

Durf
te
leven

DURF TE LEVEN

MARTINE BRANDT

Schrijver: Martine Brandt
Fotografie: Corine Zeijerveld
Ontwerp cover: Toodaloo
ISBN: 9789464487619
© Martine Brandt

Inleiding

Daar zat ik dan als moeder met een kind van drie maanden en mijn aanstaande ex bij de notaris om ons huwelijk te ontbinden. Nee, dat was niet zoals ik het me had voorgesteld en mijn ex ook niet. Toch overkwam het ons en wist ik dat het goed was zo. Ik realiseerde me: mijn dochter heeft een vader en moeder die van haar houden. We moeten hier ‘samen’ iets van maken.

Het was mijn oma ooit gelukt in haar eentje vijf kinderen groot te brengen dan moest het mij toch wel lukken er eentje groot te brengen? Ik was vastberaden.

Vijf jaar eerder heb ik een hersenoperatie ondergaan. Ik heb namelijk al van kinds af aan epilepsie. Op mijn achttiende werden de aanvallen heftiger en toen ik 24 was, had ik in één jaar zes grote aanvallen waar ik een week van moest bijkomen. “Dit gaat niet goed”, dacht ik. Ik zag mezelf al arbeidsongeschikt worden. Ik ging een traject in om te onderzoeken of ik geopereerd kon worden. Daarover later meer...

In 2009 overleed mijn moeder vlak voordat ik een belangrijke training op Sociale Zaken mocht geven. Waar haalde ik de kracht vandaan om toch de training te kunnen geven?

We maken allemaal in ons leven dingen mee die moeilijk of ingewikkeld zijn.

We voelen ons soms slachtoffer van wat ons is overkomen.

Graag vertel ik jou mijn persoonlijke verhaal, verhalen uit mijn praktijk en deel ik mijn tips hoe het mij en mijn klanten gelukt is het positieve uit minder makkelijke ervaringen te halen. Ruimte te geven aan wat is om vervolgens jouw verlangen helder te krijgen.

Ik neem je mee aan de hand van mijn zelf ontwikkelde methode Verlangen, verleiden, verbinden & veranderen. In vier delen neem ik je mee in dit boek en reizen we langs tal van gebeurtenissen. Ieder hoofdstuk omschrijft leermomenten met een daarbij behorende tip.

Ik ben Martine Brandt, moeder van een dochter, twee bonusdochters en oma van een kleinzoon. Ik woon doordeweeks in Leiden en in het weekend in ons vakantiehuis in Oud Ade. Ik heb een latrelatie met de vader van mijn bonuskinderen. Ik leid een vrij en leuk leven. Ondanks en dankzij de soms pittige keuzes waar ik voor heb gestaan. Ik gun iedereen een vrij leven. Vrij van schuld, vrij in geest, denken en doen. Dat gaat natuurlijk niet vanzelf...Hoe vaak zitten we niet vast in ons denken. Oude patronen en gewoonten die soms van pas komen en soms helemaal niet handig zijn. We reageren aan de hand van onze opvoeding en scholing die we hebben genoten. Soms maken we iets heftigs mee wat invloed kan hebben op hoe we op dingen reageren. Als voorbeeld: mijn dochter was één jaar oud toen er een hond opsprong. We stonden samen in de lift en we schrokken enorm. Vanaf dat moment is zij altijd op haar hoede geweest met honden. Ze ging liever een blokje om. Zo jong als ze was, dit incident had invloed op haar gedrag in de toekomst. Inmiddels is ze over haar angst voor honden heen. Er zijn tal van voorbeelden te noemen die van invloed zijn op ons denken en ons gedrag. Toch bepalen we zelf hoeveel invloed dit op ons leven gaat hebben.

Ik werk op dit moment als stress- en burn-outcoach en ik heb jarenlange ervaring opgedaan in de gezondheidszorg als teamleider, trainer,

masseur en coach. Ik houd van sporten, zwem regelmatig, heb een diverse smaak in muziek. Muziek heeft een grote rol gespeeld in de fases die ik meemaakte in mijn leven. Heerlijk om bij te ontladen, juist op te laden of bij te leren of studeren. Mijn missie is om jou te ondersteunen bij deze reis en zo het leven een beetje leuker te maken. Zodat jij de beste versie van jezelf kunt laten zien en dit zelf kunt ervaren.

Iedereen moet bepaalde fases doormaken en dat is goed. Toch is het vaak ongewenst wanneer je onnodig lang in dezelfde fase blijft hangen. Dat je gemakkelijker kunt schakelen en sneller begrijpt wat nodig is om een volgende stap te zetten nadat je verdriet of oud zeer een plek hebt gegeven.

Ook ik heb voor heftige keuzes gestaan, niet altijd even handig gereageerd en fouten gemaakt. Tocht heeft het mij nooit doen besluiten bij de pakken neer te gaan zitten. Besef je goed: iedere dag is de eerste dag van een nieuw begin.

Ik herinner mij nog goed dat ik net gescheiden was en zonder kind - zij was nog een baby - met een groep vrienden ging skiën om bij te tanken na een heftige periode. Boven op de berg zag ik kleine peuters van amper vier jaar skiënd naar beneden gaan. Dat is zo'n gaaf gezicht! Ik heb mijzelf en mijn dochter toen een belofte gedaan. "Wanneer Iris, want zo heet ze, vier is, staat ze net zoals ik op de berg en krijgt ze skiles." Zo is het ook gegaan, er volgden vele skivakanties samen tot en met haar achttiende, een geweldige tijd! Dit is slechts een van de voorbeelden. Het gaat om de belofte die je doet, aan jezelf of aan jouw omgeving. Ga ervoor, durf te leven!

Na het lezen van het boek en het toepassen van de tips ken je jezelf en de ander beter:

- Je bent je meer bewust van jezelf en jouw omgeving.
- Je hebt handvatten en de keuzemogelijkheden om voluit te leven.
- Je accepteert wat is geweest is en je begrijpt waar je invloed op hebt en waar je geen invloed op hebt.
- Je weet hoe jij jouw eigen gedrag (en dat van de ander) kunt beïnvloeden en veranderen.
- Je weet hoe je de ontspanningsoefeningen in kunt bouwen in jouw huidige leven.

Na het lezen van dit boek en het volgen van de tips sta je krachtiger in het leven. Ook ben je meer te weten gekomen over jezelf en weet je hoe je stressvolle situaties beter kunt beïnvloeden of hanteren. Ook is er de onlinetraining “Verlangen, verleiden, verbinden en veranderen” voor als je nog meer de diepte in wilt.

Zullen we de koffers pakken en vertrekken? Jij bepaalt de eindbestemming en ik reis graag met je mee!

Wat stop je zoal in je koffer wanneer je op reis gaat?

Meestal nemen we veel te veel mee en komt de helft schoon weer terug. Herken je dat?

We willen dat het ons aan niets ontbreekt op vakantie. Soms gaat de hele huisraad mee.

Deze keer hoeft je niet zo veel mee te nemen, jouw inzet, een beetje doorzettingsvermogen en humor is voldoende om samen op reis te kunnen gaan.

Terwijl we op reis zijn bepaal jij waar jij jouw focus op wilt hebben of wat je achter wilt laten.

Na het lezen van dit boek heb je een koffer met tips en tools die je kunt inzetten wanneer het even niet zo lekker loopt.

Reizen is fantastisch, verschillende plaatsen ontdekken, nieuwe plekken bezoeken en mooie foto's maken. Het is heerlijk om kennis te maken met nieuwe culturen, smaken en geuren.

Jij herinnert je vast ook nog de mooiste plekken op vakantie.

We komen tot rust wanneer we op vakantie zijn, maken nieuwe plannen en doelen. We zijn vol goede moed om deze doelen ook te behalen. Toch komt het regelmatig voor dat wanneer we weer thuis zijn je jouw doelen spoedig weer vergeet. Ze worden opgeslokt door het alledaagse leven. Deze reis biedt helderheid en dat zul je niet vergeten!

DEEL 1

VERLANGEN