



Leef jij volgens jouw verlangen?

Met mijn coachee wandel ik van de parkeerplaats naar het Kromme Rijnpad en al lopende vertelt ze mij welke inzichten ze heeft gekregen na ons vorige gesprek en welk verlangen hieruit naar voren is gekomen.

Aangekomen op het pad vraag ik haar een paar keer diep adem te halen en te voelen waar zij dit diepe verlangen voelt. Ze vertelt dat ze het verlangen in haar onderbuik voelt en dat ze in haar werk meer met integriteit wil gaan doen (een belangrijke kernwaarde van haar). Ze wil hierin een volgende stap gaan maken. Ik leg haar de opdracht uit en geef aan dat zij mag bepalen wanneer zij er klaar voor is.

Ze gaat rustig lopend het bruggetje over, waar ze een weids uitzicht heeft over de weilanden. Aan de overkant van het bruggetje zal ze een paar keer diep ademhalen en bewust voelen hoe belangrijk het is om haar verlangen na te leven. Ik wacht rustig en na enkele minuten zie ik haar vol vertrouwen over het bruggetje naar mij toe lopen. Haar hele houding en blik in haar ogen stralen kracht uit. Op een rustige en duidelijke manier vertelt ze mij dat ze weet wat ze wil gaan doen en wat haar volgende stap zal zijn. Wauw, hoe sterk!

Een paar dagen later ontvang ik een berichtje waarin ze schrijft dat ze dankbaar is voor deze ervaring en dat de zelfgemaakte foto haar helpt. De volgende stap is inmiddels gezet en ook al vond ze het heel spannend. Ze is nu al aan het visualiseren hoe dit gesprek zal lopen en wat zij hierbij nodig heeft.

Hoe mooi is om de elementen van en in de natuur te gebruiken om een nog beter "beeld" te hebben of maken? Het laat je zien waar je nu staat in je leven en waar je naar toe wilt. Je hoeft het niet alleen te doen en het hoeft ook niet in grote stappen. Met kleine stapjes kom je ook (dichter-) bij je doel. Ik help je hierbij graag.