

# Inhoud

## **DEEL 1: Je gevoel volgen?** 9

Inleiding 11

**MIJN WEG:** Op pad 15

## **DEEL 2: Contact maken met je gevoel** 21

1. Naar binnen keren 23
2. Je lichaam voelen 30
3. De signalen van je lichaam verstaan 40

**MIJN WEG:** Geraakt 46

## **DEEL 3: Voelen en doorvoelen** 51

4. Laat je raken 53
5. Je gevoel doorleven 62

**MIJN WEG:** Nieuw evenwicht 78

## **DEEL 4: Emoties als gids** 83

6. Boosheid 85
7. Verdriet 98
8. Angst 110
9. Schuldgevoel 125
10. Vreugde 139
11. Liefde 149

**MIJN WEG:** Zin 165

**DEEL 5: Leven in verbinding** 169

12. Compassie 171

13. Werken aan vrede 184

14. Het leven ontvouwt zich 191

Dankwoord 202

Bronnen 204

Over de auteur 206

DEEL 1

# Je gevoel volgen?



# Inleiding

‘Je moet je gevoel volgen’ is een advies dat je met regelmaat hoort. Een goedbedoeld en aantrekkelijk advies. Het heeft iets veelbelovends in zich. Daarbij klinkt het eenvoudig: het enige wat je hoeft te doen, is naar je gevoel luisteren. Je hart wijst je dan vanzelf de weg. Wie wil dat niet?

Maar de grote vraag is: hoe dan?

Hoe kom je bij je gevoel? Kun je zomaar op elk gevoel vertrouwen? En wat als je een heleboel gevoelens, misschien zelfs wel tegenstrijdige gevoelens, tegelijk ervaart? Hoe kunnen die gevoelens als richtingaanwijzer dienen in je leven? En wil je eigenlijk wel alles voelen? Hoe zorg je ervoor dat je er niet door overspoeld raakt of er juist ongelukkiger door wordt?

Voor mij was het niet vanzelfsprekend om contact te maken met mijn gevoel. Eerlijk gezegd wist ik niet goed wat ik met mijn gevoelens aan moest. Misschien hadden de woorden ‘luister naar je gevoel’ of ‘volg je hart’ juist daarom een magische aantrekkingskracht. Blijkbaar bestond er iets waar ik geen weet van had, maar wat me kon helpen om gelukkig te worden. Ik heb lange tijd gezocht naar het ‘hoe’. Ik vond het geen eenvoudige weg, maar ik ben heel blij dat ik deze weg gegaan ben. Mijn gevoel is inderdaad mijn gids op mijn levenspad geworden. Het helpt me om de juiste keuzes te maken, en sinds ik mijn gevoel toelaat is mijn leven zoveel rijker geworden. *Live your life to the fullest* heeft voor mij niet meer te maken met zo veel mogelijk dingen doen of zo veel mogelijk bereiken. Voor mij betekent het nu dat ik mijn leven echt beleef. Dieper, intenser en veel meer vanuit verbinding. In verbinding met mijzelf, met de mensen om mij heen en in verbinding met een groter geheel. En dat is zo vervullend!

Wil jij je ook door je gevoel laten leiden? En ben je nieuwsgierig naar hoe je dat kunt doen? Met dit boek wil ik je op weg helpen richting dat 'hoe'. Ik beschrijf de inzichten die ik op mijn eigen weg heb gekregen. De dingen die mij hebben geholpen en nog steeds de weg wijzen, blijken ook anderen te helpen. De oefeningen die ik zelf doe, heb ik inmiddels in mijn coachingspraktijk met veel cliënten gedaan. Ik heb met veel verschillende mensen mogen oefenen. Mensen die volop in het werkende leven actief waren in uiteenlopende vakgebieden. Maar ook mensen zonder baan, vrijwillig (student, fulltime moeder, wereldreiziger) of onvrijwillig door ziekte of ontslag. Ik heb gewerkt met mensen die goed in hun vel zaten, met mensen die worstelden met stressgerelateerde klachten en met mensen die ziek waren (van overspannenheid tot levensbedreigende ziektes). De oefeningen hebben niet alleen hún leven verrijkt, maar zeker ook dat van mij. In dit boek wil ik al de inzichten die ik hierdoor heb gekregen graag met je delen en ik hoop ook jou hiermee te verrijken.

Deze inzichten zijn mijn waarheid geworden, omdat ze waar bleken voor mij. Mijn waarheid, omdat het niet alleen denkbeelden zijn gebleven, maar omdat mijn lichaam het gevoeld heeft. Ze hebben voor mij letterlijk body gekregen. Ik wil je echter uitnodigen om het boek niet te lezen als dé waarheid, maar vooral om het zelf te ervaren. Pas de oefeningen toe en kijk wat ze voor jou doen. Neem niet zomaar alles aan, maar wijs het tegelijkertijd niet af voordat je het in je eigen leven onderzocht hebt. Pas als je het zelf hebt gevoeld, kan het ook jouw waarheid worden. Of juist niet.

De verschillende delen van dit boek begin ik steeds met 'Mijn weg'. Hierin beschrijf ik ervaringen uit mijn eigen leven. Het liefst zou ik daarna naar jouw ervaringen luisteren, maar daar leent een boek zich helaas niet voor. Daarom ga ik in de hoofdstukken na mijn eigen verhaal verder met uitleg en een praktische vertaling van mijn inzichten, zodat je deze kunt toepassen in je eigen leven. Tussendoor stel ik je vragen waarmee ik je uitnodig om naar binnen te keren en te ontdekken hoe het bij jou werkt. Misschien kun je je

antwoorden delen of uitwisselen met anderen. Dat geeft niet alleen verdieping voor jezelf, maar ook in je relaties.

Daarnaast staan er in de hoofdstukken meditatieoefeningen die je kunt doen om dat wat je hebt gelezen te ervaren en je eigen te maken. Een aantal van deze oefeningen heb ik ook voor je ingesproken. Je kunt ze vinden op mijn website: [www.studio-inbalans.nl](http://www.studio-inbalans.nl).

Het boek bestaat uit vijf delen. Deel één is deze inleiding die een uitnodiging is om je gevoel te leren kennen, te doorgronden en eraan te gaan handelen.

Deel twee van het boek leert je hoe je contact kunt maken met je gevoel. Voordat je je gevoel kunt volgen, moet je immers eerst je gevoel voelen. Er zullen genoeg momenten zijn dat de hectiek van alledag je zo opslokt dat je voorbijgaat aan je gevoel. Bewust (omdat je het liever niet wilt voelen) of onbewust (omdat er nu eenmaal zoveel andere dingen zijn die je aandacht vragen). Het kan ook zijn dat je je gevoel al zo lang hebt genegeerd, dat je niet meer weet hoe je er contact mee kunt maken.

Als je je dan bewust bent van je gevoel, wil dat nog niet zeggen dat het altijd verstandig is om je gevoel meteen te volgen. Stel dat je geraakt bent door een opmerking van iemand en dat je ongeremd je boosheid uit. Is dit wijsheid? Meestal niet.

Je intuïtieve gevoelens kun je zonder meer volgen. Intuïtieve gevoelens zijn ingevingen. Ze komen tot je zonder dat je erover nagedacht hebt. Deze gevoelens wijzen je feilloos de weg in het leven. De meeste gevoelens zijn echter het gevolg van je gedachten, of je je nu bewust bent van je gedachten of niet. Deze gevoelens hebben een persoonlijke geraaktheid in zich. Dat zijn je emoties. Ik zou je niet aanraden om je emoties klakkeloos te volgen. Als je vanuit emotie reageert, handel je al snel vanuit een persoonlijke pijn of gehechtheid en niet vanuit een diepere wijsheid.

Er zit wel een heleboel wijsheid in je emoties. Alleen ligt deze niet aan de oppervlakte. Je moet nog een laag dieper voelen om bij die

wijsheid te komen. Het derde deel van het boek geeft je handvatten om dieper door te dringen in je gevoel. Om verder te voelen dan de eerste laag. Ik noem dat doorvoelen of je gevoel doorleven. Dit houdt in dat je de pijn die in het gevoel aanwezig is niet uit de weg gaat, maar juist durft toe te laten. Als je je gevoel kunt scheiden van de pijn, wordt je gevoel zuiver en worden je emoties gidsen in je leven.

Elke emotie heeft een eigen boodschap. Zo komt boosheid je iets anders vertellen dan verdriet en heeft angst een heel andere boodschap dan vreugde. Wat de verschillende emoties je duidelijk willen maken, daar ga ik in het vierde deel van dit boek op in. Daarbij ga je ervaren dat het doorleven van elke emotie je uiteindelijk bij een gevoel van liefde en vreugde brengt.

Als je vanuit liefde kunt zijn en vanuit liefde kunt handelen, zal wie jij bent en wat jij doet niet alleen jezelf gelukkiger maken, maar ook een liefdevolle invloed hebben op je omgeving. In het vijfde deel onderzoek ik hoe je kunt leven vanuit compassie en verbinding. En hoe je vanuit deze liefdevolle verbinding een grootse invloed hebt. Daarmee komen we in dit laatste deel bij de kern van het leven vanuit je gevoel, want deze krachtige, positieve en verbindende invloed is zo hard nodig in de wereld!

Vraag je je af of leven vanuit liefde echt mogelijk is?

Een aantal jaren terug vroeg ik me hardop af of leven in wereldvrede mogelijk is. Mijn zoontje keek me strak aan en antwoordde toen vol overtuiging: ‘Natuurlijk kan het. Je weet alleen nog niet hoe.’ Als jij je afvraagt of leven vanuit liefde mogelijk is, dan zou ik zijn antwoord willen herhalen:

‘Natuurlijk kan het. Je weet alleen nog niet hoe.’

Ga je mee ontdekken ‘hoe’? Ik neem je graag mee op reis.

## Op pad

Voor de geboorte van onze zoon bestond de tijd vóór halfacht nog uit rustig wakker worden, douchen, ontbijten en een krantje lezen. Maar nu we niet meer alleen de zorg voor onszelf hadden, was de ochtend een stuk hectischer geworden. Het ochtendritueel was aangevuld met zoontje kroelen, voeden, verschonen, aankleden, zijn spullen inpakken en naar de oppas brengen.

Ik vond het vooral een kwestie van goed plannen en organiseren. Meestal zat ik 's ochtends al goed in het ritme. 'Nog even dit' en 'nog even dat' waren zinnnetjes die energiek door mijn hoofd stui-terden. Mijn zoontje was altijd erg vroeg wakker, dus ik kon steeds meer 'ditjes en datjes' in de ochtend doen. Om zeven uur 's ochtends stond ik regelmatig worteltjes te koken en te pureren, zodat mijn zoontje 's avonds een vers groentehapje kon eten. En ik? Ik was een beetje moe, maar had alles onder controle. Hoe meer dingen ik tegelijkertijd deed, hoe meer 'even ditjes en even datjes' erbij konden.

Mijn dagen waren vol, maar daar hoorde je mij niet over klagen. Iedereen in mijn omgeving had het druk. Kinderen of geen kinderen, werkende moeder of thuisblijfmoeder, man of vrouw... ik zag overal hetzelfde patroon. Ik vond het niet meer dan logisch dat je hard moest werken om succesvol of gelukkig te zijn. Zolang ik 's ochtends biologische worteltjespuree kon maken, vond ik dat ik het zo slecht nog niet deed.

Na een jaar zat ik echter ziek thuis en kon ik de hele dag worteltjespuree koken als ik had gewild. Alle 'ditjes en datjes' schoten richtingloos door mijn hoofd. Ik kreeg het benauwd van alle dingen die nog gedaan moesten worden. Ik had er motivatie noch energie



voor. Tegelijkertijd wilde ik alles juist zo graag goed doen, waardoor het voelde alsof ik op alle fronten tekortschoot.

Ik moest het anders gaan doen. Op deze manier ging ik het niet volhouden en wilde ik het niet eens meer volhouden. Maar ik had geen idee hoe ik het wél wilde. Stoppen met werken was geen optie: dat stond vast. Ik was loopbaanbegeleider en outplacementadviseur en ik vond het heerlijk om mensen te coachen en te begeleiden. Ik wilde graag meer thuis zijn bij mijn zootje, maar ook weer niet fulltime. Minder gaan werken? Heel graag, maar dat was niet mogelijk bij het bedrijf waar ik werkte. Op zoek gaan naar een baan voor drie dagen? Ik was nog niet zo lang geleden van baan gewisseld en ik was net een beetje gewend. Bovendien lagen de banen voor minder dan 32 uur niet voor het oprapen. Voor mijzelf beginnen als coach? Er zijn al zoveel eenpitters in deze markt en acquisitie is niet mijn sterkste kant. Dan toch maar stoppen en fulltime moeder worden? Maar ik vond het begeleiden van mensen nu juist zo leuk.

Mijn hoofd draaide overuren, maar ik kwam er niet uit. Ik was gewend om problemen te analyseren en op te lossen, maar nu kon ik geen ideaal scenario bedenken. Laat staan dat ik er één kon gaan uitvoeren. Toch bleef ik stug doorzoeken in mijn hoofd. Totdat ik zo moe was dat ik niet meer kon denken.

En op dat moment kwam er een opening.

De herinnering staat me nog helder voor de geest. Ik stond in de keuken tegen de muur aan geleund. Ik voelde me ontzettend moe. Mijn hoofd zat vol watten. Ik wist het allemaal niet meer. In een opwelling richtte ik me radeloos tot God, terwijl ik niet eens in God geloofde. In gedachten schreeuwde ik een noodkreet door het hele universum. Hoe kan ik mijn werk ooit combineren met het moederschap? Help me!

Vanuit het niets kwam een beeld. Doorgaans heb ik al moeite met het visualiseren van een boom, laat staan dat ik spontaan beelden

krijg. Maar toen wel. Een heel helder beeld van een witte studio. Met een witte vloer en witte oude balken, die een puntdak ondersteunden. Ik stond midden in die studio en op de een of andere manier wist ik dat ik yogadocent was. De studio was van mij en ik straalde in het midden van die ruimte. Een enorm geluksgevoel overspoelde me. De radeloosheid verdween en ik voelde me in en in gelukkig door dit beeld. Toen mijn man 's avonds thuiskwam, straalde ik nog. Ik vertelde hem dan ook direct van mijn ervaring. 'Mooi', was zijn antwoord. Om er vervolgens nuchter aan toe te voegen: 'Misschien moet je eerst dan maar eens aan yoga gaan doen.'

De wens om yogadocent te worden was volstrekt onlogisch. De enige ervaring die ik met yoga had, waren een paar zwangerschapsyogalessen. Mijn opleidingen en werk lagen op een heel ander vlak. Als ik eerlijk was en er eens wat dieper over na ging denken, dan leek yogadocent me een soort veredelde gymlerares en daar lag niet mijn ambitie. Maar elke keer dat ik terugdacht aan het beeld, kwam dat geluksgevoel weer terug. Dat gevoel gaf me steeds weer het vertrouwen dat dit voor mij de goede weg was.

Ik besloot het advies van mijn man op te volgen en eerst maar eens yogales te gaan nemen. Yoga hielp me om mijn balans weer te vinden. Hierdoor kon ik redelijk snel terugkeren naar mijn werk. Na anderhalf jaar ben ik gestart met het volgen van een yoga-opleiding en halverwege de vierjarige opleiding heb ik mijn baan opgezegd en ben mijn eigen studio begonnen. Het begon puur als yogastudio en is inmiddels uitgegroeid tot coachingspraktijk gecombineerd met yoga, meditatie en ademtherapie. Dit is een van de beste beslissingen in mijn leven geweest. Ik ben gelukkig met wat ik doe; mijn eigen praktijk loopt vanaf het begin goed en de balans tussen werk en moederschap is sindsdien nooit meer een issue geweest.

Afgelopen jaar zijn we verhuisd. Bij het huis was een praktijkruimte, die nu mijn studio is. Ik had de studio vanbinnen roomkleurig willen maken, met een grijze vloer, maar de kleuren pakten anders