heel vervelend, zo niet heel naar, als je kokhalzend op de rand van je bed zit, hallucinerend dat je een mes in je keel hebt; dan is het echt niet leuk meer. Het stadium van ‘het is maar een droom’ ben je dan allang voorbij. Net zoals bij dromen dat er oorlog is, dat je in een neerstortend vliegtuig zit of dat je toch echt een gaslucht rook terwijl je droomde. Elk moment kon het huis ontploffen!

Ik wil dit hoofdstuk graag eindigen met een droom van Bern (23 jaar). ‘Ik had laatst een heel vreemde droom. Ik droomde dat ik bij een meer stond, waarin een aap onder water zat. Zodra je “Niels” riep, de naam van de aap, zou hij eruit komen en naar je toe lopen. Ik wist dat dat eng was, maar dat Niels dat wel wilde, dus riep ik hem. Aap Niels kwam uit het water en rende achter me aan. Ik vluchtte toch maar en uiteindelijk rende ik een huis binnen en viel, waarna Aap Niels me geweld-

dadig zoende en betastte. Ik vond het niet prettig, maar liet het gebeuren omdat ik wist dat Niels dit wel wilde en ik fysiek niet sterk genoeg was om hem te stoppen. Niels praatte ook, en zei “Na een tijd wen je vanzelf aan de pijn,” waarna hij mijn nek knakte en ik wakker werd.’

Dit is wat ik de droomster heb verteld:

‘De ene mens kan zich niet voorstellen wat het is om heel goed te kunnen denken en de andere heeft geen idee hoe je moet voelen. Toch is het belangrijk dat je beide krachten in jezelf kunt verenigen om in balans te zijn.

Dan maar niet in balans, zou je kunnen denken. Op zichzelf werkt dat ook goed. Voor een tijdje. Het gekke is dat de droom precies weet wat je het diepst in je hart zou willen. Of de droom geeft je een duwtje in de rug, dat kan ook. Bij jou kun je dit zien aan wat de aap zegt: “Na een tijdje wen je vanzelf aan de pijn,” en dat hij je nek kraakt. Weet je waarom dit zo vreemd klinkt? Het komt waarschijnlijk omdat je de zin letterlijk neemt. Kijk je er symbolisch naar, dan staat er gelukkig heel wat anders. Pijn kan staan voor verdriet hebben. En als je dan went aan het feit dat je verdriet mag hebben en bijvoorbeeld moet huilen, dan is dat een heel grote stap naar balans. De aap kraakt je nek? Helemaal niet erg. De nek zit namelijk vast aan het hoofd, en het hoofd, dat wil zeggen: het denken, wil het liefst alle macht. Je weet nu dat dat niet de bedoeling is en daarom wordt je nek gekraakt. Het gevoel kan zo bij je binnen stromen.

Dat je het moeilijk vindt om te voelen, komt denk ik omdat je niet weet hoe het moet. In het denken kun je je veilig voelen omdat het duidelijk is. Het is zoiets als $1+1=2$. Bij het voelen weet je de uitkomst niet. Dit onzekere gevoel kun je terugzien in de aap die uit het water komt. Het water staat voor gevoel. Er is dus een groot deel in jou dat zich heel goed voelt in het gevoel; je weet het alleen niet. De aap staat voor jouw wat moeilijkere start in het gevoel. Zo mooi is dat de aap jou probeert te zoenen, wat wil zeggen dat jij in contact wilt komen met jouw moeilijkere start. En ja, dat moet soms iets ruwer, zodat je je

ervan bewust wordt dat je gevoel graag bij je denken komt en dat jij dus in balans zult zijn.'

Dit zijn allemaal dromen die ik van mensen heb mogen ontvangen.

Dromen, het zijn rare verschijnselen, maar ze zijn o zo belangrijk.

35 dromen over de dood – met duiding



Doodmartelen en dood door martelen

Droom:

Een vrouw vertelt de droom van haar vriend:

‘Hij droomt al een hele lange tijd bijna elke nacht dat hij mensen martelt, en daarna vermoordt. En ook dat het hem een goed gevoel geeft. Meestal zijn het mensen die hij niet mag, maar soms zijn het ook mensen om wie hij veel geeft.

Het begon er allemaal mee dat hij eerst droomde dat hij zelf werd gemarteld: zijn armen en benen werden een voor een afgezaagd.

Hij zag eerst niet wie het deed. Toen hij zichzelf had gedwongen om het uit te dromen, zag hij dat hij het zelf was. En hierna begon hij dus te dromen dat hij anderen ging martelen.’

Duiding:

Het begon er allemaal mee dat hij eerst droomde dat hij zelf werd gemarteld...

Marteling betekent dat de dromer (heel) veel innerlijke pijn heeft. Er is hem vroeger of recent iets aangedaan waardoor hij er op deze manier over droomt. Wat een onzin, dat is al zolang geleden gebeurd, kan dan de gedachte zijn, maar hij zit hierdoor te veel in het denken. Om in balans te zijn, moeten voelen en denken in een lijn liggen.

... zijn armen en benen werden er een voor een afgezaagd.

Je vriend probeert te voelen, maar het lukt niet echt. Dit is te zien aan het beeld dat hij armen en benen kwijtraakt. Arm staat voor: 'basis voor handelen, men pakt wat beet', en been staat voor: 'op eigen kracht vooruitgaan. Symboliseert ook de levensinstelling, vooral aarding.'

(K. Vollmar) Als je in de droom geen armen en benen hebt, betekent dit dat het zeer moeilijk is om op eigen kracht verder te gaan. Aarding betekent in dit geval dat hij niet met beide benen op de grond staat. Hij zegt als het ware: er zijn zo veel ergere dingen, of: ja, het was erg maar... Dat is echt niet goed, je moet kunnen rouwen om je pijn.

Hij droomt al een hele lange tijd bijna elke nacht dat hij mensen martelt...

Het klinkt misschien heel gek, maar dat hij nu zelf martelt, is een grote stap vooruit. Zat hij eerst in de 'slachtofferrol', nu zijn de rollen omgedraaid. Hij martelt zichzelf nog steeds (de mensen in zijn dromen zijn delen van hemzelf. Het maakt niet uit of hij de mensen kent in het echt of niet), maar hij zit nu niet meer in de 'slachtofferrol' die hij misschien in het echte leven heeft aangenomen. Het is een nare droom, maar weet dat hij hem krijgt omdat hij eraan toe is. De droom geeft je altijd beelden om je te helpen, hoe confronterend ze ook zijn.

... en daarna vermoordt.

Moord in een droom heeft twee kanten: de ene is dat het belangrijk is om te voelen en dat in kleine stapjes te doen. De andere kant is dat het ook een ontlading geeft van iets als je een einde maakt aan de pijn, deze als het ware vermoordt.

De kern is: de dromer heeft (heel) veel innerlijke pijn.

Dood door schieten

Droom:

'Mijn droom ging over een bizar spel, waarin ruiters tegen hun paard aan doodgeschoten werden. De paarden hadden kogelgaten in hun lijf (er kwam geen bloed uit, het waren vooral grote ronde gaten). Ik maakte me vooral zorgen over de paarden. Een paard had zó veel gaten dat een van de schutters (een jager) hem door zijn nek wilde schieten om hem te doden uit clementie. Twee vrouwen zeiden tegen de jager dat hij het paard niet moest afschieten want het paard zou het wel redden. De jager schoot toch en zei toen dat als het paard nu nog leefde, het in leven mocht blijven. Toen werd ik wakker.'

Duiding:

Mijn droom ging over een bizar spel...

Spel symboliseert dat je het leven niet altijd heel ernstig hoeft te nemen. Het is zo dat je een toeschouwer bent van dit iets luchtige leven. Zou je misschien diep in je hart hieraan mee willen doen? Al is het maar af en toe? Het kan ook heel goed zijn dat je dit luchtige leven maar bizar vindt. Je vindt het spel immers bizar. Zou het kunnen zijn dat je het 'raar' vindt dat mensen maar gewoon wat babbelen? Dat je je het bijvoorbeeld niet kunt voorstellen om niet direct de diepte in te gaan.

...waarin ruiters tegen hun paard aan doodgeschoten werden.

De ruiter(s) en de schutter ben je zelf. Ook de paarden staan symbool voor een deel van jou. De ruiter zit normaal gezien op het paard en heeft het getemd. Dat betekent dat jij je driften dan getemd hebt. Dit vind je waarschijnlijk moeilijk, want je

staat op de grond tegen de paarden aan. Met andere woorden: je wilt wel heel graag iets doen met die driften (een wilde dans uitproberen bijvoorbeeld), maar ... paarden staan voor snelheid en kracht, die dus in jou zitten. Je schiet de ruiters allemaal neer. Jij bent immers ook de jager. Kan het zijn dat je in het leven iets hebt meegemaakt waardoor je minder gauw de controle van het denken loslaat? Probeer maar wel de moed te hebben om daarin door te gaan.

Twee vrouwen zeiden tegen de jager dat hij het paard niet moest afschieten want hij zou het wel redden.

Als deze vrouwen van je eigen leeftijd zijn, dan symboliseren ze je Schaduw. Dit deel van de droom betekent voor jou dat je niet kunt of wilt inzien dat je zeker te redden bent. Dat je daar niet zo zeker van bent, kun je zien in het cijfer 'twee'. Dit betekent dualiteit. Red ik het wel of red ik het niet, is dan de vraag die bij je kan opkomen. Ik hoop echt dat je het goed hebt in het leven.

De jager schoot toch en zei toen dat het paard als het nu nog leefde, in leven mocht blijven.

Het is heel positief dat de jager het paard doodschiet. Dit betekent dat jij in het dagelijks leven al de moed hebt om bepaalde (innerlijke) stappen te nemen om die snelheid en kracht te gebruiken. Blijf tegen jezelf zeggen: 'ik kan het ik kan het ik kan het.'

De kern is: gericht bezig zijn in het gevoel.