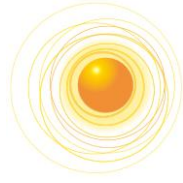


## Weer terug bij mijzelf

Ik heb Jos jaren geleden voor het eerst ontmoet en heb hem altijd als een zeer aangenaam persoon gezien, met een reële kijk op het leven. Helder, respectvol, open, rustig, wijs maar ook steeds weer zoekende naar wat past. Een paar maanden geleden was ik zelf de weg kwijt en een facebookberichtje van Jos deed me vermoeden dat hij wellicht de juiste persoon zou zijn om mij te helpen mijn weg weer te vinden. Door een optelsom van een aantal gebeurtenissen was ik de laatste jaren geneigd te pleasen, altijd maar te kijken wat er op mijn werk en in mijn omgeving van mij verwacht werd en probeerde daaraan te voldoen. Daarmee heb ik mijzelf te kort gedaan. Met mijn enorme verantwoordelijkheidsgevoel was ik geneigd altijd oplossingen te willen zoeken, de kar te willen trekken ook al zat deze muurvast enz. Dat gaf mij het gevoel constant geleefd te worden, te overleven i.p.v. te leven. Ik ben met Jos een open traject in gegaan, kijken wat er op dat moment nodig was en daarmee zelf aan de slag. Vooral de niet oordelende houding van Jos gaf me veel vertrouwen, want ik was geneigd vooral mijzelf te veroordelen. Inmiddels durf ik weer voor mijzelf te gaan staan. Te kijken wat mijn behoeftes zijn, mijn wensen kenbaar te maken en daarmee mijn grenzen aan te geven. Naast mijn baan in loondienst heb ik een praktijk als reflexzonetherapeute. Ook hierin heeft de coaching van Jos me sterker gemaakt. Het meest verhelderende en meest toepasbare wat Jos me geleerd heeft is niet mijn denken de overhand te laten hebben maar deze als ondersteuning te laten zijn van mijn ziel, eerst te voelen wat ik nu eigenlijk wil en dan pas kijken hoe ik dat het beste aan kan pakken. Dat geeft enorm veel rust, want mijn ego, ikje, of druktemaker zoals ik 'm ook wel eens wil noemen, is heel goed in het zoeken van problemen en mij daarmee steeds onder druk te zetten, terwijl mijn ziel alles gewoon kan laten zijn wat het is en het vertrouwen heeft dat alles goed is zoals het is. Ondanks dat ik weer dicht bij mijn gevoel sta kom ik nog altijd situaties tegen waarin mijn ikje weldegelijk de overhand heeft, of waarin ik de situatie van de ander goed kan begrijpen maar mijzelf daarbij deels uit het oog verlies. Dan ga ik graag naar Jos in het Bos om te sparren. Jos kan het me dan weer helder kan laten zien en de weg terug naar mijzelf laten vinden. Soms voel ik me schuldig wanneer ik niet doe waarvan ik denk dat men verwacht wat ik doe, tegelijkertijd voelt dit goed want dan weet ik dat ik mijn grenzen in acht heb genomen.



Ik zit weer beter in mijn vel, ik kan bij mij houden wat van mij is en van een ander laten zijn wat van hem/haar is. Dit geeft ruimte te doen wat bij mij past en zo stromen er nieuwe ideeën, ik durf deuren te sluiten waardoor zich nieuwe wegen openen en dit alles geeft mij weer (levens)energie. Ik leef weer i.p.v. overleven!

Dank je wel Jos voor de heldere inzichten!

Gineke