

Coach kaarten voor eigen gebruik

Je goed voelen

Ik ben al jaren met mijzelf bezig om een leuker leven te krijgen, ik vind het leven vaak best moeilijk. Maar ik ben er nog steeds, ik wil meer gelukkiger in het leven staan. Maar door de vele dingen die ik meemaakte in mijn leven gaat het hier echt met veel downs, en soms ook wat ups. Nu Max meer van huis is, omdat hij naar school gaat heb ik de tijd om mijzelf opnieuw te gaan ontdekken. Wat maakt mij gelukkig, wat wil ik nu doen, waar ben ik goed in. Wie is Debbie nu eigenlijk echt. Hiervoor heb ik ook hulpverlening aan huis, en de dingen die we bespreken probeer ik in de praktijk toe te passen. Daarnaast ben ik zelf op onderzoek uitgegaan, wat kan mij verder helpen om lekkerder in mijn vel te zitten en gelukkiger in het leven te staan. (dit houd niet in dat ik nergens van geniet, want dat doe ik zeker wel en vooral geniet ik van Max)

Omdenken

Door mijzelf te gaan ontdekken, wil ik gezonder gaan leven. Niet alleen gezonder als in het eten en drinken, dat is zeker een groot onderdeel. Maar mijn hoofd zit altijd zo vreselijk vol, dat hij echt 24 uur per dag doorgaat. Het is echt doodvermoeiend dat hoofd van mij. Een belangrijk deel voor mij is omdenken, het negatieve ombuigen naar positiviteit. En dat is wel een heel moeilijke. Daar heb ik nu een klein hulpmiddel voor thuis ontvangen. Coach kaarten, deze kaarten kan je voor jezelf gebruiken. Dus niet als coach naar een ander, want ik ben geen coach. Ik ben mijn eigen coach voor mijzelf.

Als eerste wat ik zo bijzonder vond was, de dag dat deze kaarten binnen kwamen. Was het een regenachtige dag, en ik

besloot Max lopend van school te halen. Met een paraplu mee en eentje voor Max. Ik heb echt een hekel aan regen, maar ergens als ik met Max ben en we zijn onderweg gaan het kletsen. En ik zie dat hij glundert bij het idee dat hij zijn eigen paraplu mag vasthouden, dan is die regen ineens niet meer zo erg. En toen maakte ik het pakketje open, en de eerste kaart die bovenop lag. Daar stond op: Wees blij dat het regent, want als je niet blij bent regent het ook.



Wie ben ik

Als je gaat ontdekken wie je eigenlijk bent, kom je ook uit bij voelen. En voelen, vind ik maar een eng ding. Dit is iets

wat ik vaak tegen hou, en door dat tegen te houden krijg je allemaal lichamelijke klachten en zal je nooit lekkerder in je vel gaan voelen. De reden dat ik voelen eng vind is door het verlies van Daan. Toen ik moest gaan voelen, kwam er zoveel pijn en verdriet bij kijken dat ik soms dacht dat ik het niet aan kon. Soms kon ik mijn bed niet meer uitkomen, en was ik bang dat ik nooit meer kon stoppen met huilen. En ik weet dat ondanks ik toen al veel verdriet heb losgelaten, er nog veel meer vastzit. En voor mijn gevoel moet ik het nu alleen doen het voelen, toen had ik hulp en dan is het minder eng omdat je kan terug vallen op iemand. Nu heb ik op het psychische vlak geen hulp meer, en houd ik de vele emoties in. Toch wil ik hier weer stapjes in gaan zetten. Ik trok een kaart en daar stond "voelen" op. En daarop maakte ik van de week de keuze welke online meeting ik ging volgen. Maandag had ik twee opties, een gezellige online borrel van een blogger/vlogger, of het rouwcafé van 00K. Ik koos voor het rouwcafé, omdat ik weer even wilde voelen wat dit met me zou doen. Mijn verhaal vertellen doe ik al heel lang niet meer echt, ik ondersteun soms wel andere ouders in het verlies waardoor ik wel dingen vertel over Daan. Maar het niet voorop zet meer, en dat is goed. En toch denk ik dat er nog wel dingen zitten die dwars zitten. En daarnaast ben ik al heel lang bezig met mijn boek over Daan, wat nogal troef verloopt. Misschien helpt het om er wat meer bewust met het verlies bezig te zijn, om er weer woorden aan te verbinden.

Hierbij ga ik proberen, wat meer stil te staan bij mijn gevoel. Nu ging het via een online meeting, maar ik ga eens kijken wat voor mij passend is om vaker in te kunnen zetten. Misschien durf ik de stap te gaan zetten, naar meditatie.