

*“Durf vrij te zijn en écht  
te starten met leven!”*



*Nathalie Jongerius  
Coaching*



## **Wat zou *IK* in je leven willen doen? Wat *WIL* jij? En wees eerlijk naar jezelf...**

Als je uit **ALLES** kan kiezen en je je over geld geen zorgen hoeft te maken? Wat zijn dan de dingen die je het allerliefste doet en waar je energie van krijgt? En met welke mensen breng jij het liefst je tijd door?

Hoe zouden je dagen er dan uitzien? Hoe zou je leven er dan uitzien?

Zou dat heel anders zijn dan het leven wat je nu leeft? En zo ja, misschien zie je dan nu ook meteen welke dingen je liever niet (meer) doet... Die je doet omdat het moet, omdat het erbij hoort of omdat je nu toch geen andere keuzes meer kan maken...

Maar stel je eens voor dat je gewoon jezelf durft te zijn. Dat je weet wat je wilt, dat je je hart volgt en keuzes voor jezelf maakt. Dat je in je kracht staat en in het moment kunt leven. Je voelt je vrij en kunt genieten van het leven.

Stel je eens voor dat je jezelf tot eerste prioriteit maakt in plaats van je steeds aan te passen aan of rekening te houden met anderen en jezelf daardoor te vergeten. En dat je goed genoeg bent zoals je bent en je het niet perfect hoeft te doen. Hoe zou het zijn als je kunt leven vanuit 'willen' in plaats van 'moeten'?

Ik geloof dat jij mag doen wat je wil en waar je goed in bent, ook al is dat anders dan wat de gemiddelde persoon doet en/of wil. Want weet je, je bent ook anders dan de anderen! Jij bent uniek. Niemand is precies zoals jij en daardoor heb jij iets unieks bij te dragen binnen deze wereld. En wat jij kan doen, is je hiervoor open te stellen en het durven doen!

Weet dat je altijd een keuze kan maken voor jezelf, ook al voelt het soms onmogelijk. En dat je je intuïtie en unieke kwaliteiten kunt gebruiken om vrijheid te voelen en echt te starten met leven. Het leven is zoveel mooier als je uit alle restricties en regels kan ontsnappen, je doet wat je diep van binnen wil, je kan genieten en in het moment kan zijn!

Ik ben Nathalie en heb als missie om aan een mooiere en gelukkigere wereld bij te dragen. En dit begint bij onszelf. Ik geloof dat de wereld een mooiere plek is als we dichtbij onszelf blijven en we doen wat we willen.

Ik denk dat velen van ons het contact met zichzelf onderweg zijn kwijtgeraakt en niet (meer) stilstaan bij onszelf. We zijn ons niet bewust van wat we diep van binnen willen, we voelen dat we geen andere keuze hebben dan op deze manier door te gaan en blijven in deze routines hangen, net als de mensen om ons heen. En ergens voelt het ook wel veilig om hierin te blijven hangen en vanuit ons hoofd te leven. Maar is dit ook waar we gelukkig van worden?

Dit was precies mijn situatie. Ik deed een vakgebied wat niet bij mij paste, ik stelde de prioriteiten van anderen boven die van mezelf, ik leefde vanuit mijn hoofd en stond niet stil bij wat ik diep van binnen wilde. Ik deed wat ik dacht dat hoorde, wat misschien wel van mij verwacht werd, en legde hiermee veel druk op mezelf. Mijn intuïtie schreeuwde al lange tijd dat ik hier niet gelukkig van werd, maar mijn hoofd maakte me wijs dat dit was wat ik wilde en dat ik geen andere kant meer op kon. Ik werkte hard, leefde onder druk en rende weg voor mijn emoties. Terugkijkend heb ik het mezelf altijd moeilijk gemaakt, de lastige wegen gekozen en kon daardoor niet zoveel van het leven genieten als ik wilde.

Het opmerkelijke was dat ik me op reis altijd zo gelukkig en vrij voelde. Dit deed me beseffen dat ik iets moest veranderen, echter wist ik niet hoe of durfde ik het niet. ;) Gelukkig werd de keuze voor mij gemaakt. Door omstandigheden in mijn werk en privé ging ik nog harder rennen en probeerde ik, kostte was het kostte, alles nog meer in het gareel te houden. Ik kon de ballen niet meer hoog houden en stortte in.

Ik leerde mezelf kennen: mijn unieke kwaliteiten, mijn grootste wensen en drijfveren. Ik durfde mijn diepste angsten onder ogen te komen en te overwinnen. En ik besloot radicaal te veranderen: ik begon naar mijn hart te luisteren. Ik wil niet meer doen wat hoort, maar doen wat ik wil. Ik wil leven in vrijheid, genieten van de dingen die ik doe en leven in het moment! En ik wil anderen helpen om ditzelfde te bereiken!



Ik hoop je te kunnen inspireren en motiveren met mijn verhaal. Dat het je helpt te ontdekken wat je wilt en wie je bent, maar vooral, om (weer) voor jezelf te kiezen en van het leven te genieten! Ik weet hoeveel het voor mij betekend heeft dus ik wil dit graag aan jou doorgeven! Gun het jezelf ook!



# Inhoud

*Patronen en beperkingen herkennen*

*Opruimen van onverwerkte emoties en overtuigingen*

*Toelaten van emoties*

*Teruggaan naar je gevoel en intuïtie*

*Ontdekken van je passies en drijfveren*



# Patronen en beperkingen herkennen

De eerste stap naar een vrijer leven is ontdekken wat je nu nog gevangen houdt.

Sta eens bij jezelf stil of er bepaalde emoties zijn die je tegenhouden? Of dat er bepaalde gedachten of overtuigingen zijn die je in de weg zitten waardoor je het gevoel hebt dat je niet vrij kunt leven? Misschien besef je je wel dat bepaalde ervaringen van vroeger nog een steeds een groot effect hebben op de beslissingen die je nu neemt.

Dit is heel normaal als je bedenkt dat je gevormd wordt door wat je in je leven meemaakt, onder welke omstandigheden je bent opgegroeid en de invloeden die je ervaren hebt van de mensen om je heen. Gelukkig zijn deze over het algemeen positief, echter zullen zich ook nare situaties of contacten voordoen, die een effect op je kunnen hebben, ook nu nog.

Bovenstaande heeft ook zijn weerslag op de karaktereigenschappen die jou jou maken. Sommige van deze kunnen zo uitvergroot worden of je kan hier zo ver in doorschieten, dat ze je gaan tegenwerken. We hebben allemaal, vaak zonder dat we het doorhebben, patronen ontwikkeld gedurende ons leven. Patronen die we gekopieerd hebben van onze ouders, patronen die we ontwikkeld hebben omdat ze ons leven makkelijker maken en die we toepassen niet uit balans te raken. We raken gehecht aan deze patronen omdat ze ons helpen. Er kan echter een moment komen waarop ze niet meer behulpzaam zijn, omdat je bijvoorbeeld in situaties belandt waar je ze niet kan gebruiken, ze je beperken of zelfs je hele leven overnemen. Een voorbeeld: het is fijn als je van een geordend huis houdt en alles netjes houdt. Maar als je alleen nog maar bezig bent met schoonmaken en continu bang bent die controle te verliezen, schiet het zijn doel voorbij en houdt het jou in je greep.

Dus sta eens bij jezelf stil; welke emoties, ervaringen uit het verleden, gedachten of patronen houden jou in zijn greep? Wat maakt het dat jij je niet vrij voelt?

*"I am not afraid of storms for I am learning to sail my ship"*

*Louise May Alcott*



*"I survived because the fire inside me burned  
brighter than the fire around me"*

*Joshua Graham*



# Opruimen van onverwerkte emoties en overtuigingen

Om stappen vooruit te kunnen zetten, moet je eerst de dingen loslaten die je tegenhouden om vooruit te gaan en die voorkomen dat je kan voelen wat je diep van binnen wilt. Je kan je voorstellen dat je geen contact met je diepste wensen kan maken als er allerlei lagen van angst en overtuigingen overheen liggen waar je hoofd mee aan de haal gaat. Je blijft dan in je hoofd zitten, leeft vanuit angst en niet vanuit je intuïtie.

Jouw lichaamscellen kunnen zich slechts in twee staten bevinden: een staat van bescherming of een staat van groei. Omdat de mechanismen die voor groei of bescherming zorgen, niet tegelijk optimaal kunnen functioneren, zal een groep cellen dus bij een beschermingsrespons betrokken zijn of in een omgeving van groei zijn. De hoeveelheid cellen die zich in een staat van bescherming bevinden, hangt af van de ernst van de bedreiging. En dit bepaalt dus of je je (als geheel organisme) meer in een staat van bescherming, of meer in een staat van groei bevindt.

Op het moment dat jouw angsten en overtuigingen je in je greep houden, leef je in een staat van bescherming. Dit overlevingsmechanisme is heel waardevol en kan ons beschermen als we in een levensbedreigende situatie komen. Echter, wanneer je je langdurig in een staat van bescherming bevindt, worden je groeiprocessen geremd. En je hebt letterlijk, op celniveau, groei nodig om in leven te blijven. In theorie zou men dus, wanneer men zich langdurig in een staat van bescherming bevindt, langzaam kunnen sterven omdat er geen groei meer plaatsvindt. Gelukkig komt het meestal niet tot het punt dat je doodgaat van angst, maar het geeft wel aan dat het ten koste kan gaan van je vitaliteit en zelfs ziekten kan veroorzaken. Wanneer je in een staat van bescherming zit, ben je vooral bezig jezelf veilig te houden, probeer je een stabiele omgeving te creëren en durf je geen grote veranderingen aan te gaan. Het voelt alsof je vastzit, gevangen en je niet vrij bent om te bewegen. En in zekere zin is dat ook zo.

Wanneer je je in een groeistaat bevindt, leef je in een flow. Je staat open voor nieuwe invloeden, nieuwe informatie en veranderingen. En daarnaast is er ook op celniveau genoeg energie om de groeiprocessen draaiende te houden en de oude cellen door nieuwe te vervangen. Een mens in deze staat is energiek, voelt zich vrij, staat in zijn kracht en leeft in liefde.

Om uit deze staat van bescherming te komen, is het belangrijk om je ontdoen van jouw stressfactoren. Hierbij gaat het om het loslaten van onverwerkte emoties, patronen en overtuigingen die je vasthouden. En soms is het zelfs noodzakelijk om bepaalde zaken in je leven te veranderen. Om je te bevrijden en te voelen dat je weer kan bewegen in een richting die voor jou goed voelt.

Maar om je goed te voelen en weer echt te leven, is dit niet voldoende. Je zou je namelijk alleen in een neutrale situatie bevinden. Dus het is belangrijk om in contact te staan met jouw gevoel, uit te zoeken wat jouw passies en dromen zijn en welke dingen jou gelukkig maken. En om zo in die groeistaat te komen.

*"Courage is not the absence of fear,  
but the triumph over it"*

*Nelson Mandela*





# Toelaten van emoties

Om naar de staat van groei te bewegen, is het belangrijk alle emoties te aanvaarden en te omarmen. Het wordt dus tijd jezelf, inclusief al je 'gekke' eigenschappen en emoties, te aanvaarden. Alleen dan stopt het gevecht met jezelf en heb je die beschermingsstaat niet meer nodig. Alleen dan kan je je in een staat van groei bevinden.

We zijn vaak bang voor onze emoties, omdat ze overweldigend kunnen zijn en het soms voelt alsof we er niet meer uitkomen als we er eenmaal in hangen. Gelukkig is dit niet het geval!

Maar wat kun je dan doen om met je emoties te dealen?

Een eerste belangrijke stap, is om je niet meer te identificeren met je emoties, wetend dat de emoties fases zijn en dat jij niet je emotie bent. Je hoeft dus niet te reageren op je emotie en ernaar te luisteren. Het hoeft je niet over te nemen. Het helpt de emotie te herkennen en te beseffen dat je nog steeds je oorspronkelijke koers kan volgen, ondanks die emotie.

Wat verder essentieel is, is dat je weet dat je emoties altijd weer afzwakken als je ze toelaat. Je kunt emoties zien als een golf. Ze komen opzetten, bereiken hun piek en zwakken weer af. Op het moment dat je ertegen gaat vechten, wordt de emotie alleen maar sterker. Juist omdat je de aandacht erop vestigt en je niet wilt dat het bovenkomt. En nee, niet alle emoties zijn leuk. Maar door ze te accepteren en ze voorbij te laten komen, blijf je veel meer in je kracht staan dan wanneer je ertegen blijft strijden. En het zorgt ervoor dat je in een groeistaat komt.

Het kost vaak tijd om alle emoties toe te laten omdat we dit niet gewend zijn. We krijgen als jong kind vaak al te horen wat sociaal wenselijk is, dat we moeten ophouden met huilen of we ons van onze best kant moeten laten zien. Dus geef het tijd en laat jezelf hiermee oefenen. Het kan helpen om hier meditatie, yoga of hartcoherentie bij toe te passen. Mocht je hierbij hulp willen of vragen rondom hartcoherentie hebben, neem dan vooral contact met me op.

Het mooie hieraan is, als je eenmaal contact kan maken met alle emoties, je ook weer in contact komt te staan met je intuïtie en je gevoel.

***"Drop the idea of becoming someone, because you are already a masterpiece. You cannot be improved. You have only to come to it, to know it, to realize it"***

Osho



*Don't fight the waves,  
but surf....!*



# Teruggaan naar je gevoel en intuïtie

In de huidige samenleving hebben we onszelf aangeleerd om vanuit ons hoofd te leven. We leren ons aanpassen, zoeken waardering om ons heen en nemen grotendeels beslissingen op onze ratio. Het gevolg hiervan is dat we van onszelf vervreemd raken, van wat we nou echt willen. We leven minder vanuit ons gevoel en voelen minder aan wat ons lichaam ons probeert te vertellen. Reageer jij altijd op je 'gut feeling'? Of volg je liever je hoofd? En hoe vaak krijg je wel niet een signaal uit je lichaam maar ga je er met je hoofd overheen? Omdat je denkt dat je hoofd het wel beter weet? En dat is zonde, want je lichaam bevat zoveel wijsheid!

Maar goed nieuws! Gelukkig zijn we nog in staat de verbinding met onze intuïtie en lichaam te versterken, zij het met wat oefening. Neem de tijd om te voelen wat jij wil, wanneer je een beslissing maakt, alvorens je gaat beredeneren wat het beste zou zijn. Zoek de stilte op, om je heen en in jezelf, om even te voelen. Vaak zijn er subtiele signalen voelbaar. En hoe vaker je daarbij stilstaat, hoe makkelijker je ze gaat herkennen. Ook hierbij kunnen meditatie, yoga en hartcoherentie helpen. Voor sommigen kan het ook helpen om te wandelen of fietsen. Beweging helpt om uit je hoofd en in je lichaam te komen. Kanttekening is hierbij wel, je moet hiervoor eerst de voorgaande stappen hebben doorlopen om daadwerkelijk te voelen wat je wil en niet afgeleid te worden door allerlei ruis in de vorm van angsten, oude ervaringen en dergelijke!!

Wanneer je regelmatig bij je intuïtie stil kan staan en steeds beter kan voelen wat jij nou echt wil, diep van binnen, leer je jezelf goed kennen. Dit is wie jij diep van binnen bent, jouw diepste verlangens en intenties, los van (opgelegde) gebruiken en culturele invloeden.

Een mooie manier om weer echt contact te maken met je intuïtie en te ontdekken wie je diep van binnen bent, is om je bronenergie te ervaren. Dit is als het ware de energie die diep van binnen zit, die jou jou maakt. Dit is jouw waakvlammetje en waar jouw energie vandaan komt. Dit is wie jij bent. Ik help je graag om samen met jou af te dalen naar jouw energie, naar wie jij bent.

*"To live is the rarest thing in  
the world. Most people just exist"*

*Oscar Wilde*





# Ontdekken van je passies en drijfveren

We gaan op zoek naar een leven wat jou plezier, liefde en vervulling geeft! Naast dat dit je gelukkig maakt, zorgt dit ervoor dat jouw groeiprocessen gestimuleerd worden. Dus het is ook nog eens hartstikke gezond!

Nu je weet wie je bent, je contact kan maken met je intuïtie en aanvoelt wat jij wil in het leven, kun je die dingen gaan doen jij leuk vind en belangrijk voor je zijn!

Vraag jezelf af:

- Wat vind ik leuk?
- Waar krijg ik energie van?
- Wat kost me energie?
- Welke mensen zijn belangrijk?
- Welke mensen kosten mij energie?
- Wat wil ik?
- En wat moet ik? En van wie moet dat?

En om terug te komen op het begin:

Als je uit ALLES kan kiezen en je je over geld geen zorgen hoeft te maken? Wat zijn dan de dingen die je het allerliefste doet en waar je energie van krijgt? En met welke mensen breng jij het liefst je tijd door? Hoe zou je leven er dan uitzien?

Kijk of je deze vragen kunt beantwoorden vanuit je hart. En geef het de tijd. Soms weet je nog niet meteen wat je wil, maar vertrouw erop dat de antwoorden vanzelf komen.

Ik hoop je hiermee nieuwe inzichten en motivatie te hebben gegeven. Dat het je mag helpen te ontdekken wat je wilt en wie je bent, maar vooral, om (weer) voor jezelf te kiezen en van het leven te genieten!

Ik wens je heel veel geluk toe!

Mocht je dit proces niet alleen willen doorlopen, neem dan contact met me op voor een kennismakingsgesprek waarin we kunnen kijken of ik je zou kunnen helpen.

Je kunt mailen naar: [njongeriuscoaching@gmail.com](mailto:njongeriuscoaching@gmail.com)





*"Be – don't try  
to become"*

*Osho*