

Beste gedachten

Bij alles wat ik meemaak zijn jullie aanwezig.
Dankbaar ben ik voor de goede ideeën, spontane ingevingen en binnenpret.
Jullie trouw is bijzonder.
Zelf als ik jullie neger, blijven jullie me opzoeken.

Ik schrijf jullie omdat er een keerzijde is aan onze hechte relatie.
Heus ik heb jullie lief.
Maar de oeverloze stroom gedachten die langs komt, zit wel erg veel informatie die ik missen kan.
Ik las dat 5 % nuttig voor me is. En dat de overige 95% een soort ruis is, die ik per ongeluk net zo serieus neem.
Niets is mooi of lelijk van zichzelf.
Dat wordt het pas wanneer mijn brein me dat influistert.
Ik kan daardoor niet objectief naar mensen of situaties kijken.
Jullie meningen en oordelen kleuren veel voor me in.
Onlangs toonde een vriend trots zijn nieuwe auto. Prachtig vind hij hem, ik niet.
Wat zegt dat over de auto? Niets natuurlijk!
Gedachten kunnen helemaal niet weten wat waar is!

Soms denk ik dat ik niet Goed genoeg ben.
Dat ik ambitieus aan de slag moet om iets te worden.
Dat is vast om me te beschermen.
Maar het maakt me vooral moe.
Het gepieker verspilt veel tijd en voor de meeste zorgen is geen enkele reden.
Het doet me kiezen voor veiligheid, terwijl ik juist blij word van avontuur.
Ik gaf jullie die macht, Maar dat stopt per nu.
Want eerlijk gezegd ben ik het gelukkigst op de momenten dat jullie me compleet met rust laten. Dan is alles gewoon wat het is, zonder verhaal.

Onze relatie zal gaan veranderen.
Ik heb jullie een tijd goed waargenomen en jullie geheimen doorzien.
Ik denk jullie helemaal niet!
Ik schep geen gedachten, Maar ontvang ze.
We horen bij elkaar.
Maar jullie stem is niet mijn stem! Wat een bevrijding!
Blijf komen als verrassing.
Maar verwacht niet dat ik jullie allemaal als Cadeautjes zal open maken.
Denk wat je denken wilt, maar weet dat ik vanaf nu met veel meer aandacht luister naar jullie onderburen.
Mijn hart en mijn onderbuik.
Wijzer en lievere raadgevers ken ik niet.

*Tip: Bekijk ook mijn you-tube filmpje op de website onder "wandel-coaching".