

Lieve L.,

Een brief van jezelf aan jezelf.

Omdat er zoveel met je is gebeurd, vóór maar ook ná dat je Fonkel en Noor hebt leren kennen.

Je scheiding..., je kon slecht in slaap komen..., niet tevreden over het wel en wee van jezelf..., jezelf weg cijferen... en je was érg onrustig, van binnenuit....

Velen uit je omgeving raadden je aan hulp te zoeken want je kon dit zelf niet oplossen.

Je wuifde dit steeds weg totdat J. je een folder liet zien van Fonkel.

Hierin kon jij zelf zo goed vinden dat je een afspraak hebt gemaakt.

Nou meid, dat is het beste wat je na lange tijd voor jezelf hebt gedaan!

Je hebt jezelf helemaal bloot gegeven en samen met Noor ben je hard aan het werk gegaan.

Je hebt jezelf heel kwetsbaar opgesteld want je wilde het vertrouwen in jezelf vinden.

Dit heeft je veel energie, kracht en veel verdriet gekost.

En het heeft je ook veel gebracht: kijken en luisteren naar jezelf.

Je bent in een trance geweest en daarin heb je je beschermengel mogen ontmoeten, iets wat een hele bijzonder, mooie en emotionele ervaring was.

Je hebt gewerkt met duplo poppetjes en daarmee heb je je familie een plaats gegeven.

Maar je bent er ook achter gekomen dat er iets uit je jeugd meer indruk op je heeft gemaakt dan je had gedacht, iets wat je altijd en voor iedereen verborgen hebt gehouden.

Maar nu je het hebt uitgesproken is er een héle grote onrust bij je weg!

Zo goed van je, dat je je zo hebt durven openstellen!!

Je bent ook opzoek gegaan waar de drukpunten in je lichaam zitten.

De knoop, de druk waar je het steeds over had, je verstopte oren en het trillen.

Dit heb je uitgetekend en je bent nagegaan wanneer deze opspelen.

Je stelde je kwetsbaar op en je hebt leren luisteren naar je lichaam! Die vertelt je zoveel. Als je er naar luistert kun je achterhalen waar of waarom die onrust vandaan komt of er is.

En zo kun je bij jezelf te rade gaan of het terecht is dat je onrustig bent.

Of je kunt je voorbereiden op wat komen gaat omdat je er van tevoren over na hebt kunnen denken.

Je innerlijke L. geeft je een seintje om even stil te staan met wat er gebeurt of gaat gebeuren!

Zo waren er ook negatieve, vervelende gebeurtenissen en boze gedachtes.

Deze heb je allemaal opgeschreven, kapot gescheurd en achtergelaten bij Noor.

Hierdoor ben je ze niet helemaal kwijt maar je bent ze aan het verwerken!

Maar daar stond ook tegenover dat er positieve, leuke en fijne gedachtes waren, ook die heb je opgeschreven en je hebt ze zelfs in jouw boekje opgeschreven.

En ook in deze brief herhaal ik ze, ze zijn zó belangrijk voor je!

Controle over mijn gevoelens

Innerlijke rust

Dat iedereen kan zien wie ik ben

Mezelf kunnen zijn, open en vrij

Van mezelf houden

Rust in mijn gezin

Midden in het "leven" staan, omringt door vrienden

Genieten!

Zijn wie ik ben

Lief hebben

We zijn ook met kernkwadranten bezig geweest.

Daarbij hebben we gekeken naar jouw kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie.

Hiervoor heb jij gekozen om jouw 'sterke' (kern)kwaliteiten: 'zorgzaam en lief', uit te werken.

Hierdoor besefte je dat je anderen te veel overruled en je jezelf vergeet en dat je anderen de ruimte moet geven en dat je zorgzaam moet zijn voor jezelf.

Dit was echt een Eyeopener voor je.

Je bent nogmaals op eigen verzoek in een trance geweest.

Je bent weer naar je vertrouwde Schaapsven gegaan en hebt daar de zon in je opgenomen en de wind, die heb je naar je toe/in je laten komen.

2 elementen waarvan je eigenlijk altijd al kon genieten maar nu ben je je er meer van bewust hoe fijn ze voelen en dat ze bij jou horen.

Noor heeft je inlaten zien hoe je bepaalde situatie anders kunt bekijken.

Door zo met jezelf bezig te zijn, te luisteren naar jezelf en te werken aan jezelf ben je rustiger geworden.

De knoop, onrust die in je zat, die is er niet meer en dat is zo'n fijn gevoel.

Weet je... door over wat je dwars zit te praten, verwerk je zelf al heel veel.

En dat is wat je afgelopen periode hebt gedaan, met behulp van Noor.

Echt L., door die eerste stap te zetten en naar Noor te gaan, heeft je gebracht wat je nu bent:

een sterke vrouw die tevreden is over zichzelf en die haar onrust kwijt is.

En nu ze deze brief toegestuurd heeft gekregen, opnieuw weer leest weet ze dat ze een hele grote verandering in haar leven heeft gemaakt en dat ze dat zelf heeft gedaan!!

L., ik ben trots op je!!

Heel veel liefs

L. xxx