

## Visie: vrij en stralend!

Wanneer je geïnspireerd bent en lekker in je vel zit ben je in verbinding met jezelf en je omgeving. Je houding is open en licht en je blik op het leven helder. Je bent vrij, stralend en liefdevol. Je snapt jezelf en anderen beter. Bewust neem je verantwoordelijkheid en geef je vorm aan je eigen bestaan zoals je het écht wilt.

Oorspronkelijk zijn we allemaal vrij en stralend. Door de beperkende invloed van het verleden verliezen we het contact met onze vrije aard. Onze ouders hebben onze vrije aard niet altijd kunnen 'spiegelen'; in de kerk hebben we misschien vaker over zonde en schuld gehoord dan over onze natuurlijke goedheid; op school werden we vaker op onze zwakke kanten en fouten aangesproken dan op onze talenten en kwaliteiten.

We verliezen ook het contact met onze grootsheid en levendigheid omdat we geloven dat de beelden die we van onszelf (en de wereld) creëren, de werkelijkheid zijn. We zijn echter veel ruimer dan die 'plaatjes'.

We raken ook nog verder van onszelf vandaan door de snelheid en complexiteit van het tijdperk waarin we leven. We hebben voortdurend te maken met een overmaat aan prikkels. Uiterlijke aspecten zijn ook belangrijker dan ons innerlijke leven. De reclame vertelt ons iedere dag dat geluk buiten onszelf ligt: in consumptie en bezit. Op het werk en op school moeten we steeds meer, sneller en beter presteren: slagen is belangrijker dan vitaliteit en voldoening. We zijn vaak druk in ons hoofd en in ons handelen, waardoor we vaak niet meer helder kunnen zien wat er speelt, wat we écht willen en wat we realistisch kunnen doen in een bepaalde situatie.

Als gevolg daarvan gaan we vaak verward, rusteloos, opgejaagd, angstig, gekwetst en/of gefrustreerd door het leven. We lopen vast of we zijn aan het overleven: we vragen ons dan af wat er mis is met ons. En de waarheid is dat er niets, maar dan ook he-le-maal niets mis is met ons! We zijn allemaal, zonder uitzondering, van nature goed en beschikken over kwaliteiten zoals helderheid, wijsheid, liefde, compassie en inspiratie. We zijn echter de verbinding met onszelf en met onze omgeving kwijt geraakt.

Het goede nieuws is dat we altijd, hoe we er ook aan toe zijn, met onze vrije aard in contact kunnen zijn. Je kunt je zelf leren (weer) thuis te komen in jezelf en zelf vaardigheden ontwikkelen om geïnspireerd te zijn en lekker in je vel te zitten. De **coaching en trainingen** die zijn beschreven in deze site hebben als doel je te helpen de verbinding met jezelf en met je omgeving te herstellen, je leven vorm te geven zoals je het écht wilt en meer vitaliteit, plezier en voldoening te ervaren.

Je bent van harte welkom!

[Terug naar Inspiratie op school.](#)