

Ergens willen we allemaal een geweldig, liefdevol en vrij leven. Maar hoe ziet dat er dan uit?

Is dat, zoals Michael Pilarczyk zegt: “Leef je mooiste leven?” We kennen allemaal de beelden, de sfeer en de energie die we soms op de social media vinden als we aan het scrollen zijn.

Op een prachtige bergtop of aan het meer bij zonsondergang in je tent.

De kracht van liefde

Je kunt bijna door het scherm heen, van je telefoon of computer, voelen hoe geweldig dat moet zijn als je op die plek bent. Hoe relaxed en zen je zou zijn als je nu daar zat. Simpel met niets, in die prachtige natuur. Helemaal waar, want je hebt maar weinig nodig om gelukkig te zijn. Toch laten we ons, door deze inspiratie, ook opjagen en gaan we versnellen in ons eigen leven. En dat is nou juist net wat ik denk dat je niet moet gaan

doen. Want hoe harder je gaat, hoe verder je wegreut van je eigen hart. En de kans dat je gaat verdwalen en je richting volledig kwijt raakt ligt op de loer. Vaak hebben mensen het pas te laat in de gaten. De vragen: wie ben ik, wat wil ik eigenlijk en waar sta ik voor, komen steeds terug in hun hoofd. Soms komen ze erachter dat ze volledig het leven van een ander leven. Ze zijn daar langzaam ingegroeid of ze hebben nooit geleerd dat ze voor zichzelf mochten kiezen. De stemmen in je hoofd vertellen vaak hoe het moet, hoe het hoort of wat wenselijk is. Maar wat nou als dat wenselijke niet jouw wens is. Wat doe je dan?



De stem van je hart

Als je wil gaan leven naar de richtlijnen van je eigen hart, begin dan met het allerbelangrijkste. De stem van je hart. Luister je er weleens naar of is de ruis om je heen zo luid dat je hem niet meer kan horen? Het klinkt simpel maar het enige wat je hoeft te doen is de stilte op te zoeken. Want in de stilte hoor je zoveel meer. Je hart fluistert de antwoorden die je nodig hebt, je hoeft er alleen maar naar te gaan luisteren. Makkelijk zal dat in het begin niet zijn, maar uit ervaring weet ik dat iedereen het kan leren. Onderscheid maken tussen de gedachten en de stemmen van anderen en dat wat jij zelf graag wil kun je het beste op papier gaan visualiseren. Vaak laat ik de stemmen zichtbaar maken, door ze een gezicht en een naam te geven, met tekenen en schrijven. Op het moment dat er dan in een situatie een klein venijnig stemmetje in je hoofd begint te praten die je de verkeerde kant op laat gaan denk jij aan het gezicht van je juf, schoonzus of tante wat daarbij hoort. Het helpt je om je gedachten zuiver te houden en de focus te houden op jezelf.

Liefde voor jezelf

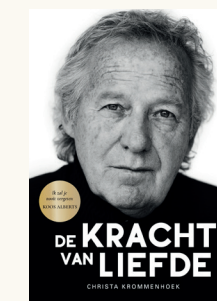
Een tweede belangrijke factor is de liefde en de kracht die daarin zit. Niet alleen wat je aan een ander geeft maar in eerste plaats de liefde voor jezelf. Want vaak zijn we het niet gewend om onszelf voorop te zetten. Eerst zorgen we voor de ander en dan pas komen we zelf. Het zuurstofmasker in het vliegtuig is hierin een vaak gebruikte metafoor. Eerst bij jezelf opzetten en dan pas bij je kinderen of anderen. Om iemand hier bewust van te maken maak ik regelmatig de vergelijking met de zuurstofflessen die we tillen op onze rug voor anderen. En het inzicht wat je krijgt als je jezelf ziet rennen in de etalageruit. De flessen bungelend op je rug, je eigen mondstuk half uit je mond, rennend voor een ander. Vraag jezelf regelmatig af; geef je genoeg liefde aan jezelf?

De kracht van liefde

En tenslotte de kracht van liefde, is het allerhoogste goed wat ons helpt om op onze eigen weg te blijven en het leven te leven zoals we zelf willen. Want waar zouden we zijn zonder de liefde, de aandacht en de armen van een ander. Als we vallen, als we twijfelen, als we de weg kwijt zijn. Wie houdt ons vast en viert de momenten van enthousiasme, van euforie en van trots samen met ons. Je kunt niet zonder de liefde van anderen, of het nou je partner, een vriendin of je kind is. Het gaat erom dat er iemand is die in je gelooft, die je lift en die je vangt. Want dan pas kun je bergen verzetten. Soms in stilte, maar altijd onderweg in jouw mooiste leven!

CHRISTA

In 2019 verscheen mijn boek “De kracht van liefde” wat naast de ode aan mijn ouders Koos en Joke Alberts en mijn eigen leven ook een universeel verhaal vertelt over de liefde. Over het bereiken van je droom, over opstaan na tegenslag als je net 9 tellen bent neergegaan en over die hand die zegt: “Ik geloof in jou.” Het is mijn levensverhaal, met woorden over afscheid, dapperheid en moed,



maar bovenal een boek wat je helpt bij het verwerken van je eigen gemis en wat je gaat raken en ontroeren in je hart.

DE KRACHT VAN LIEFDE -

Christa Krommenhoek
ISBN: 9789090318585

Christa Krommenhoek is auteur van “De kracht van liefde” en “Bestemming bereikt.” Ze inspireert en bemoedigt mensen met haar woorden en ontmoetingen om hun hart te openen en vanuit vertrouwen te gaan leven. Christa laat zien hoe je op een creatieve manier betekenis kunt geven aan gevoelens en gedachten. In een setting van aandacht, onthaasting en authenticiteit brengt ze tijdens retraites en inspiratiedagen mensen in verbinding met zichzelf en leert ze hen, hoe kwetsbaarheid, kracht en keuzes ingezet kunnen worden voor een bewust en liefdevol leven.

www.christakrommenhoek.nl