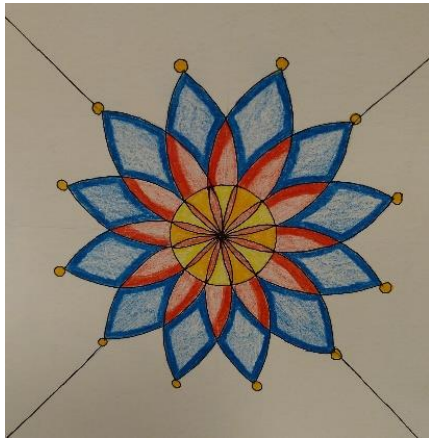


## September: Stap voor stap

Recent kwam ik in Engeland een kalender tegen met de tekst 'Inspirations'. Dit soort teksten trekken vaak meteen mijn aandacht en toen ik wat beter keek las ik: 'Challenges are what make life interesting and overcoming them is what makes life meaningful' (Joshua J. Marine). Deze tekst sluit aan bij de manier waarop ik omga met datgene wat op mijn pad komt. Het sluit ook aan bij hoe ik anderen begeleid. Het uitgangspunt is gericht op kansen en mogelijkheden. Daarbij komt een andere energie vrij, dan wanneer we ons richten op problemen en wat er allemaal tegenzit.



Ook al lijkt het alsof je helemaal vastzit, stap voor stap kunnen altijd nieuwe perspectieven ontstaan. Zo ervaar je bij het tekenen van een mandala of bij het maken van iets nieuws hoe je zelf iets kunt laten ontstaan. Gewoon door de eerste stap te zetten en tussentijds even afstand te nemen en te kijken hoe nu verder. Daarbij merken de meeste mensen dat ze al doende even nergens anders meer aan denken, tenminste als er geen druk op zit. Het geeft rust, je bent even helemaal in het moment en voelt dat dat goed is. Vanuit deze rust kan je makkelijker keuzes maken en vervolgstapjes zetten.

Bovenstaande staat wat mij betreft symbool voor vele processen waarmee we in ons leven zelf te maken krijgen. Wat er ook op ons pad komt, belangrijk is om eerst de rust in het moment te vinden. Dit kan op allerlei manieren, een wandeling, schilderen, in elk geval iets doen wat je heel fijn vindt. Zodra je de rust kunt vinden kan je vanuit meer helderheid kijken naar je situatie van het moment en je mogelijkheden onderzoeken. Dat is de uitdaging en een doorgaand proces dat nooit helemaal klaar is.

Geniet daarom tussentijds van de stapjes die je zet, hoe klein ook. Een verkeerde stap bestaat niet, wel kan je ontdekken dat iets niet brengt wat je hoopte en dan kan je altijd de koers wijzigen. Vergeet niet dat je bewust manieren kunt vinden om jezelf te ontwikkelen via een cursus, door ervaringen met anderen uit te wisselen, door te lezen of informatie te verzamelen, door gewoon te doen, maar soms ook door specifieke en deskundige hulp te zoeken.



*Geniet van jouw uitdagingen en haal het beste uit jezelf!*