

Debbie



Enorm bedankt voor je mooie teksten op Facebook.
Ze hebben me de voorbije 13 maanden als COVID-
verpleegkundige geholpen om elke dag
met moed te gaan werken. Dankjewel.

D.V.G

Debbie, deze is voor jou, je bent nooit alleen! ♥



Leuk hé, die glimlach.

Maar die heb ik zéker ook niet altijd gehad...

Soms stuit je op situaties in je leven die de
zwaartekracht op je mondhoeken doet leunen.

Het hoeft niet zo te zijn, écht niet!

Het doel is niet jezelf te veranderen, het doel is om
meer te worden van wie jij bent op je best. Ik daag
je uit om je gevoel en gedachten te onderzoeken,
om jezelf terug beter te leren kennen en om je
potentieel te ontdekken naar een gelukkigere jij.

Met Debbie wil ik je inzicht geven in jouw denken
en voelen. Wil ik je uitdagen om het beste te doen
voor jou. Wil ik je je sterkste kanten op laten
zoeken, om van daaruit je mooiste leven te leven.

Je verdient het!

Liefs Jo.



Hallo ego.

Overal waar je bent, tientallen keren per dag, praat het stemmetje in je hoofd, je ego, tegen jou. Het kan zijn bij de bakker, 'neem ik nou een bruin of een wit?', 'een heel of een half?' Op school, 'kak, ik heb niet geleerd!', 'ik haal zeker een onvoldoende!' Op je werk, 'nu heeft die collega weer niet gedaan wat ik vroeg!', 'jongens, jongens, moet ik hier nu echt alles alleen doen!?' Of als je aan het stressen bent, 'ik moet dit nog!' en 'ik moet dat nog!'. Dat stemmetje, jouw ego, is er overal bij. Soms op de achtergrond, soms wat luider en soms gilt hij alles bij elkaar en staat hij te stuiteren in je koppie met een hele drumband erbij. En dát, dát stuiteren, dié drumband, móét voor jou dé aanwijzing worden dat jij jezelf aan het irriteren bent. Niét de situatie, niét de persoon, maar JIJ, JIJZELF!

Herkenbaar?

Je bent niet gek, we hebben hem allemaal.



Hallo, mag ik me even voorstellen.

‘Hallo, mag ik me voorstellen: ik ben je intuïtie. Je ego gaat dit niet graag horen maar ik ben dé belangrijkste helper in je leven, alleen val ik je je niet meer zo op. Ik ben ik niet zo aanwezig als hij, ik ben onzichtbaar en subtiel en door het lawaai van je luidruchtige ego hoor je me soms heel zachtjes of niet. Wees stil en probeer je op mij te concentreren en je hoort me steeds luider. Het is net als met het zoeken van een radiozender, je moet je afstemmen op de juiste frequentie, zo werkt het ook met mij. Ik ben niet door boekenwijsheid te verklaren maar ik ben zeker niet raadselachtig. Ik verwar je niet, dat doet je ego. Ik weet meer dan je ego denkt te weten en dat kan hij maar wat slecht hebben.’

Herkenbaar? Niet?

We raken haar allemaal wel eens kwijt.



Mallemolen.

Jouw mallemolen, je begint er in mee te draaien vanaf het moment dat je op school wordt afgezet. 'Ga maar, het wordt hartstikke leuk! Kijk, er is nog een paardje vrij! Lief zijn!' En op dát paardje wordt je onderdeel van de kudde. We groeien op met boekenwijsheid er wordt niet gekeken naar wie jij bent, naar wat jouw talenten zijn of naar wat jij nodig hebt. Iedereen verwacht wat van je en ja, we willen lief zijn. We gaan telkens verder weg van ons eigen gevoel, van onze intuïtie. Met 'ups and downs', hobbel je in rondjes, vaak weer naar het punt waar je begon, dié rondjes zijn jouw lessen, dát is pas leren en volwassen worden. Hoe langer je op je paardje in de kudde blijft zitten, hoe moeilijker het wordt om af te stappen. Jouw mallemolen zal pas stoppen als jij durft af te stappen, maar je stelt het nog ff uit, want wat gaan de anderen wel niet denken. Helaas wordt er vaak pas afgestapt op het moment dat je al misselijk bent.

Je mag voor iedereen lief zijn,
maar geef de meeste liefde aan jezelf.



En ik.

Ik was kotsmisselijk.

Ik ben naar mijn mening gewoon een volgzaam koe in de kudde geweest in deze logisch ingestelde maatschappij. Ik ben altijd een echte nuchtere denker geweest, radicaal rationeel zelfs. Ik was ook altijd tot op de tand gewapend om mijn gevoel te bewaken, maar juist door mezelf terug te leren kennen, mezelf kwetsbaar op te durven stellen en volledig op mijn gevoel te vertrouwen, heeft mij dat door de jaren heen toch zó ontzettend veel moois gebracht. Mijn luidruchtige ego leerde mijn liefdevolle intuïtie kennen, hun relatie is goed, hij en zij zijn keurig in balans, ík ben in balans.

En dat willen Debbie en ik ook voor jou, bewustwording en balans.

A black and white photograph of peacock feathers, showing the characteristic 'eyes' of the feathers. The feathers are arranged vertically on the right side of the image. Overlaid on the left side of the feathers is the text 'Herken, onderzoek en doorbreek' in a white, handwritten-style font.

Herken,
onderzoek
en
doorbreek

Rondjes draaien tot je er misselijk van bent.

Niet in een draaimolen, maar in je eigen vicieuze cirkel, je eigen uitzichtloze situatie. Je komt erin terecht door hoe je over iets denkt. Gewenst of niet, je bent gewend dat de dingen gaan zoals ze gaan, je dagelijkse sores, het is automatisch gedrag. Het gaat om een gevoel, of situatie die vaker terugkomt in je leven. Je vicieuze cirkel houdt zichzelf in stand, het herhaalt zich net zo vaak totdat jij het patroon herkent, onderzoekt en doorbreekt. Als de cirkel waarin je steeds terecht komt je niet aanstaat, verander je ze. Je hebt altijd een keuze. Ik weet het: het klinkt zo wel erg makkelijk én ja, ik weet dat de kans op een terugval bestaat. Dan is het de kunst om jezelf niet te veroordelen en te herpakken. Het kan zijn dat je nu direct in een vicieuze cirkel terecht komt. Die gaat dan zo: 'Het klinkt te gemakkelijk, lukt me nooit'. Je geeft je tijd en energie aan dingen die je niet verder helpen, kies, doorbreek en het lukt je wél! Heeft jouw cirkel iets met een ander te maken, wacht niet af of de ander met 'iets komt' om het af te ronden. Het gaat niet gebeuren, het is jouw cirkel. Voel je maar kwetsbaar, ga de confrontatie aan en trek je grens.

Cirkels houden niet van recht lijnen. Waar wil jij een streep door trekken?



Onze hond, Dunya.

Ze loopt niet als een kip zonder kop rond, ze is niet opgejaagd of gestrest, ze heeft geen last van gedoe of een druk bestaan, ze heeft geen identiteitsproblemen, ze denkt niet was ik maar een flamingo geweest. Ze leeft niet naar verwachtingen of in onzekerheid, een carrière, de toekomst, een smartphone, mooie kleding, status, aanzien, Facebook likes of andere oppervlakkige schone schijn zullen haar allemaal worst wezen. Ze leeft gewoon simpel haar eenvoudig, vredig, tevreden en gelukkig leventje, in innerlijke rust, in het moment, in het nu, héél mindfull!
(Dat van die kip zonder kop neem ik even terug.)

Hoe kun jij eenvoudiger leven,
minder ingewikkeld?



Nee.

Als je 'ja' zegt tegen iets wat je eigenlijk niet wilt doen of wat voor jou niet belangrijk is, zeg je tegelijk 'nee' tegen iets wat wél belangrijk voor je is. Jezelf, jouw tijd. Stel jezelf de vraag; 'wat vind ik belangrijk?' Wat zet jij dan voorop? Je werk, thuis? Ben je aan het werk, wat is dan belangrijker, jouw doelen of die van een ander? Maak keuzes, niet alles kán belangrijk zijn. Nee zeggen in de praktijk is lastig, maar hoe meer je het zegt hoe makkelijker het wordt. Heb je het gevoel een ander teleur te stellen, bedenk dan wat er gebeurt als je jezelf weer eens teleur zou stellen. Hallo ego. Je zegt geen 'nee' omdat anderen niet belangrijk zijn, je zegt dit omdat je geen 'nee' wilt zeggen tegen dingen die voor jou belangrijk zijn. Niet twijfelen, geef anderen niet het idee dat je misschien nog op je beslissing terug komt. Laat je niet overhalen ook al zijn ze het gewend en verwachten ze een 'ja'. Nee is nee. Geen verdere uitleg nodig.

Repeat after me: Nee.



Best spannend.

'Het is onmogelijk'
Zeggen je twijfels
'Het is eng'
Zegt je angst
'Het is niet nodig'
Zegt je verstand
'Doe het toch maar'
Zegt je hart

Je wilt je angst wel overwinnen maar daarvoor moet je een stapje buiten je comfortzone zetten. Moed betekent angst voelen en toch je hart volgen. Er is zoveel moois buiten je comfortzone. Maak geen weg om je angsten heen, de mooiste weg is er dwars doorheen.

Waar houd jou tegen?
Waar ben jij bang voor?

