

Persoonlijke groeiverhalen

Verhalen van deelnemers aan het groeitraject Intuïtieve Ontwikkeling gedistilleerd uit het impactonderzoek Sensemaker

Stormachtige bandenwissel

Vorige week had ik een afspraak voor bandenwissel. Kom ik daar toe, en zitten er 8 wachtenden voor me. Ik meld me aan, en vraag hoe het komt dat er nog zoveel wachtenden voor me zijn. Antwoord van een hoogst onvriendelijke vrouw: 'JA, mevrouw...' Geërgerd zet ik me tussen de wachtenden. Vroeger zou ik me zitten opjagen hebben, en elke minuut zitten optellen hebben, met een hartslag van 120, en wschl een bloeddruk van hier tot in Tokyo... Nu heb ik proberen gronden, centeren, observeren, en ben rustig gebleven.

Een uur en een kwart later wordt me gevraagd de auto binnen te rijden... Ik word met grote armbewegingen begeleid door een arrogante donderwolk, die me uiteindelijk op vernederende manier vraagt of ik wel met een auto kan rijden... Mijn stressniveau instant weer de hoogte in!! Ik kom terug in de 'wachtzaal', en krijg m'n innerlijke woede niet onder controle... Ik zie de onvriendelijke vrouw haar boeltje pakken, en zonder goeiendag het pand verlaten.

Een andere vrouw, die ik tijdens het wachten geobserveerd had, en gemerkt had dat zij de enige hartelijke persoon was, kijkt me met een lieve glimlach aan. Ik ben naar haar toe gegaan, gezegd dat er 'iets van mijn hart moest', en heb haar de hele uitleg gedaan. Tijdens ons gesprek voelde ik de woede in mij gaandeweg verminderen, om uiteindelijk een zalig gevoel van verbinding te voelen, en ik ben uiteindelijk met een blij hart weer vertrokken.

Vroeger zou ik niets gezegd hebben, en met mijn woede blijven zitten hebben.

Een warm thuiskomen bij mezelf

De reden waarom ik de cursus volg, is om op alle momenten bewuster in het leven te staan, zowel op mooie als op minder mooie momenten.

Maandag was ik na een drukke (werk)dag te voet op weg naar les 4 door het park. Omdat ik me wat opgejaagd voelde, had ik kalmerende polyfone muziek opgezet op mijn smartphone en keek ik bewust rond en ook naar boven om heel de omgeving te ervaren, samen met de muziek. De hemel die ik tussen de bomen door zag was helder en vol sterrenbeelden, vooral Cassiopeia viel op. De muziek die ik hoorde paste perfect bij het beeld. Ik voelde de kilte van een herfstavond en de wind.

Tijdens de les deden we de zintuigenmeditatie, waarin we ons de hemel voorstellen als we bij het zicht komen, ik had dit zo ongeveer al ervaren tijdens mijn wandeling. De meditatie in de les voelde daarom als een hele warme thuiskomst. Mijn bewustzijn wordt groter en groter en is steeds vaker aanwezig.

Stress sleutel

In de les rond sleutels heb ik gebruik gemaakt van de sleutel 'eigen ervaring'. Deze eigen ervaring was een moment in mijn leven waarin ik mij heel sterk en krachtig voelde. Ik voelde mij op dat moment

als het ware aan de grond vastgelijmd. Tijdens het uitvoeren van deze oefening kwam ik terug met dit gevoel in contact en heb ik het verankerd met de kleur bruin.

Wanneer ik nu een stress heb voor bepaalde dingen, probeer ik even dit gevoel op te roepen aan de hand van deze sleutel. Zo had ik bijvoorbeeld even geleden een belangrijke afspraak voor mijn thesis en heb ik me voor deze afspraak even afgezonderd en deze oefening uitgevoerd. Ik merkte dat ik hierdoor rustiger was en steviger in mijn schoenen stond tijdens de afspraak.

Daarnaast helpt het gronden mij ook om dicht bij mezelf te blijven wanneer ik me een beetje overweldigd voel. Ik was het weekend na de les over gronden een aantal dagen in Madrid. Ik was na een aantal uur in deze stad met gigantische gebouwen en veel mensen best overweldigd. Het gronden heeft mij toen goed geholpen om toch bij mezelf te blijven en mezelf niet te verliezen in alle drukte en chaos.

Ik dans de eerste letters van een nieuw verhaal.

Hoog in de wolken, 'high in the sky'. Daar zat ik vaak. Ik wist niet hoe ik daar kwam en wat ik daar deed en kon amper integreren wat ik in de wolken tegen kwam met het hier en nu.

Tijdens de eerste meditatie en oefeningen in de lessen, zakte ik steeds meer in de aarde. Ik ontdekte de verbondenheid en altijd aanwezige connectie met de aarde en kon zo de connectie met de niet-zichtbare wereld een plaats geven. Ik begreep mezelf steeds meer, ik voelde me gezien en erkend, ik vond taal, kleur, beweging, muziek voor wie ik ben en kon het uiten en delen. Ik weet nu dat ik ver kan 'zien' en aan de wieg sta van vernieuwingen in mijn werk, mijn gezin, het leven rondom mij. Ik voel me steeds meer verbonden met mijn roots en dans op de beat van de veranderingsdrum.

It's magic

Na de gezamenlijke dag die over het supramentaal bewustzijn en veld ging, paste ik meteen 'de ring' toe. Die avond kwamen er vrienden van mijn man eten. Twee koppels daarin durven wel eens beginnen twisten en de boel overheersen, naar het einde toe als er al meer drank gevloeid is. Ik stelde me de tafel voor waaraan we zouden zitten en plaatste dit dan voor mij. Ik liet de aureool over me glijden tegenover dat beeld.

Die avond is er enorm gelachen. Er werd zot gedaan, maar er was amper ruzie of twist. Het bleef grappig. De gesprekken die ik had, waren ook meer verbindend dan anders. En ik ervoer meer harmonie, meer flow. Op het einde zeiden ze zelfs: we komen vanaf nu elke zaterdag eten. Zelfs mijn man gaf na het eten heel wat complimenten (over mijn bijdrage) en ik voelde dat hij de avond als zeer fijn ervaren had. Zijn reactie was anders dan andere keren.

Dat maakte voor mij meteen duidelijk dat het supramentale veld hier aanwezig geweest was, door o.a. de ring toe te passen, maar waardoor ook ik meer vanuit dat bewustzijn aanwezig was en ook stevig gegrond. Ik had zelfs veel meer energie, hoe laat het ook was.

Kortom, ik ben overdonderd door de kracht van het supramentale veld.

Van pleaser tot grenzen steller

Terwijl ik normaal gezien heel vaak mee loop met de ratio van de dag, ben ik de laatste tijd situaties meer gaan doorvoelen. Ik let meer op mijn ademhaling. Probeer af te stemmen op buik, hart en hoofd en probeer echt te voelen wat de situatie met mij doet.

Zo heb ik een enorme evolutie gemaakt in het grenzen stellen. Als ik voorheen heel vaak alles deed om mensen gelukkig te maken, ga ik nu voelen wat het met mij doet en of het mij wel gelukkig maakt. Als dat niet zo is kies ik voor mezelf terwijl ik voorheen mezelf aan de kant zou zetten

Dus ook al is deze nieuwe situatie erg spannend en weet ik nu niet goed wat er op me af gaat komen voelt het juist en goed voor mij. Het voelt ook aan als vrijheid, eigen keuzes maken, oneindige nieuwe mogelijkheden. Ik voel ook vertrouwen in wat nog komen gaat ook al weet ik nog niet precies wat dat gaat zijn. Het leren vertrouwen op mijn intuïtie heeft mij ook enorm geholpen met loslaten en vertrouwen en hier kan ik alleen maar enorm dankbaar voor zijn.

Van rugzak naar parachute

Een van onze naaste, nieuwe collega's is onlangs 'gecrasht'. Ik zag het aankomen want ze ging heel erg over haar grenzen en voor mij waren de signalen duidelijk. Ik heb namelijk een aantal jaren geleden zelf een burn-out/depressie gehad en herkende de situatie onrustwekkend goed. Na mij en voor haar zijn er nog 2 mensen op onze dienst uitgevallen, dus de situatie raakte me heel erg en maakte me echt van streek.

Ik weet ondertussen dat ik mijn gevoelens kan bedaren door te wandelen. Dat deed ik deze keer ook en ik voelde dat ik daarbij weer een stuk rustiger werd. Door de cursus weet ik dat dat met het 'aarden' tijdens het wandelen te maken heeft. Maar er bleef nog een onbestemd gevoel hangen, alsof ik een zware rugzak meedroeg. Intuïtief paste ik dan een methode toe die we de vorige keer in de les geoefend hadden: tijdens het wandelen afwisselend door linker- en rechteroog kijken, om linker- en rechterhersenhelft te activeren. Na een tijdje voelde ik me lichter worden, alsof de rugzak ontvouwd werd tot parachute die me droeg. Het probleem van de situatie was er nog, maar het voelde helemaal anders, alsof ik het van bovenaf kon aanschouwen, zonder nog zelf onderdeel van het probleem te zijn.

Wat doe je op wilskracht en wat doe je omdat je het graag doet?

Ik weet niet meer precies in welke les of in welk jaar van het driejarig groeitraject we deze opdracht kregen: "Ga eens na wat je op wilskracht doet en wat je doet omdat je graag doet." Sindsdien ziet mijn leven er heel anders uit, moet ik zeggen.

Ik kwam erachter dat ik mijn job, waarvan ik overtuigd was dat ik ze met hart en ziel deed, eigenlijk alleen maar met mijn hoofd en tonnen wilskracht en doorzettingsvermogen deed. Helemaal niet met hart en ziel en eerlijk is eerlijk, uiteindelijk ook nog maar half, want de passie die ik in het begin voelde, was opgebrand en had plaatsgemaakt voor een gevoel van "moeten, moeten en nog eens moeten." Het effect op mijn gezinsleven was niet te onderschatten. En een privéleven had ik niet meer, want daar was ik te moe voor.

Vanaf dat moment voelde ik me bevrijd. Ik koos voor een andere job, ook wel in het onderwijs, maar toch iets helemaal anders. Toen een van mijn kinderen een paar maanden later zei: "Mama, ik ben zo blij dat je ander werk hebt, want je bent niet meer zo boos en zo ongeduldig de hele tijd," brak mijn hart een beetje, maar wist ik toch dat ik de juiste keuze gemaakt had.

Inmiddels ben ik nog twee keer van job veranderd, niet omdat het moest, maar gewoon omdat het kan. Ik ben niet bang meer voor verandering, want dankzij de lessen bij Timotheus heb ik geleerd dat het niet per se lastig hoeft te zijn, maar vooral een kans om te leren. Voor mij maakt dat het leven zo mooi en interessant: de mogelijkheid om te blijven leren, ervaringen op te doen en je te blijven ontplooien. Doorzetten en op je tanden bijten... Goed, maar niet meer ten koste van al de rest! (Eigenlijk denk ik dat ik mezelf voor een burn-out heb behoed!)

Uiteraard is dat niet het enige dat ik geleerd heb, er is zo veel meer en het is ongelooflijk. Vijf jaar lijken wel vijftig jaar. Ik vond elke lesgever enorm inspirerend! En hoewel ik het driejarig traject achter de rug heb, heb ik eind augustus besloten me dit jaar opnieuw in te schrijven voor een aantal modules. Gewoon, voor de gezelligheid, maar ook omdat er altijd wel wat bij te leren valt...

De ontdekking en de beleving van mijn vrouwelijke kracht, bron van revival.

Het allerbelangrijkste wat voor mij veranderd is sinds de start van de cursus is de manier waarop ik naar mijzelf kijk. Mijn innerlijk welbevinden is in die mate gegroeid dat ik bijvoorbeeld de gedachte om opnieuw aan het werk te gaan, niet meer ondenkbaar vind of dat die gedachte mij geen hartkloppingen meer bezorgt. Ik trof mezelf nogal vaak aan in immobiliteit en vluchtgedrag.

Nu ervaar ik dat ik op een positievere manier naar mezelf kijk en dat ik bewustere keuzes maak, bijvoorbeeld ik kan een avond kiezen om te lezen en om mezelf niet te verliezen in TV kijken of spelletjes spelen op de smartphone.

Wat er precies gebeurde is moeilijk te omschrijven. Ik kan een aantal passages uit het proces weergeven. De inzichten wat betreft yin en yang aarding en hoe die in de meditatie te beoefenen. Vooral de yin aarding is voor mij een revolutionair inzicht en helpt me om meer evenwicht te vinden in het evenwicht tussen mijn beleving van mijn kwaliteiten. De inzichten over linker- en rechter-hersenhelft en hoe die in mijzelf functioneren, verder te ontginnen gebied.

Verder probeer ik de oefeningen uit te voeren en mijn ervaringen ermee te noteren. Dat is een proces van vallen en opstaan.

Ontslag

Door stopzetting van mijn werk en mijn ontslag zijn er veel vergaderingen en gesprekken geweest. Enkele leden van de Raad van bestuur werden hierbij heel persoonlijk en aanvallend. Ik reageerde hierop heel boos, was razend, kon hierdoor niet meer luisteren naar wat er in feite gezegd werd. Ik hoorde niet meer wat er speelde in de groep. Ik was hierdoor na de vergaderingen enorm gestresseerd en heel verdrietig dagenlang.

Ik heb ondertussen sneller een rustpunt gevonden, ik kan mij meer gronden. Hierdoor blijf ik rustiger en kan dus ook horen en luisteren wat er gaande is. Na de vergaderingen heb ik dan ook minder

stress en ben ook minder verdrietig. Ik heb ondervonden dat er door het ontslag ook een grote vrijheid is gekomen en hierdoor andere mogelijkheden ontstaan zijn.

Evenwicht tussen kwetsbaarheid en enthousiasme

Mijn verhaal gaat over verschillende momenten in mijn leven waarbij ik met mijn openheid, en enthousiast bezig zijn, me kwetsbaar opstel. Een laatste voorbeeld is bij een presentatie op het werk, waarbij ik door de gedrevenheid ten prooi viel aan een aanval van een collage. En ja, daar was het weer, totaal blokkering. Deze blokkering werd echter snel herkend, via aarding gekanaliseerd en terug herpak. Het was een nuttige vergadering.

Deze weerbaarheid is ontstaan door telkens op zoek te gaan naar diepere oorzaken van dit blokkeren. Het geeft zowel inzicht als ervaring van het bijhorende gevoel.

Geloven in mezelf

Mijn verhaal situeert zich op mijn werkveld. Onlangs ben ik begonnen met een 'nieuwe' nog niet bestaande job in het ziekenhuis. Omdat dit in een opstartfase zit heb ik nog onvoldoende patiënten die op consultatie komen. Dit brengt twijfel, onzekerheid, spanning en het vraagt veel energie om erin te blijven geloven of het wel echt iets is voor mij.

Door de oefeningen van gronding kan ik de moeilijke, negatieve energie van twijfel, onzekerheid, spanning... afvoeren, daarbij voel ik mijn voeten goed vast op de grond staan waardoor ik deze dingen die me vastzetten kan loslaten, kan afvoeren. Dit brengt ontspanning in mijn lichaam en zo krijg ik de ruimte om een keuze te maken die me helpt te geloven in mezelf en in het project. Dit brengt meer energie, waardoor ik mezelf meer durf neer te zetten, te positioneren via de yang-gronding met het vertrouwen van de yin-gronding dat het veilig is.

Mijn verantwoordelijke die me deze kans gaf is ondertussen er niet meer, waardoor ik deze steun mis. Ik word op mezelf teruggeworpen en moet nu de regie in eigen handen nemen. En voel me precies als een 'zelfstandige' aan het werk in het ziekenhuis terwijl ik in loondienst werk. Het is uit mijn comfortzone komen....hmm.

Door bewustwording van mijn 3 centra namelijk hoofd, hart en buik en deze te verkennen via energetische oefeningen merk ik welk centrum meer aandacht nodig heeft. Door daar meer balans in te brengen d.w.z. centeren en aligneren kan ik beter mijn positie innemen en de regie in eigen handen nemen. Oefening baart kunst.

Eye opener

Jaren geleden hebben mijn man en ik een moeilijke periode meegemaakt. Ik heb toen veel verdriet gehad, die nog steeds niet helemaal geheeld is. In de overtuiging dat ik het zelf, alleen en in mezelf moest oplossen omdat het mijn verdriet was, sloot ik mij deels af voor mijn man (en dus ook deels voor mezelf).

Het traject van intuïtieve ontwikkeling, en met name de gezamenlijke dag, brachten me de eye opener en het inzicht dat ik het maar kan oplossen door te delen en erover te vertellen. Tijdens een

ruzie, diezelfde avond, kwam de ervaring dat net door delen en opengooien er begrip komt en dat dit bijdraagt aan een betere relatie. Doordat een deel van me zich afsloot voor mijn man, sloot dat deel zich ook af van mijzelf. Deze ervaring was direct toe te schrijven aan de ervaring van de gezamenlijke dag.

Let it go.

De dingen iets meer loslaten. Niet alles zo onder controle willen hebben en ook geen angst voor hebben voor hoe het uitdraait. Op het werk me meer dissociëren van de drama's onderling bij de collega's en me meer focussen op het werk. Niet alsmaar meegaan om iedereen te plezieren. Ook assertiever zijn als mijn collega zijn frustraties op mij projecteert. Hierin toch een grens aangeven. En me er vervolgens ook niet slecht gaan over voelen.

Op vlak van relatie mij niet helemaal wegcijferen voor een relatie. Mijn tijd er ook voor willen nemen om het rustig op te bouwen en mezelf er ook niet in te verliezen. Mijn partner geeft hier t.o.v. in het begin een positieve reactie en geeft toch aan dat hij samen aan een toekomst wil bouwen met de kinderen en samen op vakantie wil gaan. In het begin had ik steeds het gevoel dat hij wilde vluchten en we beiden gedurig twijfels in elkaar aanwakkerde. Toch hebben we doorgezet en communiceren we nu opener en is er niet zo een emotionele afstand meer met momenten.