

## Persoonlijke groeiverhalen

*Verhalen van deelnemers aan de verdiepingsmodule Vijf elementen' van het groeitraject Intuïtieve Ontwikkeling gedistilleerd uit het impactonderzoek Sensemaker*

### **De juiste keuze**

Afgelopen zomer kreeg ik de vraag om lid te worden van een commissie en daarin mijn beroepsgroep te vertegenwoordigen. Ik weigerde: het was op dat moment superdruk op het werk en sinds ik oma ben geworden wil ik ook ruim tijd vrijmaken voor mijn kleindochter. Bovendien ben ik intussen op een leeftijd dat ik nee durf zeggen, ook al was het een eer om gevraagd te worden.

Onlangs kreeg ik opnieuw dezelfde vraag. Dit keer klopte het niet om opnieuw nee te zeggen. Nochtans was er niet veel veranderd: het is nog erg druk op het werk, ik wil nog steeds veel tijd besteden aan mijn kleindochter en voor de eer doe ik het gewoon niet. Ik bleef er maar mee bezig, lag er 's nachts van wakker en begreep niet waarom dit me niet los liet.

In het verleden heb ik al vaker ervaren hoe een oefening vanuit intuïtieve ontwikkeling me een extra inzicht aanreikt bij zaken waarin ik vastloop. Dit keer was het vanuit de 5-elementenleer dat ik een thema ontdekte waarvan ik me niet bewust was dat het een rol speelde bij deze beslissing. Met dit inzicht kon ik verder.

Ik heb intussen toegezegd om het engagement op te nemen, rekening houdend met mijn situatie op dit moment. Sinds ik op deze manier ja heb gezegd, klopt het voor mij op de verschillende domeinen die hierin belangrijk zijn. En de slapeloze nachten, die zijn verleden tijd.

### **Loslaten, Ruimte maken!**

Ik leef heel sterk in, rond en met de natuur, ook dagelijks vanuit mijn eigen woonst en tuin! Door deze cursus ben ik de energie van de natuur en de inwerking en verwerking van de 5 elementen op mezelf en mijn persoonlijk leven anders gaan bekijken en bevoelen!

Bij het meditatieverhaal van de druppel water bijvoorbeeld, voelde het in het begin heel eng aan om tot aan de waterval te komen. Nu beleef ik een intens, zelfs dansend gevoel om me te laten mee stromen recht naar beneden.

Dit gevoel vertaalt zich ook in alledaagse, kleine voorvallen. Ik kan dingen gemakkelijker loslaten en openstaan voor nieuwe dingen.

### **En nu? Actie...**

Na deze cursus is het duidelijk geworden wat ik wil doen in mijn leven, wat ik wil zijn. Ik heb voor mijzelf een plan gemaakt, i.p.v. alleen te dromen. Ik zorg nu dat mijn dromen voeding kunnen krijgen, dat ze kunnen groeien, dat ik kan gaan kiezen waar ik wil voor gaan, wat mijn vuur het meest aanwakkert en warm houdt om dan aan de slag te gaan en de eerste vruchten hiervan te plukken. Via de 5 elementen ben ik in de flow gekomen en maak ik mijn droom waar. Dank jullie wel Timotheus om mij hiervoor tools aan te reiken!

### ***Schaduwkant integreren***

Ik geef Frans in 4ASO en 6TSO. In een van mijn klassen 6TSO loopt het soms wat moeilijker qua klasmanagement. Op een bepaald moment in de cursus heb ik naast mijn vriendelijke, toegankelijke kant ook mijn boze kant leren kennen. Ik stopte die altijd weg omdat ik niet wil dat mensen zien dat ik ook boos kan zijn.

In de school heb ik deze kant ook laten zien, zonder mezelf schuldig te voelen. Ik ben niet boos geworden, maar heb wel heel duidelijk aangegeven waar mijn grens ligt. Dit ligt niet helemaal in mijn aard, maar ik heb er mijn eigenheid kunnen inleggen. De leerlingen kennen nu duidelijk mijn grens en respecteren die uiteindelijk ook meestal. Wat hieraan zo fijn is, is dat ik de stillere leerlingen nu veel beter bereik. Hun ogen stralen, ze werken heel actief mee en zijn enthousiast. Dat maakt mij dan weer gelukkig!

### ***Moeder***

Sinds de dood van mijn vader, was ik er niet meer toe gekomen om ons moeder in het rusthuis te bezoeken. Ik kon mij niet voorstellen dat ik met haar alleen op haar kamer zou zijn. Mijn moeder is de eeuwige criticus en ondervrager. Ik zou haar kamer sowieso met een slecht gevoel verlaten. Dus uit zelfbescherming bleef ik er liever weg.

De cursus maakte me bewust van mijn uitstelgedrag. Via een oefening in de les heb ik voor mezelf beslist de koe bij de horens te pakken. Komen tot acceptatie zonder oordeel wie mijn moeder is. Dit inzicht heeft de cursus me bijgebracht. Ook mijn moeder is gevormd door haar geschiedenis en verleden. Nu kan ik haar terug bezoeken, zonder angst voor kritiek.

### ***De dag waarop ik mijn bestaansrecht opnam***

Bij de vuurmediatie is er een proces in gang gekomen waar maakte dat ik voelde dat ik er mag zijn. Ik voelde de impact van het opnemen van mijn bestaansrecht.

In mijn werksituatie bevond ik me in een situatie waarin ik slachtoffer was van pesterijen en roddels. Ik voelde voor de eerste keer de moed en de kracht om de collega's die daarvoor verantwoordelijk waren een voor een te confronteren. Ik heb grenzen gesteld en duidelijk gezegd welk effect dit heeft op anderen. Ik heb ook gezegd dat als het niet stopt, dat ik er mee naar de directie zou gaan. De collega's hadden dit niet zien aankomen en hebben zich verontschuldigd. De roddels en pesterijen zijn gestopt.

Vroeger zou ik gekwetst blijven, in slachtofferschap gebleven zijn. Nu kon ik dankzij de cursus bij mezelf blijven, afspraken maken met collega's wat ik van hun verwacht. Ik heb de vuurmediatie opnieuw gedaan om de kracht vast te houden en volledig te integreren.

Ik heb het nu ook kunnen loslaten, sta sterker in mijn schoenen en heb meer energie.