

KOM IN JE KRACHT

Kom in je kracht

Marleen Sijberts

© 2021 Marleen Sibberts / Uitgeverij U2pi

Titel: Kom in je kracht

Auteur: Marleen Sibberts

Illustraties: Marleen Sibberts

Fotografie: Maartje Verhees

Muziek: www.sauull.nl

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag, www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: JouwBoekdrukkerij.nl

ISBN: 978-94-9324-042-1

NUR: 773

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbe-stand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande
toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1: Veertje en Kracht	15
Hoofdstuk 2: Aarden	25
Hoofdstuk 3: Spanning en ontspanning	31
Hoofdstuk 4: Volg je hart	39
Hoofdstuk 5: Zelfvertrouwen	45
Hoofdstuk 6: Word de beste vriend van jezelf	53
Hoofdstuk 7: Communiceren	63
Hoofdstuk 8: Creativiteit	73
Hoofdstuk 9: Muziek	79
Hoofdstuk 10: De seizoenen	87
Hoofdstuk 11: Verbinding	121
Hoofdstuk 12: Dankbaarheid	127
Literatuurlijst	133

Luctor et emergo



Worstel en kom boven

Inleiding

Jaren geleden was ik herstellende van een burn-out en ging voor de nodige ontspanning met het gezin naar de schaatsbaan in Eindhoven. Hier werd ik onderuit geschaatst en kwam heel ongelukkig en hard met mijn hoofd op het ijs terecht waardoor ik een whiplash opliep. Ik kwam in een revalidatietraject terecht, zodat ik kon leren omgaan met mijn beperkingen.

Omdat ik mijn kinderen zo miste, bracht ik een tijdje daarna een bezoekje aan de school, waar ik toen als intern begeleider en als leerkracht werkte. Ik werd hier figuurlijk helemaal onderuit gehaald door de directeur en de adjunct directrice. De grond werd onder mijn voeten weggeveegd en mijn hele leven stond op z'n kop. Alles viel daarna in duigen.

Toen ik om had leren gaan met de gevolgen van de whiplash en de burn-out, dacht ik dat ik mijn weg wel weer gevonden had. Maar tot overmaat van ramp gebeurde het volgende: op weg naar het laatste evaluatiegesprek in het revalidatiecentrum te Hoensbroek, knalde er een auto achterop onze auto en liep ik nek- en hersenletsel op. Ik was terug bij af en moest weer het revalidatietraject in.

Na enkele maanden kon ik me weer verheugen op de terugkeer naar de voor mij broodnodige vitamine K (kinderen) en de collega's. Weliswaar op arbeidstherapeutische basis. Ik merkte al de eerste dag, dat ik het werken als leerkracht in een groep met 36 kleuters niet meer aan kon, vanwege de drukte en het geluid. En ik moest me neerleggen bij het feit dat ik alleen nog het werk als intern begeleider uit zou kunnen voeren.

De zomervakantie brak aan en ik kon mijn accu weer opladen, om daarna weer met frisse moed te kunnen starten. De voorlaatste dag van de vakantie reden we naar het meubelplein in Eindhoven. Onderweg vertelde ik enthousiast over de kinderen en de collega's die ik de dag daarna weer zou ontmoeten. Maar plots werden we van achteren aangereden en kreeg ik weer een klap in mijn kwetsbare nek. Ik kon weer niet naar school, en moest weer een tijd revalideren, voordat ik mijn werk kon hervatten.

Maar door de lichamelijke en geestelijke gevolgen van het ongeluk kon ik mijn werk als intern begeleider ook niet meer aan: overgevoeligheid voor licht, geluid en beweging, een korte concentratieboog en geheugenproblemen. Het was zo zuur: de kinderen en het werk waar ik, voor de ongelukken, zoveel energie van kreeg, kon ik niet meer aan. Ik moest het achterstallig werk wegwerken en tevens de onderzoeken, testen, het opstellen van de handelingsplannen, het coachen van de leerkrachten en de remedial teacher en de gesprekken voeren met de collega's en ouders enz. Ik kon het niet bijgewerkt krijgen, want ik had overal veel meer tijd en energie voor nodig. Ik kreeg steeds meer klachten en door dit alles samen kwam ik weer in een burn-out terecht. Weer moest ik de weg hervatten naar de therapie en de psycholoog. Toen was de maat vol.

Ik was het spuugzat om steeds weer afhankelijk te zijn van specialisten en anderen om lichamelijk en geestelijk goed in mijn vel te zitten. En daarom begon ik met het opstellen van een behandelplan. Voor de kinderen op school werkte dit ook voortreffelijk, dus waarom niet voor mijzelf? Ik plande elk uur van de dag in, met daarin afwisseling van inspanning en ontspanning. Elke dag, elke week en elke maand, het hele jaar door, werkte ik met een planning. Rekeninghoudende met de energie en de tijd, die ik had. Hierdoor kreeg ik meer inzicht en overzicht. Zodoende was ik beter in staat om mijn grenzen te bewaken. (Een tip van de neuropsycholoog.) Trouw deed en doe ik elke dag de oefeningen van de osteopaat om te zorgen voor stabiliteit in mijn nek. En de planning vormt nog steeds een leidraad, waarmee ik bewust en met veel plezier en energie mijn dagelijkse leven leid. De leidende factor hierin is Peter, mijn man, die mij ook altijd heel goed gesteund heeft.

Ik volgde de reikiopleiding 1, 2 en 3 (reikimaster), waarin ik leerde blokkades in mijn lichaam op te heffen d.m.v. handoplegging. Met als doel: een betere doorstroming van mijn energie, om zodoende beter in mijn kracht te komen. Dit doe ik nog, tot de dag van vandaag.

Ook pakte ik de yoga weer op, om me beter te leren ontspannen en om rust te kunnen creëren in mijn hoofd en lijf. En ik leerde om mijn ademhaling goed onder controle te krijgen. Wat van essentieel belang is.

Verder volgde ik met de regelmaat van de klok verschillende spirituele cursussen. Bij mijn vriendin Anja volgde ik de workshop: 'Hoe kom ik beter in balans?' En ik onderging vele reiki- en sensibehandelingen bij haar. Daarnaast behandelden we elkaar met reiki en voerden regelmatig spirituele gesprekken. Zo ook met Marion.

Net zoals met mijn vriendin Hannie, waarbij ik ook deel nam aan de vollemaanswandelingen en regelmatig spirituele gesprekken voerde. Laatstgenoemde activiteiten leverden me veel bewustwording en inspiratie op, die ik omgezet heb in daden.

Daarnaast ben ik op advies van de psycholoog me gaan ontspannen met verf, kwasten en een doek: intuïtief schilderen. Niet iets namaken, maar schilderen vanuit je intuïtie. Het hielp me mede om te leren gaan met mijn gevoelens, mijn spanningen en het proces waar ik in zat. Schilderen werkte heel verhelderend en gaf me een enorm gevoel van ontspanning. Elk schilderij vertelt een verhaal over waar ik op dat moment mee bezig was. En samen vormen ze het spoor dat ik gemaakt en gevolgd heb. 1 beeld zegt meer dan 1000 woorden. En daarom heb ik ze ook als visuele ondersteuning in dit "spoorboekje" opgenomen.

Mijn geloof en mijn positiviteit hebben mij heel erg gesterkt in mijn proces. Op moeilijk momenten waren zij mijn stuwende kracht, gegeven door mijn ouders, om door te gaan en vooral niet op te geven. Tot op de dag van vandaag bid en dank ik elke dag, dat het glas halfvol is. En hang ik zelf de slingers op, om er weer een mooie dag van te maken.

Ook heeft het regelmatig beluisteren van muziek me heel goed geholpen om mijn gedachten over alles wat er met mij gebeurde even stil te zetten, even te kunnen vergeten en mij te ontspannen. Om daarna de energie te kunnen voelen, om mijn negatieve gedachten en gevoelens te omarmen en de situatie te nemen, zoals ze was. En op zoek te gaan naar wat nog wel kon. Daarnaast bood en biedt muziek me heel veel troost, plezier, verbinding en verwerking. Dit alles tesamen heeft me ontzettend geholpen tijdens mijn herstelproces en om te komen waar ik nu ben: in mijn kracht. En dat gun ik jou ook!

Ik weet dat ik niet de enige ben in, die door een diep dal moest om de berg weer op te kunnen en de top te kunnen bereiken. En daarom wilde ik een boek schrijven, om jongeren en volwassenen te helpen. Zodat zij niet een dergelijke hele lange weg hoeven te volgen, als ik heb moeten doen om in contact te komen en te blijven met mezelf en in mijn eigen kracht te komen. Ik wil de dingen delen, die mij enorm geholpen hebben en heb ze zo simpel mogelijk proberen weer te geven in dit "spoorboekje". Zodat je niet altijd afhankelijk bent en blijft van anderen. Maar dat je autonoom wordt en dat je dus zelf ervoor kunt zorgen, dat je dagelijks goed en gezond bezig bent. En dat ook jij in je kracht kunt komen.

Vooraf in deze hectische en roerige tijden, waarin er veel onzekerheid en onduidelijkheid is, wordt er heel veel van iedereen gevraagd. Denk maar aan de coronatijd. Deze onrustige tijden zorgen ervoor, dat heel veel vanzelfsprekende dingen ineens anders zijn of niet meer mogen. En daarom is het ook zo belangrijk om overeind te kunnen blijven. Duizenden gedachten beheersen ons dagelijks leven, als je niet oplet. Bijv. Blijf ik wel gezond? Kan ik mijn baan nog wel houden of hangt er een ontslag boven mijn hoofd? Kan ik de maandelijkse lasten nog wel betalen? Allemaal dingen, die je uit je evenwicht kunnen brengen en waar je niet op stel en sprong een oplossing voor hebt. Problemen die je het liefst oplost door het omdraaien van een knop. Maar die hebben we nog nooit gevonden en zullen we ook nooit vinden. We zullen het zelf moeten doen.

Als we iets willen veranderen, dan moeten we als eerste bij onszelf beginnen. Iedereen kent wel de uitspraak: Verbeter de wereld en begin bij jezelf.

Het begint al, als je geboren wordt. Je pad is al bepaald. Je doel is al gesteld en daarom word je bij jouw ouders in de wieg gelegd. Ze zullen je helpen om op ontdekking te gaan, steeds weer nieuwe dingen te ervaren en te leren. En natuurlijk zal niet alles goed gaan. Af en toe op je bek gaan hoort daarbij. En ook zelfstandig zijn om de wereld aan te kunnen. Om je aan te kunnen passen aan steeds wisselende situaties, die ook jou verder zullen helpen op jouw pad. Want ieder pad is anders en iedereen heeft een andere weg te gaan, een ander doel waarom je hier op aarde bent.

Alles wat op je pad moet komen komt en daar word je niet alleen groot en sterk van, maar ook wijs. Wijsheid heeft niet alleen met kennis van dingen te maken, maar met hoe jij je voelt en hoe jij in het leven staat. Want dat is pas echt belangrijk. Heel veel kennis kun je ten allen tijde op de computer of op je telefoon opzoeken, maar waar het om draait is hoe jij je voelt en hoe jij je staande weet te houden in deze zo snel veranderende maatschappij. Eén waarin jij er toe doet, net zoals je partner, je ouders en anderen. Jij mag zijn wie jij bent en een ander mag zijn wie hij is. Elkaar respecteren en waarderen.

Daarom is het heel belangrijk dat je bewust wordt van: Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? Om vervolgens jouw hart te volgen, om daar jouw weg/spoor in te vinden. Je hoeft het niet alleen te doen. Als je maar geholpen wilt worden, door wie of wat dan ook. En je moet aanvaarden, dat je soms je hulpvraag bij een specialist neer moet leggen.

En daarom heb ik dit “spoorboekje” gemaakt, met rails (lijnen) van het spoor, dat je meeneemt in jouw bewustwording, door alle seizoenen heen. Met als doel, uiteindelijk op de juiste bestemming te komen. De oefeningen en werkbare tips die erin staan, zullen je ondersteunen en begeleiden in dat proces.

Het is een heel gemakkelijk te lezen en te begrijpen boek, met weinig tekst, maar wel veel ruimte om op te schrijven welke dingen je wilt gaan doen en wat dingen met jou doen: Wat voel ik, voelt dit goed of niet goed? Wil ik dit zo blijven doen of kan ik beter een ander spoor kiezen, dat beter bij mij past? (Zelfreflectie) De slagbomen zorgen ervoor, dat je regelmatig moet stoppen en bewust na moet denken, door het toepassen van stop, denk, doe. Zodat je niet te impulsief, maar wel constructief bezig bent. Dat je door deze bewustwording kunt komen tot het maken van jouw eigen “spoorboekje”.

Want het gaat om jou en niet om een ander. Nu ben jij aan de beurt. Er is geen betere reden dan voor een goed doel te gaan: jouw eigen doel. Zodat jouw leven aangename wordt, je dichterbij jezelf blijft, bij wat JIJ wilt. Op een heel eenvoudige, maar wel effectieve manier in je KRACHT komen en blijven.

Jij bent het waard! Veel succes ermee!

Leeswijzer

*Ik heb geprobeerd om het luchtig te houden, omdat de meeste informatie, die heden ten dagen tot ons komt, toch al zwaar genoeg is. Daarom wordt bijna elk hoofdstuk ingeleid met een korte weergave van de belevenissen van de twee hoofdpersonen: Veertje en Kracht, twee veren in het personage van mensen. Zij beleven samen elke keer weer wat anders en leiden je mee door dit “spoorboekje”.

*Als in de tekst *hij* staat wordt er *hij* of *zij* bedoeld.

*De ademhalingsoefening loopt als een rode draad door het boek en is steeds helemaal beschreven, omdat het belangrijk is dat je het op de juiste manier doet. Want bij alles wat je doet, is een juiste ademhaling van essentieel belang.

*Het is goed om te weten, dat als je jezelf nieuw gedrag aanleert, dat je dit dan 21 dagen achter elkaar moet doen, wil je effect bereiken. Je hersenen hebben die tijd nodig om een nieuwe verbinding in je hoofd te maken en te onderhouden.



Hoofdstuk 1: Veertje en Kracht

Veertje is één van de vele veren van een uil. Ze is heel klein, zacht, speels en wil alles weten, horen, zien en voelen. Altijd is ze weer op zoek naar nieuwe dingen. Het liefste trekt ze er alleen op uit om volop te genieten. Maar, omdat Veertje zo klein en licht is, heeft ze zichzelf niet altijd in de hand. Ze waait met elk briesje mee en vindt dat ook wel heel fijn. In het begin is dat zeker zo, ze ziet allemaal dingen, die ze nog nooit gezien heeft. Er gaat een wereld voor haar open.

Maar Veertje wordt wel moe van alle reizen die ze maakt en natuurlijk het meeste van de indrukken die ze allemaal opdoet. Na een tijdje is ze oververmoeid en heeft geen puf meer om erop uit te gaan. En ze hoopt zelfs dat de wind niet meer zal blazen, zodat ze weer ergens anders heen moet. Zo komt het dat Veertje in een hoekje kruipt en ze blijft liggen waar ze ligt.

Totdat er op een dag een grote pauw voor haar komt staan. De pauw ziet er zo krachtig uit en als de wind blaast, dan blijft hij helemaal overeind staan en wordt niet, net als Veertje, weggeblazen. De pauw is trots en waaiert zijn mooie staart uit. Al zijn prachtige veren gaan uit elkaar staan en het is zo'n mooi gezicht. Zo iets moois heeft Veertje nog nooit gezien. Veertje is helemaal onder de indruk van de prachtige kleuren, lichtgroen, donkergroen, bruin en blauw. Het lijkt wel of er in elke veer een blauw oog, in de vorm van een hart, zit. Veertje wil ook graag zo kleurrijk en zo krachtig zijn als de pauw en besluit aan hem te vragen hoe het kan dat hij zo is. Maar hij ziet Veertje niet eens en trapt zelfs bijna bovenop haar. De pauw heeft maar één doel: een vrouwtje imponeren met zijn prachtige staart.

Omdat Veertje nog zo in gedachten is, heeft zij niet in de gaten, dat ze dichtbij een mooie grote veer ligt. Ze is net als Veertje ook bruin, maar veel groter en steviger. Het is een veer van een gans. Deze zegt: "Wat ben jij mooi zeg en zo klein." Dat vindt Veertje heel leuk. Ook dat deze wél tegen haar praat, want de veren van de pauw hebben Veertje nog niet eens zien staan en deze grote bruine veer wel. Veertje vertelt dat ze al heel veel nieuwe dingen heeft gezien. En natuurlijk vertelt ze ook van de ontmoeting met de prachtige pauw. "Ik wil net zulke mooie

kleuren hebben: lichtgroen, donkergroen, bruin en prachtig blauw.” Maar de grote bruine veer zegt: “Jij bent ook mooi en als ik hoor wat jij al allemaal gezien hebt. Nou, dat is veel belangrijker in het leven, dan alleen maar mooi zijn.” Veertje luistert heel aandachtig en denkt: “Wat is die veer toch krachtig, zoals zij praat en eruit ziet.” “Ik wil jou graag Kracht noemen. Hoe kan het dat jij zo krachtig bent?” vraagt ze. “Nou, ik zal het uitleggen in mensentaal, zodat de lezers er ook nog van kunnen leren, want des te beter kunnen ze “in hun kracht” gaan staan en zoveel mogelijk blijven. Daar worden ze blij en gelukkig van en zitten ze beter van in hun vel. Als je vrolijk bent en je happy voelt, dan zien anderen dit ook aan jou. Daarom is het goed om eerst jezelf goed te leren kennen, want we zijn allemaal heel verschillend. Kijk maar naar ons”, zegt Kracht. “Ja”, zegt Veertje, “ik ben heel klein en zacht, ik heb hele mooie bruin-met-witte strepen en jij bent groot, bruin, jij hebt geen strepen en jij bent heel stevig.” “Jawel”, antwoordt Kracht, “Maar dat is wat jij ziet.”

Dat is bij kinderen en volwassenen ook zo. Ze zijn allemaal heel verschillend en zien er ook allemaal anders uit. Daarom is het voor iedereen heel belangrijk om eerst zichzelf heel goed te leren kennen. Wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik?, zijn daarbij belangrijke vragen.”

“Stop”, zegt Veertje, “dat zijn wel veel vragen tegelijk. Ik ben Veertje en ik ben klein, zacht, en ben een bruin-met-wit gestreept uilenviertje. Ik word heel blij van mooie kleuren en mooie dingen in de natuur. Ik kan goed vliegen, maar ik kan niet goed stoppen. Ik kan niet goed tegen heel harde wind en scherpe voorwerpen en ik ben niet graag alleen.”

Kracht zegt: “Ik ben Kracht, groot, bruin en ik ben een ganzenveer. Ik heb een stevige pen waar mijn veren aan vastzitten. Daarom kan ik goed sturen als ik in de lucht vlieg. Ik kan niet goed kijken, ik kan goed kriebelen en goed in mijn kracht staan.”

“Wat is dat dan, in je kracht staan?” vraagt Veertje. “Dat hoort zeker bij de mensenwereld?” Waarop Kracht antwoordt: “Dat vertel ik je later wel, want wij hebben ons voorgesteld en nu is de lezer aan de beurt om zich aan ons voor te stellen.”

Naam :

Leeftijd:jaar

Mijn ouders zijn:en.....

Gezinssamenstelling:

Hoe zie ik eruit?

Wat vind ik mooi aan mezelf?.....

Wat vind ik minder mooi aan mezelf?.....

Waar word ik blij van?.....

Waarom?.....

Waar word ik verdrietig van?.....

Waarom?.....

Waar word ik boos om?.....

Hoe voel ik me meestal?.....

Hoe komt dit?.....

.....

Hoe zou ik me vaker willen voelen?.....

Wat kan ik eraan doen om me vaker zo te voelen?.....

.....

En doe dat dan ook. Daar krijg je positieve energie van. Daar word je blij van. Het heeft tijd en oefening nodig. Je kunt niet ineens veranderen. Net zoals een rups ook niet meteen een vlinder kan worden.

“Nee”, zegt Veertje, “Rupsje Nooitgenoeg was ook niet meteen een vlinder.” Kracht vraagt: “Wie is dat dan, die ken ik niet?”

“Het boek Rupsje Nooitgenoeg is geschreven door Eric Carle en het gaat over een kleine rups, die elke dag op zoek gaat naar eten en heel veel eet en nog steeds niet genoeg heeft. Hij wordt dikker en dikker en op een gegeven moment bouwt hij een cocon om zich heen. Na een flinke rustperiode ontpopt hij zich tot een prachtige vlinder”, zegt Veertje.

Je bent zelf eigenlijk ook iemand, die regelmatig nieuwe dingen tegenkomt en andere mensen ontmoet. Dingen die je nodig hebt om te leren en te groeien. Leuke dingen, verdrietige dingen, grappige dingen, die bij je passen en niet bij je passen. Om vervolgens zelf te bepalen wat jij ervan leert. Om net als die rups een mooie vlinder te worden. Een vlinder staat voor verandering, voor transformatie.

In dit proces zit jij nu ook: in je kracht komen. Iemand worden die van zichzelf houdt, die zichzelf accepteert, die respect heeft voor zichzelf en die trouw is aan zichzelf. Dan voel je je fijn, vrij en dan wordt je steeds meer degene, die je wilt zijn.

Ik hou van:

.....

De geuren die ik lekker vind, zijn:.....

.....

De kleuren die ik mooi vind, zijn:.....

.....

Kleuren spelen een belangrijke rol bij het gevoel dat we ergens bij krijgen. Ze hebben een heel belangrijke betekenis. Ze kunnen je leven verrijken, aangener en vrolijker maken. Denk maar eens aan de kleurenpracht van de bloemenbollenvelden, aan de praalwagens in een carnavalsoptocht of in een bloemencorso. Of aan het gevoel dat je hebt, als je kleurrijke kleding draagt. Daar tegenover staat het gevoel, dat je krijgt als je een ruimte binnenkomt waar alles donker van kleur is.

Het heeft meteen invloed op je gemoedstoestand. Maar het is wel heel persoonlijk, want iedereen heeft een andere kleurbeleving.

Opdracht:

Teken een vlinder en kleur hem in met de kleuren, die jij mooi vindt.

En ervaar eens hoe het voelt als je deze mooi gekleurde vlinder goed bekijkt.