



LVSOUΛFAIRY

><

LVSOULFAIRY

><

LVSOULFAIRY
PROGRAM

@byVerawaty

Titel: LVSOULFAIRY PROGRAM

Auteur: Verawati Calmer

©lvsoulfairy

onderdeel van

©Verawaty

Alle rechten voorbehouden

De basis

Het leven staat niet stil. Niet op de goede momenten en ook niet op de slechte momenten. Hoe graag we soms ook willen, alles gaat door. Alles wordt van je gevraagd. We verliezen ons in onze dagelijkse verplichtingen. Ons gezin, onze familie, geliefden, kinderen, collega's, vrienden en kennissen. Het leven is vol maar jij bent er ook nog. Als jij je verliest in alle verplichtingen van het leven, dan ervaar je vroeg of laat een ongewilde leegte en gemis.

Wanneer alles op rolletjes loopt, dan is de kans dat je dit ervaart niet heel groot. Dat wil niet zeggen dat er een groot drama moet plaatsvinden om die leegte en gemis te ervaren. Het kan ook door positieve groei ontstaan. De mens is gemaakt om zich te ontwikkelen en er zit een ingebouwde behoefte in ons die maakt dat wij altijd zoeken naar uitdagingen, dit wordt ook wel zelfactualisatie genoemd. Misschien herken je dat wel, de gedachten iets anders te willen, een nieuwe uitdaging. Dan vraagt jouw geest om groei.

Maar het komt ook voor dat we door negatieve gebeurtenissen gedwongen worden tot een verandering in ons zelf. Dit kan zelfs een gebeurtenis zijn dat ons leven in zijn geheel op zijn kop en in de war schopt. Zo erg, dat het gehele overzicht verloren is. We ervaren dan gevoelens als verdriet, verwarring, boosheid en mogelijks zelfs rouw. Tenslotte ben je iets verloren, niet alleen een persoon of een vertrouwd element in je leven als een baan of huis, maar ook jezelf.

Jezelf hervinden is dan niet de makkelijkste stap om aan te pakken. Naast alle verwarring gaat het ook gepaard met angst voor het onbekende, en het verlies van het vertrouwde. Toch is het niet nodig om vernieuwing uit de weg te gaan. Vernieuwing hoeft namelijk niet vreemd te zijn. Het kan juist een behoefte zijn of zelfs kennis zijn die je al lange tijd bij je draagt, maar al die tijd hebt verborgen.

Bij coaching gaan we uit van je eigen kwaliteiten. Eigenschappen die jij bezit, maar om een of andere reden nooit zelf hebt ontdekt. Samen gaan we deze ontdekken. Vaak draag je zelf al de antwoorden, maar is het een kwestie van loskomen uit het web van verplichtingen die jou hebben verwijderd van jouw ware ziel. Die persoon gaan we samen vinden.

LOVE

> Vertrouwen

SOUL

> Ontdekken

FAIRY

> Genieten

LOVE

Vertrouwen. Dat is de basis van alles en met name vertrouwen in jezelf. En dat is juist de grootste uitdaging van het proces. Zeker als er omstandigheden hebben plaatsgevonden die het vertrouwen hebben beschadigd. Of als vertrouwen zelfs niet goed is opgebouwd in je leven. Toch zijn er altijd zaken waar je op kan terugvallen die altijd terugkomen in je leven en die vertrouwelijk zijn voor jou. Bedenk hiervoor het volgende:

1. Bedenk een activiteit die bij jou een vertrouwd gevoel opwekt.
2. Bedenk een persoon die bij jou een vertrouwd gevoel geeft.
3. Bedenk een vertrouwde eigenschap en/of kwaliteit van jezelf die jou een vertrouwd gevoel geeft.

Om je op weg te helpen geef ik hier een voorbeeld uit mijn eigen leven:

1. Vertrouwde activiteit: lezen en schrijven
2. Vertrouwd persoon: mijn moeder
3. Vertrouwde eigenschap/kwaliteit: betrokkenheid

Voorbeeld

1. *Als kind was ik erg angstig aangelegd, maar in de bibliotheek leek dit totaal te verdwijnen. Boeken leiden mij blijkbaar af van het angstige gevoel dat in mij leeft en daarom zie ik deze objecten als vertrouwd.*

2. *Mijn moeder is altijd een persoon geweest die voor mij klaar stond. Ook als ik verdrietig terugkwam van school en zelfs als ik een moeilijke bui had tegen haar. Ze is een vertrouwd persoon in mijn leven. Voor jou kan het dus een persoon zijn waar je zonder nadenken en met een veilig gevoel jouw gevoelens en jouw leven deelt.*
3. *Ik toon graag interesse in mensen, ik ben altijd geïnteresseerd in hun verhaal en hun leven. Misschien ben jij erg verzorgend of behulpzaam, of ben je een harde werker.*

SOUL

Ontdekken. Waar wil je heen? Wat wil je vernieuwen? Waarom wil je het vernieuwen? Dit zijn al drie vragen die erg handig kunnen zijn om de nieuwe jij te ontdekken. Om achter de eigenschappen te komen die in jou verborgen zitten, ga je eigenlijk terug naar gedachten, gevoelens en wensen die altijd terugkomen maar waar je eigenlijk nooit naar luistert.

Voorbeeld:

Al mijn hele leven geniet ik van dansen. Als kind verzoon ik allerlei dansjes en deed ik kleine optredens. Maar door vervelende ervaringen op school en in vertrouwde kring groeide de onzekerheid in mij en blokkeerde ik als het om bewegen en dansen ging. Tot de dag vandaag leeft dans nog steeds in mij en ik durfde op de leeftijd van 32 jaar pas lessen klassiek ballet te volgen. Ondanks alle onzekere gevoelens en alle andere ervaringen die ik opgedaan heb, is mijn liefde en gevoel voor dans nooit echt verdwenen.

Het gaat er dus om of er een wens en verlangen is die altijd naar boven komt drijven. Dit zal het meeste zijn als de ruimte ervoor in je leven is of juist als je gedwongen bent andere zaken los te laten. En misschien komt er wel helemaal niets bij je naar boven en ook dat is niet erg. Denk ook niet dat je de activiteit voor eeuwig moet blijven uitoefenen of dat je meteen een opleiding ervoor moet volgen of je gehele loopbaan om moet gooien. Ook door een activiteit in een klein deel van je leven toe te laten, ga je jezelf ontdekken.

Maak met de volgende vragen een begin aan de ontdekkingsreis naar de nieuwe jij:

1. Wat wilde je als kind graag worden?
2. Wat was je grootste droom als puber?
3. Waar wilde je heen als student?

Drie bijzondere pijlers in je jeugd: kind, pubertijd en student. Allemaal momenten dat je dromen hebt, het idee dat de wereld nog voor je open ligt waar je naar toe kan verdwijnen. Letterlijk teruggaan is niet mogelijk, wel kan je terugdenken aan de dromen die je had en de ambities die toen in je leefden. Aan de hand van deze dromen kan je terug naar de persoon die je was zonder de verplichtingen die nu aan jou kleven als het bezitten van een huis, de verantwoordelijkheid voor je kinderen, je gezin en je werk.

Mocht je niet direct het antwoord weten op de vragen 1, 2 en 3, probeer er dan over te brainstormen. Schrijf willekeurige woorden op die je doen denken aan die periodes. Het brainstormen en het werken met deze vragen brengen je weer een stap verder naar je nieuwe jij.

Het onderdeel sluiten we af met de zogeheten wondervraag:

Wat zou je doen als alles mogelijk was?

Als je niet vast zat aan je gezin, je relatie of je familie? Als je geen financiële verplichtingen had? Als je grootste droom niet het geld kostte wat je ervoor nodig hebt? Kortom, wat zou je willen doen als je alle vrijheid had om deze droom waar te maken?

Voorbeeld:

Leven in Parijs. Leven als schilder, model en danseres.

Een leven in Ibiza. Je eigen grond bezitten, al je voedsel zelf verbouwen.

Een leven in Amsterdam. Je eigen bedrijf runnen, een mooie auto rijden.

Een leven waarbij ik controle heb over mijn agenda, die niet gevuld is met afspraken om aan de wensen van anderen te doen.

Jouw antwoord op de wondervraag kan alle vormen hebben. Het mag overal plaatsvinden en het mag overal naar toe leiden. Het antwoord hoeft ook niet in werkelijkheid uitvoerbaar te zijn. Je zal zien, het nadenken over deze vraag, zal al enige beweging teweegbrengen en de eerste stappen maken naar de ontdekkingen van de nieuwe jij.

FAIRY

Genieten. Het klinkt zo eenvoudig, maar toch zo ver weg. Oprecht genieten van de nieuwe jij kan juist een behoorlijke opgave zijn. Dat komt omdat je ook een bekende oude levenswijze achter je hebt gelaten of je besteed er minder aandacht aan. Zeker als je al die jaren van je leven hebt gewijd aan die levensstijl, voelt het toch alsof je iets in de steek laat of dat je zelfs jezelf in de steek laat. Een onzeker gevoel kan in je leven die je doet twijfelen of het wel de goede weg is en of ook deze weg jou gelukkig gaat maken. Er is daar een zekerheid in en dat is dat er geen zekerheid hierin is en dat hoeft ook niet.

Een keuze hoeft niet voor eeuwig te zijn. Zolang jij er geluk en voldoening uit haalt, dan ben je op de goede weg.

Het gevoel van geluk en voldoening maken onderdeel uit van het genieten, maar dat ervaar je nog meer als je los bent van je gevoelens van verplichting en onzekerheid.

Wanneer je kiest voor een activiteit dat bijdraagt aan zingeving, dan is het essentieel dat deze activiteit bijdraagt aan je geluk in het hier een nu. Dat je geniet als je ermee bezig bent.

~Laat de eis en de verwachting los, dat deze activiteit voor eeuwig is.~

Daar zijn we namelijk weer, de drang naar zelfactualisatie van de mens. De drang naar ontwikkeling. Die innerlijke drang en sturing is onze groei, die maakt dat we eens in zoveel tijd onze huidige levensstijl evalueren en weer nieuwe keuzes maken.

De een kiest voor een nieuw huis, de ander voor een nieuw leven als single en weer de ander besluit alles te verkopen en een wereldreis te maken, of een succesvolle baan op te geven voor een ander doel.

Wat je ook kiest of wat de reden ook is, bedenk het volgende:

1. Geniet ik ervan?
2. Word ik er blij van?
3. Welke gevoelens ervaar ik als er aan denk?
4. Welke gevoelens ervaar ik als ik ermee bezig ben?
5. Welke gevoelens ervaar ik als ik het niet doe?
6. Maakt het mij gelukkig?

De vragen klinken heel simpel, de antwoorden zelf kunnen een behoorlijke zoektocht zijn. Soms is het juist de eenvoud die ons doet raken, maar is het ook de eenvoud die ons leidt waar we voor bestemd zijn.

We hoeven niet het einddoel te bereiken, enkel de dag die we vol vreugde kunnen beleven. En als we eenmaal zo'n dag hebben beleefd, dan gaan er meer volgen.

Een terugkerend proces

Nee, je hebt je eindstation niet bereikt als je de voorgaande stappen hebt doorlopen. Je hebt niet je ultieme doel bereikt en ook niet de ultieme oplossing gevonden voor alle problemen die op je weg komen. Helaas. Dat is een eerlijkheid die ik je wel wil geven. Maar je hebt wel manieren bij de hand om te reflecteren, een manier om even jezelf terug te vinden te midden van alle hectiek waarin jij je begeeft. Zoals ik al eerder zei, de vragen lijken eenvoudig, maar toch voelt het confronterend en moeilijk weer na te denken over deze vragen.

Love

Je bent al heel lang geen kind meer, de pubertijd heb je achtergelaten en het studentenleven is niet meer onderdeel van je leven. Maar diep van binnen leven al deze personen nog in jou, jouw wensen, jouw behoeften, jouw dromen. Verandering is niet erg, verlies wel en zeker van jezelf.

Soul

Wat er ook om je heen gebeurt. Wie er ook tijd en aandacht van je vraagt. Jij bestaat ook nog. Je zal altijd blijven bestaan en het is belangrijk daarbij stil te blijven staan. Gun jezelf dagelijks dan niet wekelijks de tijd om bij jezelf stil te staan.

Fairy

De tijd gaat snel voor je het weet is de dag, week, maand of zelfs het jaar voorbij zonder dat je zelfs tijd hebt kunnen geven aan jezelf. Laat die tijd niet voorbij gaan en zorg voor jezelf, zodat je kan vliegen met alle dierbaren om je heen.

Wil je meer weten of jouw verhaal delen met mij?
Stuur gerust een mail naar verawatycoaching@gmail.com.

Veel liefs,

Vera