

A woman with long hair, wearing a grey t-shirt and dark pants, is walking away from the camera on a dirt path. The path is surrounded by dry, scrubby vegetation and several tall palm trees. The sky is a clear, bright blue. The overall scene is a desert landscape.

VOLG JE EIGEN WEG

**creëer het leven
dat echt bij je past**

Irene van Gent



INKIJKEXEMPLAAR

VOLG JE EIGEN WEG

**creëer het leven
dat echt bij je past**

Irene van Gent



Hallo lieve lezer,

Dank je wel dat je dit boek hebt opgepakt, gekocht of geleend. Dit boek is het resultaat van mijn jarenlange zoektocht naar het ritme dat het beste bij mij past. Een zoektocht waarin ik ben gaan onderzoeken op welke manieren je ook kunt leven naast het geijkte pad van naar school gaan, studeren, werken, een huis kopen, trouwen en kinderen krijgen. Op mijn 20e leek dit laatste me nog het meest ideale pad om te bewandelen. Ik zag mezelf al in een jaren 30-woning zitten met een Volvo voor de deur, een paar kinderen, een leuke man en een labrador. Het was een logische volgende stap als ik mijn studie had afgerond. Maar toen de relatie met mijn studieliefde voorbijging, begon dit gevoel te verschuiven. Al snel besloot ik dat ik niet alles wilde wat me was voorgesteld door mijn ouders, de maatschappij en de wereld waarin ik op dat moment leefde.

Op mijn 24e kocht ik in mijn eentje mijn eerste huis, ik startte mijn eerste bedrijf en had een fantastisch, spannend liefdesleven. Ik genoot met volle teugen van dit vrije leven. Toch voelde ik me vaak alleen; dit leven was anders dan het leven van de mensen met wie ik was opgegroeid.

Jarenlang voelde ik me nergens thuis, omdat ik half mijn eigen pad volgde en half mee deed met de mensen om me heen. Ik moest mijn eigen weg vinden, dus ging ik weg van alles wat ik kende; ik zou een jaar lang op zoek gaan naar mezelf. Het is nu elf jaar later en die reis is nooit gestopt. Want ontdekken wat ik nodig had, was de eerste stap, het ook daadwerkelijk naleven is in deze wereld best een uitdaging. Wat ik echt nodig heb, is anders dan wat de buitenwereld van mij verwacht.

Als kind uit de jaren 80 heb ik geleerd dat ik alles uit het leven en mezelf moet halen, dat ik hard moet werken, successen moet behalen, geld moet verdienen en vooral dat alles mogelijk is als je er maar hard genoeg voor werkt.

Maar wat als dat niet zaligmakend is? Als het voor jou juist veel beter werkt als je ontdekt waar jouw talent zit en zonder hard te moeten werken doet wat bij jou past? Dat je door het leven heen meandert als een rustige rivier in plaats van te overleven op woeste golven. De rustige rivier zie ik als de basis van wie jij bent, de woeste golven als de rat-race die we met elkaar in stand houden.

Uiteindelijk is niemand erbij gebaat in die ratrace te leven. Toch doen we er allemaal aan mee, zijn er nog voldoende mensen die roepen dat ze het ‘druk druk druk’ hebben en daarbij denken dat dat normaal is.

In mijn optiek kunnen we allemaal gelukkiger zijn als we de dingen doen die ons gemakkelijk afgaan, de dingen die je van nature doet. Dat zijn niet altijd de dingen die je in je werk terugvindt, soms zelfs helemaal niet. Maar misschien doe je ze wel in je vrije tijd en krijg je er dan heel veel energie van. Doe je het zelfs terwijl je er niet voor betaald krijgt. Hoe meer dingen je mag doen die vanzelf gaan, hoe meer energie je krijgt, hoe leuker je leven wordt en hoe meer je kunt. Dan zal ook de balans tussen werk en vrije tijd toenemen, want het werk waarmee je geld verdient, kun je in minder tijd doen, waardoor je meer tijd én energie overhoudt voor alles wat daarbuiten valt.

Mijn wens voor de toekomst

Jarenlang heb ik me afgevraagd of ik de enige was die de behoefte had om anders te leven en werken. Niet meer die stress, maar veel meer rust en ruimte om te creëren en leven vanuit een rustige staat en dan kijken wat de bedoeling is. Ik vroeg me af waarom alles bij ons zo snel moet, altijd gisteren af en waarom we deadlines stellen die (vaak) onhaalbaar zijn. Waarom niet alles loslaten en werken vanuit de energie die je hebt op een bepaald moment? Energie die de ene dag een beetje meer en de andere dag een beetje minder kan zijn. Zeker als je vrouw bent, fluctueert je energieniveau nogal, want je hebt gewoon een cyclus waar je niet onderuit kunt. Hoe zou het zijn als je niet meer hoeft mee te rennen met wat de maatschappelijke kalender van je verwacht, maar weer kunt meebewegen met de energie van de seizoenen? Er zijn allerlei technologische oplossingen bedacht om slimmer en effectiever te werken, toch gaan we nog met z'n allen tegelijk van en naar ons werk. Steeds meer kinderen passen niet in het schoolsysteem, maar scholen veranderen niet, willen nog steeds dat kinderen in het systeem passen. Dus worden ze volgestopt met pilletjes om rustig te blijven.

Het is tijd voor een nieuwe wereld, een nieuwe energie, een andere manier van kijken én doen.

Die begint bij jezelf.

Alleen jij kunt je leven aanpassen aan je eigen ritme.

Samen maken we een nieuwe wereld

Hoe meer mensen dat doen en hoe meer je zelf aangeeft waar je behoefte aan hebt, hoe gemakkelijker het zal zijn om systemen en structuren aan te passen. We moeten het met elkaar doen. Ik weet zeker dat als we allemaal meer gaan doen waar we echt goed in zijn we dat ook daadwerkelijk kunnen realiseren. Als we massaal minder gaan werken en meer samen zorgen voor scholing, opvang, voeding en zorg gaat er een heel andere dynamiek in de wereld ontstaan.

Je bent dan niet meer afhankelijk van grote instanties die je vertellen wat je wel en niet ‘mag’ doen of wanneer je op een andere manier mag gaan leven. Je bent slim en krachtig genoeg je eigen weg te volgen en je eigen keuzes te maken. Wat daar voor nodig is, is dat je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor jouw keuzes. Dat je ziet welke effecten bepaalde keuzes hebben en dat je die keuzes kunt veranderen.

Leven met minder geld

Als je nu heel druk bent en denkt dat je veel geld nodig hebt om op deze manier te kunnen leven, zit je vast in een bepaald denkbeeld. Je kunt namelijk ook heel goed leven als je minder geld verdient. Als je minder werkt, kun je besparen op een heleboel zaken. Sommige dingen heb je niet meer nodig, voor andere dingen zoek je naar andere oplossingen. Je hoeft niet te blijven doen wat je nu doet.

Inkomen hoeft niet vanuit één baan te komen. Je kunt tegenwoordig op allerlei manieren geld verdienen, bijvoorbeeld door een kamer in huis te verhuren of je auto te delen met je burens. Door voor je burens te koken of als taxichauffeur of bezorger van eten te gaan werken. Online kun je geld verdienen door je aan te sluiten bij platformen waar ze jouw kennis zoeken en die jij in kunt zetten, de ene keer tegen betaling, de andere keer vrijwillig. Het is maar net wat jij wilt.

Leuke dingen doen

Nu veel werk in de toekomst overgenomen gaat worden door robots of andere technische innovaties, kun je leukere dingen gaan doen. Als je kenniswerker bent, hoef je echt niet meer acht uur op kantoor te zitten om je werk goed te kunnen doen. Heb je je weleens afgevraagd waar al die vergaderingen goed voor zijn? En of je die tijd niet nuttiger had kunnen besteden?

Mijn wens voor de komende tien jaar is dat we met elkaar een nieuwe wereld scheppen. Dat jij je eigen verantwoordelijkheid neemt en gaat doen wat goed voelt. Dat je gaat ervaren hoe het is als je zelf je keuzes maakt en in verbinding komt met je eigen verlangens. Die verbinding maakt namelijk dat je niet alleen verbonden bent met jezelf, maar ook met de wereld en de mensen om je heen.

Jouw eigen weg

Ik neem je graag mee naar het leven dat het best bij je past. Een leven op jouw condities, volgens jouw ideale ritme, een leven waarin rust, liefde en saamhorigheid overheersen en waar meer tijd is voor de dingen in het leven die écht belangrijk zijn. Ik vind het onzin dat anderen zouden mogen en kunnen bepalen wat jij moet doen en hoe je dat moet doen. Toch voeg je je vaak naar de ideeën van je ouders, leraren en 'de maatschappij'. Dat hoeft niet. Jij bent uniek en hebt andere behoeften dan de mensen om je heen.

Het kost vaak tijd om te ontdekken wat jouw eigen weg is. Omdat je je ineens anders gaat gedragen dan de mensen om je heen. Als je je eigen pad gaat bewandelen, kun je in conflict komen met de mensen met wie je altijd goed overweg kon. Als je een ander pad volgt wil dat niet zeggen dat je niet meer verbonden bent met de mensen om je heen. Het betekent dat je de dingen doet die jij wilt en waar jij in gelooft, om vervolgens vanuit die kracht weer in verbinding te komen.

Weet dat jij echt mag kiezen voor wat jij wilt en nodig hebt. En daarvoor mag gaan staan. Als jij er niet van houdt om op vakantie te gaan, dan ga je toch niet? Wil jij er in de eerste jaren voor je kinderen zijn, dan blijf je toch thuis? Als jij je baan wilt opzeggen omdat je een bloemenzaak wilt openen, dan doe je dat toch? Alles is mogelijk en alle excuses die je oproept om het niet te doen, zijn precies dat, excuses. Gecreëerd als obstakel tussen jou en je ideale leven.

Mensen gebruiken vaak excuses als, dat kan ik niet doen, want:

- dat kan ik de kinderen niet aandoen;
- dan kan ik mijn hypotheek niet meer betalen;
- dat vinden mijn ouders of partner nooit goed;
- dat kan ik niet, want ik heb het nog nooit gedaan;
- dat durf ik niet, straks raak ik alles kwijt.

Dit zijn allemaal blokkades die je opwerpt om iets niet te doen, om er niet helemaal voor te gaan. Jij bent de enige die de stap kan zetten om het voor jezelf waar te maken. Daar hebben anderen geen invloed op. Als jij iets wilt, ga er dan voor, de mensen om je heen worden gelukkiger als jij ook doet waar je gelukkig van wordt.

Volg je eigen weg

In dit boek deel ik mijn visie op hoe je het leven kunt creëren dat het beste bij je past. Dat heb ik beschreven in 11 rituelen en ik heb 11 mensen geïnterviewd die hun eigen weg volgen. Voor mij zijn dat voorbeelden van mensen die het volgen van hun eigen weg volledig in hun leven geïntegreerd hebben.

Ik wens je heel veel leesplezier! En natuurlijk veel succes met het implementeren van de rituelen in je leven. Als je vragen hebt, of meer informatie wilt, mail me dan op irene@irenevangent.com of bezoek mijn website www.irenevangent.com.

Met liefdevolle groet,

Irene van Gent
April 2020

“We leven niet in een tijdperk van verandering,
maar in een verandering van tijdperk.”

Jan Rotmans



**volg je
eigen weg**

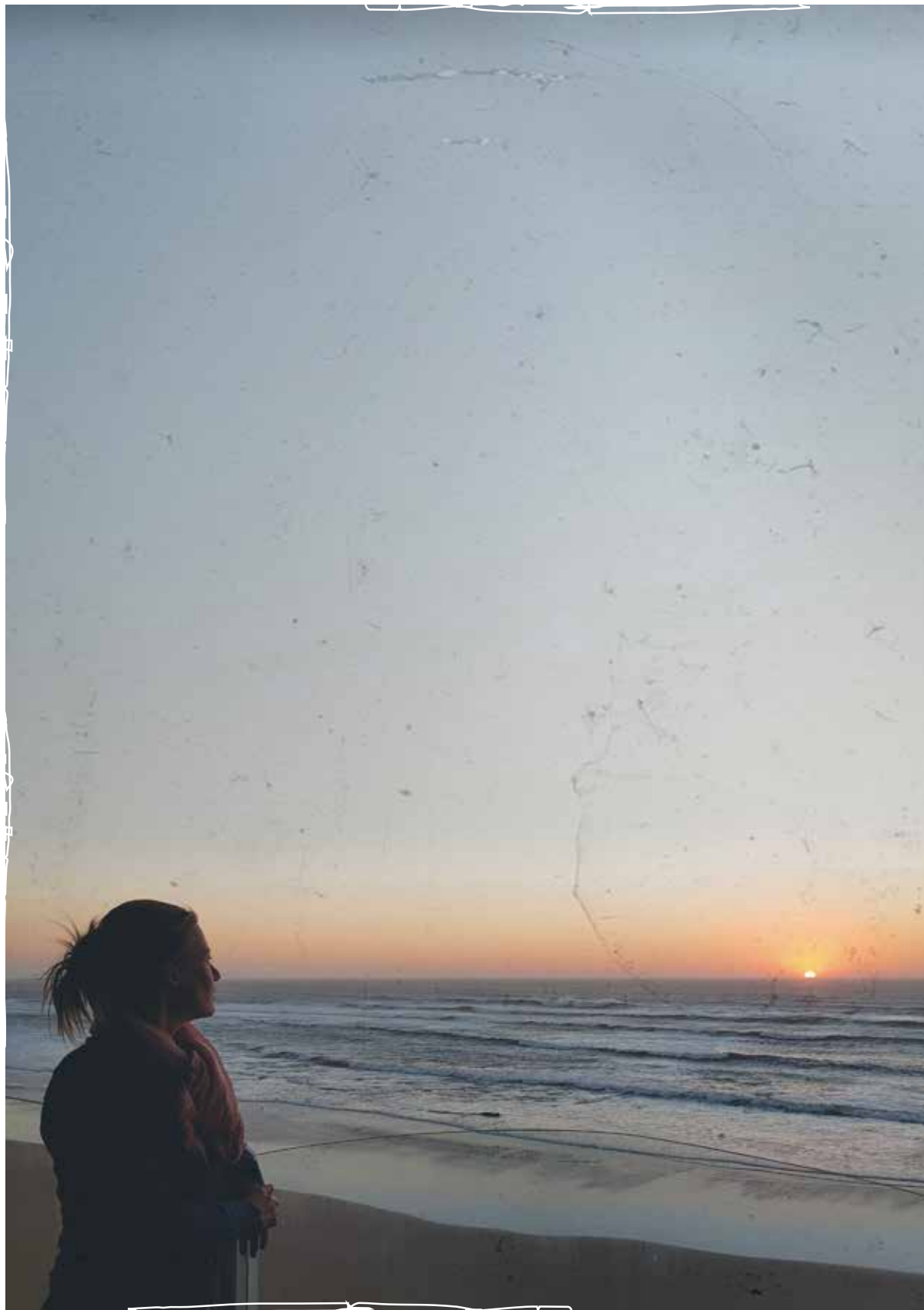
1

11 rituelen om je eigen weg te volgen

“To be nobody but yourself in a world which is doing its best day and night to make you like everybody else means to fight the hardest battle which any human being can fight and never stop fighting.”

E.E. Cummings

Mensen die hun eigen weg volgen ervaren meestal geen negatieve stress, ze hebben de tijd en doen waar ze zin in hebben. Ze kiezen bewust wat ze doen. Ze kiezen hun eigen ritme, onderzoeken wat het best bij ze past en staan open voor nieuwe dingen. Ze weten wat ze willen en daardoor zijn ze in het moment aanwezig. Ze leven aandachtig en zijn niet met tien dingen tegelijk bezig. Jij kunt dat ook. En daar kun je vandaag mee beginnen. Maar de meeste mensen gaan eerst door een *life changing event* heen voor ze besluiten dat het anders moet. Een burn-out, een ernstige ziekte waar je van herstelt, een ongeluk, de ziekte van een kind of partner, een faillissement of andere ingrijpende ervaring.



Ook ik had een paar wake-up-calls nodig voor ik echt de verantwoordelijkheid nam voor mijn leven. In het jaar dat ik dit boek schreef, werd ik veertig. Rond mijn verjaardag kreeg ik zo'n wake-up call. Na alles wat ik al aan tegenslagen had gehad, kwam er een echte aanwijzing die me met beide benen op de grond zette. Dat was mijn cruciale moment. Vanaf dat moment wilde ik niemand meer verantwoordelijk stellen voor mijn geluk. Ik wilde zelf de keuzes maken die bij mij pasten. In de jaren voor dat moment had ik ook al duidelijke keuzes gemaakt, maar toch waren er nog een paar zaken waarbij ik mijn geluksgevoel liet afhangen van externe omstandigheden.

Vanaf het moment van mijn wake-up call deed ik alles om een leuker leven voor mezelf te creëren. Ik nam verantwoordelijkheid voor de keuzes die ik maakte en ging op het doel af dat ik al jaren voor me zag. Ik deed het niet alleen, in deze fase vond ik het fijn een roadmap te hebben die ik kon volgen en mensen om me heen met wie ik kon sparren. Ik las boeken, deed cursussen en besloot dat ik een leven wilde waarin ik me vrijer voel. Dat betekende een andere relatie met geld ontwikkelen, een beslissing nemen of ik wel of geen kinderen wil en op zoek gaan naar werk waarin ik me vrij voel.

Tot dat moment had ik steeds baantjes in de horeca om mijn basisinkomen zeker te stellen. Een prettige gedachte, maar de realiteit was vaak dat het werk te zwaar was en me niet voedde met de juiste energie. Vaak kwam ik doodop thuis om vervolgens een paar dagen bij te moeten komen. Daardoor had ik geen ruimte mijn dromen waar te maken. Zoals een boek schrijven.

Ik moest door de diepere lagen van mijn ziel kruipen om te voelen wat me had tegengehouden bepaalde keuzes te maken. Ik had al jaren visioenen van mijn ideale leven, maar durfde die nooit echt te omarmen, omdat ze te groots voelden. Op het moment dat ik daar wel echt voor koos, werd ik voor uitdagingen gesteld om echt te besluiten dat dit is wat ik wil. Zo ontmoette ik op mijn weg naar helderheid regelmatig beren die ik moest verslaan, om echt te blijven staan voor waar ik in geloof. En dat hoort erbij. Als je ervoor kiest je eigen weg te volgen, ga je die beren zeker tegenkomen. Het zijn de momenten waarop je groeit. Als je door die moeilijke periodes heen gaat, help je jezelf op weg naar het leven dat het best bij je past.

Om je eigen weg te volgen heb je doorzettingsvermogen nodig, een visie over waar je naartoe wilt en de wil voor meer dan 100 procent de verantwoordelijkheid voor je eigen leven te nemen. Die verantwoordelijkheid neem je door niemand de schuld te geven als iets niet goed gaat en door jezelf te prijzen voor de successen die je hebt gerealiseerd. Jij bent de enige die jouw leven kan veranderen.

De 11 rituelen

Om je eigen weg te volgen en het leven te creëren dat het beste bij je past is het van belang dat je bewust stilstaat bij wat je doet. Dit betekent dat je op allerlei vlakken naar je leven gaat kijken en ontdekt waarom je dingen op een bepaalde manier aanpakt.

Voor mij zijn het 11 rituelen die je in je leven brengt om meer contact te maken met jezelf en de diepere betekenis van jouw leven op aarde. Deze 11 rituelen zijn ontstaan omdat ik ze zelf toegevoegd heb aan mijn leven en omdat ik uit de vele gesprekken met anderen ontdekte dat ze helpend zijn als je je eigen weg wilt volgen. Dit boek is bewust geen stappenplan. Omdat ik er niet in geloof dat ik jou kan vertellen welke stappen jij moet zetten. Wij zijn verschillend, jij hebt andere uitdagingen dan ik. Wat ik lastig vind, kan voor jou een eitje zijn. Met de rituelen kun je zelf de onderdelen uit het ritueel pakken die jij nodig hebt en waar jij het gevoel van hebt dat je er nu klaar voor bent om mee aan de slag te gaan. In elke fase van je leven kan dat iets anders zijn, of iets vergelijkbaars dat op een nieuwe manier naar voren komt.

Elk ritueel in dit boek bestaat uit een praktische uitleg, mijn eigen ervaringen en de stappen die jij kunt zetten om dit ritueel in je leven te integreren. Elk hoofdstuk sluit af met een momentje stilstaan, een moment waarop jij voor jezelf kunt ontdekken hoe het ritueel voor jou werkt.

De 11 verhalen

Achter in dit boek vind je 11 verhalen van mensen die hun eigen weg volgen. Mensen die de wereld benaderen vanuit hun eigen zienswijze. Mensen zoals jij en ik. Ik wil je hiermee inspireren, zodat je ontdekt wat ervoor nodig is je eigen pad te volgen. Deze verhalen laten zien dat het mogelijk is om je eigen weg te volgen en jouw ritme te bepalen en verbonden te blijven met de wereld om je heen.

Ritueel 1

leven volgens je natuurlijke ritme

“Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.”

Albert Einstein

Alles in het leven heeft een ritme ... je hartslag, je adem, je voetstappen ... Een ritme dat kenmerkend is voor jou en waar jij je goed bij voelt. Heb jij je weleens afgevraagd wat jouw ideale ritme is? Op welke momenten jij het best presteert en in welke seizoenen je wat nodig hebt?

Het is normaal geworden om acht uur per dag te werken (meestal ergens tussen 8.00 en 18.00 uur) en je kinderen op vaste tijden naar de opvang of naar school te brengen. We worden door de maatschappij gedwongen allemaal in hetzelfde tempo te leven. Je staat op, gaat naar je werk, bent de benodigde uren op kantoor en gaat naar huis, om te eten, sporten, op de bank te hangen of met vrienden af te spreken. Past dit ritme echt bij jou? Of vraagt jouw lichaam iets heel anders?

Ritmes zijn natuurlijk. Kijk maar naar dieren in de natuur, die hebben ook een eigen ritme. En er is altijd het ritme van dag en nacht en de verandering van de seizoenen. Maar binnen die ritmes heb jij een eigen ritme, een manier van leven die het beste bij jou past.

Heb jij weleens naar je lichaam geluisterd en ontdekt welk ritme het heeft? Hoe laat wil jouw lichaam opstaan, wanneer heeft het behoefte aan meer of minder slaap, wanneer heeft het de meeste energie en wanneer voel je behoefte aan energie gevende activiteiten?

Alles heeft te maken met de invloed van de seizoenen, de stand van de maan, je menstruatiecyclus en of je een ochtend- of avondmens bent. Als je weet wat je nodig hebt en hoe je daar in je leven mee om kunt gaan, kun je een veel fijner leven creëren voor jezelf.

De invloed van de seizoenen

Ooit is besloten dat seizoenen op een bepaald moment beginnen en eindigen, daar zijn data aan gekoppeld en daar leven we naar. Jaap Voigt vertelt in zijn boek *'Leven & werken in het ritme van de seizoenen'* dat de seizoenen eigenlijk op heel andere momenten beginnen. Hij volgt daarbij het ritme van het taoïsme. Op onze kalender begint bijvoorbeeld op 21 juni de zomer. Terwijl we op hetzelfde moment midzomernacht (het midden van de zomer, de langste dag van het jaar) vieren. Volgens het taoïsme begint de zomer op 6 mei en eindigt hij op 7 augustus. Daarom kun je eind augustus vaak de herfst al ruiken.

Elk seizoen heeft zijn eigen ritme en brengt andere behoeften met zich mee. Dit zie je niet alleen buiten in de natuur, het geldt ook voor jou. Door de komst van elektriciteit en het feit dat we steeds meer in steden zijn gaan wonen, is onze verbinding met het natuurlijke verloop van de seizoenen verdwenen. We volgen massaal de kalender van de schoolvakanties en passen ons ritme daarop aan in plaats van te luisteren naar datgene wat je lichaam nodig heeft en hoe dat reageert op de veranderingen buiten. Er was een tijd dat de klok niet bestond. Er waren geen uren, minuten en seconden, er waren geen agenda's. Er was dag en nacht, gecreëerd door licht en donker. De seizoenen veranderen door veranderingen in de natuur, niet omdat wij bedacht hadden dat het op een speciale datum herfst of lente wordt. Daaraan pasten mensen zich aan. In de winter traden ze naar binnen en zochten ze elkaar op bij het vuur, in de zomer was het tijd voor feesten en naar buiten treden.

De invloed van de maan

Ook de stand van de maan is van invloed op hoe je je voelt. Je hebt vast weleens van die dagen dat je iets voelt wat je niet helemaal kunt plaatsen. Misschien kun je niet goed slapen, zijn je kinderen onrustig of gaat alles mis. De maan heeft een grote invloed op de natuur (denk aan de getijden, eb en vloed). Omdat wij zelf voor een groot deel uit water bestaan, is het niet onlogisch dat wij ook door de stand van de maan worden beïnvloed. Hoe bewuster je je van deze invloed bent, hoe vaker je die momenten gaat herkennen. Dat betekent dat je hier rekening mee kunt houden. Sommige mensen geloven er heilig in dat je bepaalde dingen beter wel en bepaalde dingen beter niet kunt doen bij een bepaalde stand van de maan. Volgens Susan Smit kun je bij nieuwe maan het beste nieuwe plannen maken, een nieuw project

zegenen, goede voornemens beginnen, wensen uitspreken, vasten of een saptag doen (omdat het ontgiftende vermogen van het lichaam dan het grootst is) of zieke bomen snoeien.

Terwijl volle maan uitnodigt om naar buiten te treden: veel mensen hebben dan zin in sociale uitjes, zin om te vrijen (met volle maan schijn je ook makkelijker zwanger te worden), of krijgen helderziende waarnemingen of visioenen. Het is ook het moment waarop je je zelf een laatste zetje kunt geven om doelen te bereiken.

Je kunt deze invloeden meenemen in je leven en er rekening mee houden dat je rond volle maan wat onrustiger slaapt, meer droomt en je actiever voelt. Met nieuwe maan kun je je wat vermoeider voelen en liever binnen willen blijven. Je kunt deze momenten gebruiken als momenten van transitie en verandering. Zo is het bij volle maan een goed moment je emoties te bekijken en er iets mee te doen, want juist bij volle maan komen emoties sterker naar boven.

In de periode tussen volle en nieuwe maan kun je dingen loslaten en van je af laten glijden om zo bij nieuwe maan intenties te zetten om het anders te gaan doen of wensen de wereld in te sturen van iets wat je in je leven zou willen ontvangen.

Speciaal voor vrouwen: de invloed van je cyclus

Toen ik op mijn 35e een paar weken in India was voor een yogadocentenopleiding ontmoette ik Veronica. Zij gaf een workshop over de seizoenen van je cyclus en hoe deze invloed hebben op je humeur en op hoe je je lichamelijk voelt. Nooit eerder wist iemand me zo helder uit te leggen waarom ik me elke maand op een bepaalde manier voel. Terwijl mijn vrouwelijke cyclus toen al zo'n twintig jaar met me meedraaide. Door het gebruik van anticonceptiemiddelen raken die seizoenen van je cyclus vaak ondergesneeuwd en voel je minder dan je hoort te voelen. Toen ik jaren geleden stopte met de pil voelde ik me direct anders. Ik was op mijn 15e begonnen met het slikken van de pil vanwege een onregelmatige cyclus en extreme buikpijnen. De pil hielp de pijn te verzachten en mijn cyclus werd regelmatiger. Toch zat ik al die jaren niet lekker in mijn vel. Op mijn 21e besloot ik de pil niet meer te slikken. Er ging een wereld voor me open, ik voelde me zoveel beter, minder depressief en angstig. Had weer veel meer zin in het leven. Het duurde nog zo'n vijftien jaar voor ik leerde wat alle fases van je cyclus inhouden en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen in elke periode.

De vrouwelijke cyclus is te vergelijken met de seizoenen. Ook je cyclus kent periodes die gelinkt zijn aan winter, lente, zomer en herfst. De herfst is de week voordat je ongesteld wordt. Het is de week waarin het hard waait en de stormen in je hoofd

naar boven komen. Alles wat je in de afgelopen maand hebt opgekropt, kan naar buiten komen en als je gevoelig bent voor PMS, kan je omgeving zich afvragen wat er in hemelsnaam voor duivel in je getreden is. PMS staat voor premenstrueel syndroom en komt niet bij alle vrouwen in extreme mate voor. PMS betekent dat je extreem kunt reageren op bepaalde situaties en dat je het gevoel hebt dat je jezelf niet bent.

De periode van je menstruatie is de winter; het moment dat je naar binnen wilt keren, thuis wilt blijven met een dekentje op de bank. Je wilt niet te veel moeten en hebt het gevoel niet te kunnen opboksen tegen de verwachtingen van jezelf en anderen. Dit is geen goed moment om veel naar buiten te treden via social media, workshops te geven of nieuwe initiatieven de wereld in te slingeren.

Daarna komt de lente, de tijd dat je weer naar buiten wilt. Je hebt meer energie en zin om leuke dingen te doen. Van de lente ga je naar de zomer; dat is het moment dat je ovuleert en waarop je veel zin hebt in sociale contacten, seks en feestjes. Zodra je weet dat je menstruatie deze seizoenen kent, kun je je agenda daarop inrichten. Dit werkt natuurlijk het best als je geen hormonen in je lichaam stopt (in de vorm van anticonceptiemiddelen). Hormonen vlakken je gevoel af. Zonder hormonen voel je beter wat je lichaam nodig heeft en hoe je het best voor jezelf kunt zorgen.

Onze maatschappij is er niet op ingericht dat we hier als vrouwen rekening mee mogen houden. Je menstruatie is iets waar niet over gesproken mag worden, zeker niet met mannen of op je werk. Toch is het een niet te onderschatten onderdeel van wie je als vrouw bent. Bovendien hebben mannen ook 'last' van onze cyclus als wij er zelf niet goed mee omgaan.

In vroeger tijden werden menstruerende vrouwen geëerd (in sommige inheemse stammen is dat nog steeds zo). Ze werden verzorgd door de stam en kregen de ruimte zichzelf te zijn. Ze kregen de ruimte te transformeren wat er getransformeerd moest worden.

Zelf was ik elke maand in gevecht met mijn menstruatie, de pijn en PMS. Ik werd er niet goed van. Tot ik besloot dat ik het ook kon zien als een opschoning van oude pijnen of moeilijk gedoe in mijn leven. Hierdoor werd de pijn minder en kan ik mijn menstruatie nu zien als iets wat me kan helpen in plaats van dat het me tegenwerkt. Als je in het dagelijks leven gewend bent altijd door te gaan, is de kans groot dat je dat ook doet tijdens je menstruatie. Je hebt misschien niet eens zo door dat er iets

aan de hand is. Het is een fenomeen van deze tijd. Net als het leven, wordt ook de vrouwelijke cyclus niet meer gezien voor wat die is, een cyclus. En dat is funest voor de samenleving.

Dat klinkt misschien zwaar, maar als je vrouwen de tijd geeft stil te staan bij de veranderingen in hun lichaam zullen ze beter functioneren en sterker in hun schoenen staan. Het is nu eenmaal zo dat je als vrouw elke maand sterke en minder sterke periodes hebt. Het zou dan ook een groot cadeau zijn als je als vrouw de keuze kunt maken om tijdens de eerste dagen van je menstruatie niets te plannen (en dus ook niet te werken), want je bent niet voor niets on-gesteld. Als je de eerste dagen van je menstruatie kunt gebruiken als moment van transformatie en loslaten, kun je in de andere dagen en weken veel meer bereiken. En daar heeft iedereen wat aan. Vroeger liepen menstruatiecycli vaak samen met de cyclus van de maan. Hierdoor waren momenten van transformatie vaak nog krachtiger. Doordat we in huizen leven met verwarming en licht, zijn we minder verbonden met de natuur waardoor deze cycli lang niet altijd meer samenlopen.

Voor moeders met dochters

Als je moeder bent van een of meer dochters, dan hoop ik dat je zelf wilt ontdekken hoe jouw cyclus werkt en dit wilt delen met je dochter(s). Het is in mijn ogen van essentieel belang dat we weten hoe het werkt en wat je cyclus voor invloed heeft op jouw leven en dat van alle andere vrouwen.

Ben je een ochtend- of avondmens?

Hoe voel jij je als de wekker 's ochtends gaat? Heb je zin om er uit te gaan of draai je je liever nog even om? Waarschijnlijk kent iedereen wel mensen die actiever in de ochtend zijn dan in de avond. Deze ritmes verschillen door je genen, maar worden tegenwoordig ook gestimuleerd door het feit dat we elektriciteit hebben en dus langer door kunnen gaan met activiteiten. Je hoeft je niet meer tegen te laten houden doordat het op een gegeven moment donker wordt, waardoor je langer doorgaat dan je lichaam misschien wel aankan. Ik ken genoeg mensen die 's avonds om tien uur moe zijn, maar dan toch nog wakker blijven of doorwerken, omdat ze het te vroeg vinden om al te gaan slapen. Terwijl hun lichaam duidelijk aangeeft dat het klaar is om de dag af te sluiten.

Van nature is het logisch dat je meebeweegt met de opkomst van de zon. Daardoor kun je in de zomer vaak toe met een stuk minder slaap dan in de winter. De televisie en computer brengen je ritme in de war door hun programma's en entertainment zo aan te bieden dat je wilt blijven kijken. Je blijft vaak langer zitten dan goed voor

je is. Wat weer invloed heeft op hoe je de volgende dag voelt en of je wel of niet gemakkelijk je bed uit kunt komen. Het kan zelfs zo zijn dat je van nature een ochtendmens bent, maar dat je door het kijken naar de televisie, je telefoon of je computer 's avonds wat meer opleeft. Je gaat later naar bed en hebt 's ochtends het gevoel dat je niet vooruit te branden bent.

Als je je eigen ritme wilt volgen, is het van belang dat je ontdekt wat jouw natuurlijke ritme is. Wakker worden van de wekker is eigenlijk iets onnatuurlijks, omdat je je lijf elke dag weer op een verplicht moment wakker laat worden (waar je vaak ook nog eens enorm van schrikt). Terwijl je misschien helemaal nog niet uitgeslapen bent. Als je een tijd geen wekker zet, kun je je eigen ritme ontdekken en sta je vanzelf op, op het moment dat voor jou goed voelt.

Als ik geen wekker zet, word ik in de herfst en winter meestal tussen half zeven en half acht wakker; dat is het moment dat ik het gevoel heb dat de dag mag beginnen. Ik ga in de winter ook op tijd naar bed en heb die slaap echt nodig. In de lente en zomer ben ik eerder wakker, omdat het al eerder licht is. Ik heb dan minder slaap nodig en ben actiever. Ik ben een ochtendmens en sta liever eerder op dan dat ik laat naar bed ga. Na 10 uur 's avonds is er over het algemeen nog weinig energie in mijn lijf te vinden.

Even stilstaan bij jouw ritme

Weet jij wat jouw ideale ritme is? Heb je weleens stilgestaan bij wat je lichaam echt nodig heeft om optimaal te functioneren? En ben je in staat je dagelijkse ritme daarop aan te passen? Of leef je volgens een ritme dat anderen voor jou bepalen?

Er zijn allerlei externe factoren die jouw natuurlijke ritme beïnvloeden. Je werkgever die je op een bepaald moment op kantoor verwacht of je kinderen die op een bepaald moment wakker worden en naar school moeten. Misschien werk je wel nachtdiensten of begin je 's ochtends om 4.00 uur al met je werk. Al deze onderdelen hebben invloed op hoe jij je voelt. Je lichaam went uiteindelijk wel aan bepaalde ritmes, maar het heeft grote voordelen om je natuurlijke ritme te volgen.

Om je ritme te ontdekken is het nodig stil te staan bij wat er allemaal invloed heeft op je ritme, de seizoenen, de maan, je cyclus en je bioritme. Neem eens de tijd te ontdekken welke invloeden je daadwerkelijk kunt voelen en ervaren in je leven.

Zet bijvoorbeeld eens een week geen wekker en kijk hoe laat je wakker wordt. Houd je maandelijkse cyclus bij (bijvoorbeeld door middel van een app, of ga aan de slag met Sensiplan). Ga onderzoeken wat de energie van de seizoenen of de maan met je doet.

Je kunt jezelf de volgende vragen stellen met betrekking tot je dagelijkse ritme:

- Hoe ziet je dagelijkse ritme eruit? Welk gevoel heb je hierbij? Past het bij je of wil je het anders?
- Hoe laat word je wakker als je geen wekker zet?
- Wanneer word je 's avonds moe?
- Kun je ruimte inplannen om mee te bewegen met jouw cyclus?
- Hoe ervaar je de verschillende seizoenen?
- Wat voor invloed heeft de maan op jouw humeur?

Een van mijn boeken bestellen?

Ben je benieuwd naar de rest van het boek
of een van mijn andere boeken?

In mijn webshop kun je al mijn boeken bestellen,
in ebook of gedrukt exemplaar.



 irenevangent.com/shop