

Are you 'fit 4 life'?

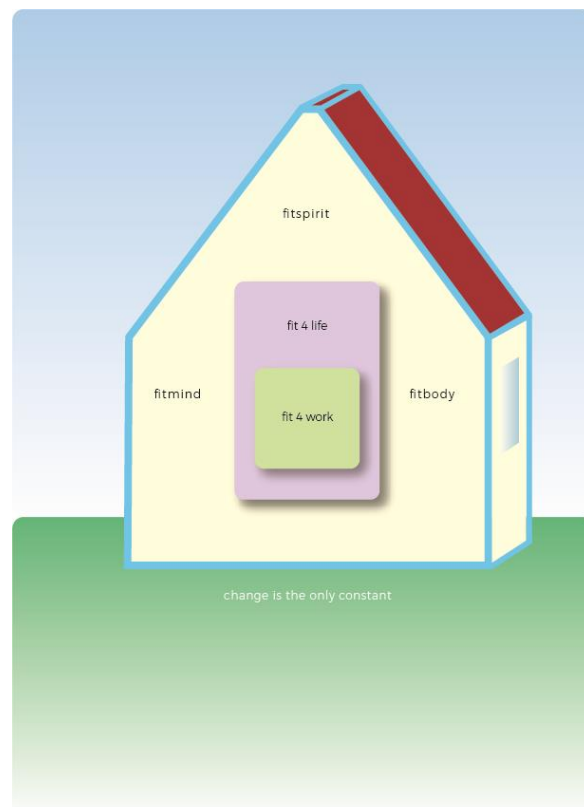
door: dr. Alex Klein

Veranderingen zijn de enige constante. Vandaag is anders dan gisteren en morgen zal ook weer anders zijn dan vandaag. Het enige dat blijvend is, is dat niets blijvend is. All is temporary, alles stroomt, niets blijft ooit hetzelfde.

De vraag is vervolgens of je de schoonheid ziet in verandering of dat je krampachtig probeert vast te houden aan hetgeen toch niet blijft. Neem nou de afgelopen Corona-periode; klaag je steen en been omdat het allemaal zo zwaar is of heb je de veranderingen ten positieve gebruikt? Heb je gezien wat wél kon of leg je de nadruk op wat je tijdelijk is afgenomen? Veranderingen komen en gaan, het is de vraag hoe jij er mee om kunt gaan. To what level are you 'fit for life'?

Het fithuis

Om de veranderingen in het leven aan te kunnen, moet je lekker in je vel zitten. In mijn optiek betekent dit veranderingen opvangen op vier niveaus: lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel. De bescherming tegen de constante stroom veranderingen heb ik gesymboliseerd in het fithuis, bestaande uit twee muren en een dak. De ene muur noem ik fitbody, de andere muur staat voor fitmind en het dak is fitspirit.



Lekker in je vel zitten begint met lekker in je lijf zitten. Genoeg energie om je werk te kunnen doen ('fit 4 work') en daarna en daarnaast nog energie om leuk je leven te leiden ('fit 4 life').

Veranderingen kosten nou eenmaal energie en die energie moet je wel hebben. Eén abstractieniveau hoger betekent lekker in je vel zitten dat je alle gedachten en emoties ('fitmind') onder controle hebt. Ook gedachten en gevoelens zijn tijdelijk, ze komen en gaan, zoals wolken in de lucht. Vaak zit er een wolk voor de zon, maar die massa zwevende waterdruppeltjes komt en gaat. Soms is de wolk vervelend omdat het de zonnestralen blokkeert, soms is die wolk juist verkoelend, omdat het de zon tegenhoudt. En dit heeft weer veel te maken hoe je spiritueel in je vel zit, ik noem het ook wel 'in je ziel zit' ('fitspirit'). Ben je rustig, gebalanceerd, weet je wie je bent en waar je voor staat en gaat? Of ben je zoekende, ben je die balans kwijt? Een gebeurtenis in je leven kan er voor zorgen dat de bodem onder je voeten vandaan geslagen wordt, maar weet dat dit ook tijdelijk is. Hoewel het misschien niet zo zal voelen, als je midden in zo'n rollercoaster zit.

Tot welk niveau ben jij klaar voor het leven (en daarbinnen je werk), in welke mate kun je de spanningen van alledag aan?

'SuperJohn'

Neem John, een veertiger, die al een paar jaar niet lekker meer in zijn vel zat. Burn-out gehad, Corona-perikelen als zelfstandig ondernemer, onrust en angst in zijn leven. Gebeurtenissen uit het verleden deden zijn stabiliteit stevig schudden. Zijn sterke zelfbeeld was al lange tijd zoek. Om de spanning wat zachter te maken, nam hij een veelvoud aan medicijnen en soms iets te veel alcohol.

In de eerste sessie hebben we samen gezeten om de bron van zijn angst en spanning te benoemen. Toen duidelijk werd dat dit een irreële angst was, konden we aan het werk om die ophoping van negatieve energie uit zijn lijf te laten stromen. Bij hem zat de spanning in zijn buik, dus leerde ik hem hoe hij die tensie uit zijn lijf kon laten vloeien. Mijn hand op zijn hand op zijn buik zorgde ervoor dat de energie via zijn benen de grond in ging. Zijn ogen waren zo groot als schoteltjes toen hij zijn benen voelde trillen en seconden later de spanning uit zijn lijf was.

Hij gaf aan dat het ene been meer stroomde dan het andere, omdat hij last had van pijn in zijn knie en achillespees. Ik legde mijn vingers op zijn knie, daar waar het zeer deed en liet ook deze energie wegvloeien. Zijn ogen konden niet groter zijn toen seconden later de pijn zo goed als weg was uit knie en hiel. Wat medicijnen niet konden bereiken, voelde hij in seconden gebeuren. Dát is de wonderbaarlijke kracht van energetisch werk; opgeslagen blokkades kunnen eenvoudig weg genomen worden.

De tweede sessie hebben we gebruikt om zijn sterke zelf weer te vinden. Ik tekende het fithuis en vertelde hem dat op zolder ('fitspirit') een doos stond met daarin 'SuperJohn', de man die de spannende gebeurtenissen van het leven wél aan kan. De John van vóór de burn-out. Samen hebben we de doos gevonden, de superman verlost uit zijn doos en nu kan John meer en meer zijn eigen kracht hervinden. *Out-of-the-box thinking, maar dan anders...*

Het antwoord op gepercipieerde problemen is er al, het zit in jezelf. Vaak gaat het over blokkades uit het verleden, die heden ten dage het stromen van positieve energie tegenhouden. In jezelf zit de oorzaak, in jezelf zit ook de oplossing; het enige dat ik doe is je bewust maken van dit gegeven en jouw systeem leren dat het zelf de kracht heeft om de blokkades weg te nemen. Enerzijds haal ik in eerste instantie die blokkade weg, maar anderzijds doe ik het je ook voor, zodat je in de toekomst zelf in staat bent om in te grijpen.

Heelmeester

In mijn optiek zouden nooit meer dan drie sessies nodig zijn, omdat ik wil dat je zelf weet wat je moet doen. De meester in 'spiritueel heelmeester' heeft voor mij twee betekenissen: enerzijds bemeester ik de vaardigheid om beter te maken, om pijn en angst en energie weg te nemen, maar anderzijds staat diezelfde *meester* ook voor de leraar die leert hoe het zelf te doen. Weet wat je moet doen als over een week of een jaar de pijn, onrust, spanning weer terugkomt. Daar heb je mij dan niet meer voor nodig.

Maar het allerliefst zet ik in op preventie, op vooraf luisteren naar je lijf, zodat je niet ziek hoeft te worden. Wees je bewust van het fithuis, besef je eigen kracht, werk aan je fitspirit, fitmind en fitbody en zorg dat je de constante stroom van veranderingen aan kunt. En mocht het dan toch even niet lukken, weet dan dat ik je kan helpen de rust in jezelf weer terug te vinden. Maar dan wel vanuit het principe dat ik je graag leer hoe je zelf de spanning, pijn, onrust, angst of welke vorm van (negatieve) energie dan ook kunt laten wegvloeien.

Na de zomer kom ik met een programma, waarin ik je graag leer hoe je zelf jouw zelfkracht kunt hervinden, je fithuis kunt bouwen, hoe je aspecten als fitspirit, fitmind en fitbody kunt inzetten om de constante stroom van veranderingen aan te kunnen. Zodat jij 'fit 4 life' wordt, bent en blijft.

Because... you need not be ill!