



Na-Zomer 2024



Fig. zomerse kleuren

hartsupport
loopbaansupport



Na-Zomer

Formeel is het nog zomer en de blaadjes beginnen al te vallen, was het eerst nog vanwege de droogte, nu duidt dit op de aankomende herfst. Ook de temperatuur begint te zakken en de dagen worden 'korter'.

Je zou dit als een terugkerende verandering kunnen zien, ook al is de wijze waarop steeds een beetje anders. Verandering hoort bij het leven, niets is onveranderlijk.. Ook al lijkt het soms wel zo. Dat is enerzijds een kans en anderzijds kan het voelen als een bedreiging. Herkenbaar?

Het weer zie ik zo –nu wat filosoferend– als een reminder; “hallo alles is veranderlijk, vergeet dat niet”! Je begrijpt misschien dat ik mij dan vooral richt op de kansen die veranderlijkheid ons biedt.

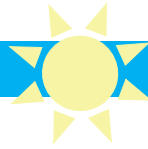


Veranderlijkheid en herhaling

Recent heb ik een blog geschreven over herhalend ongewild gedrag. Ongewild gedrag is een fenomeen dat ik regelmatig tegenkom, zowel in mijn werk bij cliënten als privé binnen relaties. De reden om dit fenomeen in een blog nader te verkennen is de vraag om begrip hiervoor. Met name ook binnen partner relaties komt ongewild gedrag soms voor. Het is zo fijn als je weet dat je partner weet waar dit ongewilde gedrag door wordt getriggerd en dat het los staat van hem/haar. Evenals dat de partner weet heeft van wat nodig is om hiermee om te gaan, zodat de ander ruimte krijgt om dit te ontwikkelen naar gewild/gewenst gedrag.

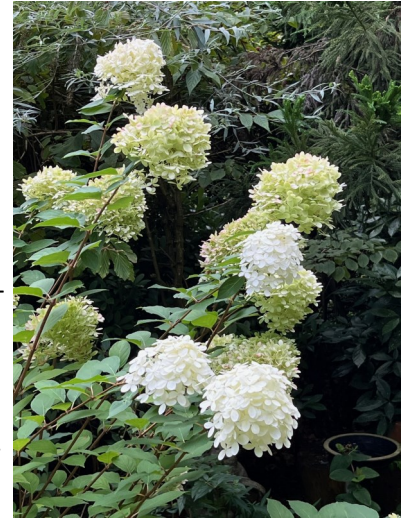
Blogs op de website:





Eigenheid-Oorspronkelijkheid

Omdat we –vermoed ik– allemaal het liefst met plezier willen leven, in verschillende intensiteit, blijkt dat dit regelmatig niet aan de orde is. We zijn druk, afgeleid, afwezig en/of hebben emoties zoals: boos, verdrietig, eenzaam, bang, blij, enzovoort. Ook kan sprake zijn van pijn in ons lichaam, en/of belastende gedachten en overtuigingen. Hoe zit het dan met onze rust, het plezier, genieten, spel, inspiratie, flow, creativiteit en dergelijke, waar is dat dan gebleven? Is dat weg? Het is mijn stellige overtuiging en ervaring, dat dit niet verdwenen is, alleen zijn we soms de weg er naar toe kwijt.



In het Boeddhisme bestaat het 4-voudige Edele Pad. Dit maakt duidelijk dat er is wat er is en dat daar een aanleiding voor is. Ten eerste benoemt het de 2 ervaringen die er beiden zijn: er is Geluk én er is Lijden, bij elk van deze uiterste behoort een unieke aanleiding. De tekst is:

- Er is Lijden en
- Er is een weg naar Lijden
- Er is Geluk
- Er is een weg naar Geluk

We kunnen in onszelf niet aanraken wat er niet is, we kunnen evenmin aanraken wat wij niet kennen. Gelukkig kennen de meeste mensen zowel Geluk als Lijden, regelmatig met andere bewoordingen doch voor dezelfde ervaring.

Het belang van dit besef is dat het er beide is én dat er ingangen (kunnen) zijn voor realisatie ervan. Ook al zal niet altijd zo eenvoudig zijn!

Herhalend ongewild gedrag

Recent heb ik een blog geschreven over [ongewilde herhaling](#). Dit omdat wij soms merken dat ons gedrag niet overeenstemt met wat wij willen. Wanneer zich dit vaker voordoet ervaren we het meestal als een probleem.

Dit kom ik regelmatig tegen in de praktijk en om hier meer woorden aan te geven heb ik daar een blog over geschreven. Essentie van de blog is, dat het veelal een onbewust aangestuurd gedrag is gebaseerd op één of meer nare en/of overweldigende ervaringen. Overweldigende ervaringen worden al snel naar ons onderbewustzijn verplaatst. Reden is dat we daar op zo een moment niet iets mee kunnen én omdat er geen of onvoldoende support was om dit te helpen opvangen of te relativeren.



Remedie is steun in onze omgeving voor ons gedrag op basis van ons aangeraakte oud zeer. Dit naast therapie om het oude zeer stapje voor stapje te kunnen verkennen en zo mogelijk op te lossen.

