

Je bent wat je denkt

Ik ben ziek. Niet een snifje, een griepje en over een week weer lekker verder. Nee ik ben al drie maanden thuis, lig het grootste deel van de tijd in bed en vaak is het pakken van een glas water al een project waar ik een uurtje moed voor verzamel voor ik in beweging kom. Wat er aan de hand is? Ik heb de ziekte van Crohn, en soms, nu bijvoorbeeld, in een haast ontembare vorm. Nu zou je misschien zeggen: daar zijn medicijnen voor. Dat klopt. En ik ben niet zo bevriend met de prednison, om het zo maar te zeggen. Ik los dingen liever zelf op en dat is best lastig hoor! Waarom? Om meerdere redenen.

Allereerst schaam ik me een beetje. Ik ben de coach/therapeut die geregeld, niet als core-bussines maar het komt wel vaak langs, mensen helpt met het overwinnen van fysieke 'tekortkomingen'. Ik coach mensen op wat er in hun koppie en in hun zenuwstelsel gebeurt en vaak krijg ik dan terug dat als bonus heftige rugklachten, migraine of andere chronische fysieke problemen wegblijven of in elk geval minder worden. Als ik dat bij anderen kan, waarom dan niet bij mezelf?

Vervolgens heb ik ook een beetje ruzie met mezelf over alles wat ik van binnen 'geloof' over ziekte en gezondheid. Wat dat dan allemaal is? Nou bijvoorbeeld dat ik al van kinds af aan opgeslagen heb dat ik me aanstel. Ik vind mezelf een watje, een niet-doorzetter. Hahaha, zou je aan mensen in mijn omgeving moeten vragen wat zij vinden, dat staat er haaks op. Vind ik best grappig en ook best lastig. Verder ben ik er door mijn werk bewust van

geworden hoezeer je mentale en fysieke welbevinden gestuurd wordt door je zenuwstelsel. En dat zenuwstelsel wordt weer gestuurd door wat je meemaakt, maar vooral ook door wat je denkt en naar jezelf toe communiceert.

Nou, als je dat weet en denkt, dan wordt ziek zijn best lastig hoor! Want voor je het weet, geef je jezelf de schuld. En dat is dan ook weer niet handig. Zucht.

De basis van mijn werk werd gevormd door NLP, daar is het allemaal mee begonnen.

En in de NLP wordt veel gedaan met visualiseren. Dus als je iets wil, maak daar een beeld van, verbind je daar ook echt mee zodat het in al je cellen en poriën voelbaar is. Vaak werkt dat. Doe er nog een snuffje synchroniciteit of universum bij, hoe je het wil noemen, en hoppetee: gefixt. Het werkt echt, heb ik al bij veel mensen gezien. Maar mijn probleem is: als ik mijn ogen dichtdoe, zie ik helemaal niets. Het is zwart. Oké, met grijstinten, dat dan weer wel. Maar nee, het helpt me niet om fijne, blije, schone darmen te visualiseren, die vrolijk malen op al het mega-gezonde voedsel dat ik ze aanbied. Het werkt ook niet voor me om mezelf strak, fit, sportend en blakend van gezondheid op een moodboard te posten met allemaal blije, versterkende plaatjes eromheen. Er zijn vast hele volksstammen die daar wel mee weg komen, maar ik niet. En daar baal ik van! Toch vriendjes worden met de prednison?

En toen, ineens, onder de douche viel het kwartje. NLP heeft echt nog wel wat meer in haar koffer zitten. En bij mij gaat het niet

om hoe het moet worden, het gaat niet om visualiseren, het gaat niet om een mooi plaatje. Bij mij gaat het om voelen. En er is 1 ding dat ik in mijn hele leven maar bar weinig heb gevoeld en wat me wel heel veel goed zou kunnen doen, denk ik. Vertrouwen. Niet per se in mezelf of in anderen, maar gewoon vertrouwen in dat het goed komt. Hm, zou daar een moodboard bij passen?



CATHELIJNE

CATHELIJNE IS SCHRIJVER, MOEDER, TRAINER EN COACH. ZE WERKT BIJ TRAININGSINSTITUUT DE EERSTE VERDIEPING EN BIJ HET ADHD-CENTRUM NEDERLAND.