

Naar **welke stem** luister jij?



Tekst:
Eline Potter

Iedereen heeft ten minste twee stemmen in zich: de stem van moeten, verplichtingen en aanpassen, en de stem van willen, verlangen en passie. De eerste komt voort uit alles wat je geleerd hebt aan normen en overtuigingen, de tweede komt vanuit je essentie, wie je werkelijk bent.

Als ik aan mensen vraag welke stem ze het liefst zouden volgen, dan is dit altijd 'de stem van mijn hart'. Als ik ze vraag naar welke stem ze het meest luisteren, is het de kritische stem, het moeten. Hoe kan dit? De belangrijkste reden hiervoor is dat de kritische stem altijd hard praat en vrijwel continu in je hoofd aanwezig is. Je bent er vertrouwd mee geraakt. De stem van je essentie hoor je als het stil is. Deze praat zachtjes, geeft geen bevelen, heeft geen oordeel en spreekt vanuit liefde. Als je deze stemmen onderzoekt in jezelf, zul je merken dat achter de kritische stem angst verborgen zit.

Angst voor verlies of tekort, angst voor afwijzing, angst om alleen te zijn. Pel je het verder af, dan zijn er in essentie twee mogelijkheden op grond waarvan je kiest: angst of liefde. Angst sluit uit, oordeelt, is gebaseerd op moeten of niet mogen. Liefde sluit alles in, stelt geen voorwaarden, is ongelimiteerd. Je vrijheid zit in deze keuze die je op ieder moment hebt. Een goed voornemen voor volgend jaar? Kies vanuit liefde, vanuit je hart.

Wil je hierin verdieping? Ik geef zowel workshops als 1-op-1-begeleiding in haptotherapie. Hierin sta je stil bij jezelf en je gevoelens en word je je bewust hoe jij kiest.



HAPTOBRON

Phoenixstraat 66, 2611 AM Delft
015-3647752 • e.potter@me.com
www.haptobron.nl