

Vertrouwen

Met een klap word ik wakker....mijn kaken doen pijn van het geklemd houden van spanning. Welke spanning, geen idee.

Een naar en zwaar gevoel zit er in me.

Wat is er aan de hand, eerst probeer ik afleiding te vinden in de ereader maar het boek wat ik lees gaat over burn-out en over chronische ziekte. Waar ik, met allebei, veel te goed mee bekend ben. Het triggert nog meer het gevoel dat ik niet goed weet hoe ik verder moet/mag gaan.

Het is vroeg, pas 6.13 uur. Ik probeer nog te slapen maar de gedachten nemen me over en ik ga uit bed.

Naar beneden en lekker lezen met een beker koffie, oploskoffie....dat is toch om problemen op te lossen?

Met de koffie en een ander lekker dik boek probeer ik de gedachten van me af te zetten maar het lukt niet. Het boek geeft geen afleiding en ik leg het weg en kijk naar de lichter wordende lucht buiten.

Het is stil, zelfs de vogels zwijgen. In de verte zie ik het verkeer rijden, de lichten van de auto's zie ik door de bomen oplichten.

De koffie is op en er is geen verandering in mijn gevoel.

Mijn gedachten zijn zwaar en verdrietig. Ik voel me eenzaam maar niet alleen. Ik weet en voel dat ik niet alleen ben maar met mijn gedachten, gevoelens en emoties is het wel erg eenzaam nu.

Alles triggert me in het feit dat ik het zelf moet/mag gaan doen. Dat alle wijsheid in mezelf zit en in dat innerlijke stemmetje wat ik niet kan horen maar weet dat het er is.

Waarom blijft het leeg in mezelf? Ik beseft dat ik nog altijd alles buiten mezelf zoek.

Ik verwacht dat mensen hulp aanbieden omdat ze zien dat ik loop te tobben, dat mensen om me heen zien dat ik het lastig heb. Dat mensen om me heen, uit zichzelf, vragen hoe het met me gaat, niet omdat het zo hoort maar echt uit interesse.

Waarschijnlijk kom ik zodanig over dat niemand dit beseft of zelfs maar bedenkt. En misschien is het ook zo omdat ze het antwoord niet echt willen horen.

Het lijkt of alles helemaal weer goed gaat....ik werk weer, ik kan weer redelijk lopen, ik ben met vakantie....wat kan er nog zijn.....

Wat ik nu beseft is dat mensen niet kunnen 'ruiken' hoe ik me voel en ik weiger om te gaan klagen of meedelen hoe ik me voel. Dus weten ze het niet.

Hierdoor voel ik me afgewezen, dit klopt niet met de werkelijkheid. Maar zolang ik niet naar mezelf ga kijken en blijf verwachten dat anderen alles voor me oplossen, zal er niet veel veranderen.

Ik mag met mezelf aan de slag....op zoek naar die innerlijke stem. Naar hulp van die innerlijke stem, dat is de ware IK.

Na een paar losse tranen, beseft ik dat ik op mezelf mag gaan vertrouwen, hoe geen flauw idee.

Dan maar eerst mediteren, dat zal wel helpen.

Een meditatie met wat voor intentie je de dag wil beginnen. De volgende tranen komen omhoog, wat is mijn intentie, het enige wat naar boven komt is 'vertrouwen in mezelf'.

Vertrouwen en rust in mezelf, dat is waar ik voor ga. Onder de meditatie ben ik heel onrustig en ik beseft dat ik wil schrijven en mijn gedachten moet ordenen op papier.

Hoe vind ik die innerlijke stem in mezelf, door stil te zijn.....dat is het standaard antwoord wat ik overal hoor en lees. Klinkt niet ingewikkeld maar dat is het dus wel.

Hoe word ik stil...doordat ik deze week twee tot drie keer per dag mediteer (begeleid, anders lukt het helemaal niet) wordt het wel stiller in me en soms zijn even alle gedachten gestopt.

En als dat lukt dan hoor ik dus niets....geen stemmetje, geen woorden die naar boven komen, gewoon niets.

Natuurlijk gaat niet alles zoals ik dat wil en natuurlijk moet het ook nu! Pffff maar goed, ik heb nog maar twee dagen waarin ik alle tijd heb, daarna gaat het 'gewone' leven weer zijn gang. Hoe dan verder als ik het nu al niet voor elkaar krijg.....

Jaahaa.....ik weet het, geduld is een schone zaak en volhouden is het devies.

Uit vorige ervaringen weet ik dat ik alles weer gewoon laat vallen als ik weer in 'het gewone leven' terug ben. Ik neem me altijd voor dat ik blijf mediteren en tijd en rust neem voor mezelf.

Ook ga ik weer bewegen (fitness is al maanden verleden tijd) en ga weer gezond(er) eten en zo nog veel meer dingen die ik me voorneem als ik alleen ben en dat is me, tot nu toe, nog niet gelukt.

Natuurlijk moet eens de eerste keer zijn en zolang ik mijn besluiten niet vertel, weet niemand dit ook. Maar dan nog....alles is dan weer belangrijker dan ikzelf.

Zo blijf ik in het zelfde cirkeltje ronddraaien en geef iedereen de 'schuld' dat het allemaal niet lukt maar voel mezelf nog het meeste schuldig hierover.

Ik kan zoveel zeggen wat niet goed gaat (zoet eten, brood eten, niet consequent supplementen innemen, niet bewegen) maar dat helpt niet om te veranderen.

Ik heb een 'schop onder mijn kont' nodig en dan niet van anderen maar van mezelf. Van anderen helpt het even maar het beklijft niet.

Ik word, positief, getriggerd door boeken (5 Blue Zones, Tijn Toubert, Helen van Innerlijk kind), door tarot kaarten, door schrijven en wat is het resultaat.....ik begin ermee, doe het even en dan stop ik er weer mee omdat de bolus (ben in Zeeland), het mokka gebak, de Belgische bonbons, de patatjes en kroket en wat nog meer lekker is belangrijker lijkt te zijn dan naar mezelf kijken en doen wat wel goed is voor me....groenten, fruit, noten eten, bewegen etc.

Het meest irritante is dat ik geen last heb van het 'verkeerde' eten, ik ben er niet ziek van, slaap redelijk goed (te hard bed) dus ik blijf het doen.

Zo kan ik nog wel bladzijden doorgaan met wat ik nu doe en wat ik eigenlijk niet meer wil maar hoe stop ik het.....

De strekking is wel helder, voor mij dan.

Wat belangrijker is wat nu.....

Ik kan heel braaf gaan schrijven wat ik nu 'moet' gaan doen (en blijven doen), maar dat heb ik al zoveel en zolang gedaan en heeft me nog niet echt iets gebracht.

Dus.....

En toen bleef het stil....

Waar heb ik echt behoefte aan?

Aan contact, dus ik hef in elk geval het 'verbod' op internet op. Dat wil niet zeggen dat ik nu alleen nog maar ga Faceboeken....op Telegram ga zitten of weer -tig keer de krant ga lezen.

Maar ik ben verbinding met anderen kwijt en dat voelt niet goed.

Ik ga niet meer zo streng zijn voor mezelf!

Ik wil, zolang ik alleen ben, in elk geval twee tot drie keer per dag blijven mediteren.

Verder lekker mijn dikke boek uitlezen.

Doen waar ik zin in heb; zolang het zonnetje schijnt lekker op terrasje zitten.

Beseffen dat ik niet voor niets boeken en mensen op mijn pad krijg.

En bovenal.....vertrouwen krijgen in mezelf en dat ik alle antwoorden in mezelf heb zitten.

Al voelt het nu niet zo en ik vertrouw erop dat er een moment komt dat het wel zo voelt.

Ik weet (!) dat het er is, dat weet ik boven alles.

Nu nog het vertrouwen om daarop te wachten tot het daadwerkelijk naar boven komt.