

Voorwoord

Als ergotherapeut in een revalidatiecentrum begeleidde ik mensen die van het ene op het andere moment geconfronteerd werden met ernstige fysieke en cognitieve beperkingen. Van een normaal leven waarin ze hun huishouden draaiend hielden, werkten en voor hun gezin zorgden, moesten ze opeens keihard vechten om hun zelfstandigheid weer op te bouwen. Leren een nieuw leven op te bouwen met de beperkingen die zij ervoeren, waarin de normale dagelijkse dingen opeens niet meer lukten of erg veel energie kostten. Het heeft me veel geleerd over de drijfveren en de ongekeerde kracht die we als mensen allemaal in ons hebben. Wat me in die jaren het meest gefascineerd heeft, waren de mensen die door de plotselinge heftige verandering in hun leven een transformatie doormaakten.

Naast het feit dat deze mensen hard bezig waren met herleren van vaardigheden kwamen zij als een ander mens uit hun revalidatie. Ze waren gelukkiger, ontwikkelden meer diepgang en verbinding in hun relaties en wisten beter wat belangrijk voor ze was. Ze namen meer verantwoordelijkheid voor wie ze wilden zijn en kwamen in actie waardoor hun leven veranderde. Terugdenkend zou ik zeggen dat ze meer in sync waren. Wat me het meest raakte, is dat deze mensen wat hen overkomen was, zagen als een cadeau. Een cadeau, wat ze had laten inzien waar het in hun leven om draait. Zij ervoeren dat het niet het belangrijkste is succesvol, maar juist waardevol te zijn.

Ik heb zelf ook ondervonden, dat er iets in me veranderde door een heftige periode in mijn leven. Die periode leverde me, naast verdriet en de pijn, veel zelfreflectie op. Ik merkte dat het me op een andere manier naar mezelf en het leven liet kijken. Het leerde me wat belangrijk voor me is. En hoe ik verantwoordelijkheid moet nemen om daar naar te leven. Dat maakt voor mij mijn leven lichter en leuker. En belangrijker, ik sta dicht bij mezelf. Ik ben me bewuster geworden van mijn eigen pad, de richting die ik op wil in mijn leven.

De ervaringen in mijn werk en mijn privéleven riepen vragen op. Waarom zou er iets traumatisch nodig zijn voor een transformatie? Kun je ook veranderen zonder iets ergs mee te maken? Is het noodzakelijk om eerst door een diep dal te gaan of tegenslag te verduren om 'wakker' te worden en bewust te worden van de 'rat-race' waar je, vaak onbewust, aan meedoet? Omdat dat nu eenmaal is hoe het gaat? De zoektocht naar antwoorden op deze vragen heeft mijn leven totaal veranderd. Ik ben me gaan verdiepen in gedragsverandering, persoonlijk leiderschap, de principes en filosofie van aikido en leren via je

.....
Zij ervoeren dat het niet het belangrijkste is succesvol, maar juist waardevol te zijn.

lichaam. Maar ik heb me ook afgevraagd welke terugkerende stappen ik zelf heb gezet om te veranderen.

Door alle informatie die ik gevonden heb en de ervaringen die ik tot nu toe heb opgedaan, geloof ik dat het kan. Dat je de manier waarop je in het leven staat kunt veranderen zonder eerst iets heel ergs mee te maken. Dat je elk moment de keuze kunt maken je eigen levenspad te ontdekken. De antwoorden die ik tot nu toe heb gevonden, wil ik graag delen. Omdat ik ervaar dat je als je in sync bent je in ieder geval je eigen leven lichter en leuker maakt. En dat het logische gevolg is, dat dit zich verspreidt naar de mensen om je heen.