

## Recensie van Danny te Vlissingen

Na jarenlang met mijn gevoelens te hebben geworsteld vond ik het een aantal jaar geleden genoeg geweest. Er was iets met mij aan de hand waardoor ik het gevoel had niet constant door het leven te kunnen gaan. Hoge pieken en lage dalen, het leven leek wel op een achtbaan. Omhoog, omlaag, links, rechts en soms zelfs over de kop, waarbij je zelf geen controle had over wat er gebeurde en je jezelf gewoon liet meevoeren. Met alle gevolgen van dien...

Door bij mijn omgeving aan de bel te trekken en voor mijzelf de beslissing te maken dat ik zo niet verder wil, begon er een lang proces van jezelf leren kennen en erkennen met de bijbehorende therapieën en de tegenwoordig o zo bekende medicatie.

Ik werd aan de hand van testjes en analyses in hokjes gestopt door de therapeuten, psychologen en psychiaters. Zodra je in een hokje zat wist men hoe ze je moesten behandelen want elk hokje heeft zijn eigen behandelmethode. Hier voelde ik me totaal niet bij op mn gemak en herkende mezelf vaak niet in het beeld dat bij "mijn" hokje geschapen werd. Mijn behandeling werd niet op mij afgemeten maar op het "ziektebeeld" dat bij mij zou horen. Pas jaren later bleek dit ziektebeeld niet te kloppen en kon men zelfs niet van een ziektebeeld spreken.

Ik bleek Hooggevoelig te zijn (High Sensitive Person), een persoonlijke eigenschap waardoor je prikkels in welke vorm dan ook heftiger en sterker ervaart. En waardoor je sterkere gevoelens en emoties opwekt dan de gemiddelde persoon. Positieve energie kan je laten "zweven" en je heel erg goed doen, negatieve energie kan als een mokerslag binnen komen en je helemaal van slag maken. Met je hoofd in de wolken om met je kop in het zand en vaak niks er tussenin. Vind je het gek dat ik mij vaak voelde als een zeilboot roerloos op zee die met alle winden meewaait?

Mijn heftige gevoelens en manier van prikkels waarnemen hadden mij volledig uit balans gebracht. Uit balans met mezelf en met de wereld en mensen om mij heen. Ik ging op zoek naar mezelf en naar antwoorden bij anderen, terwijl je dit alleen in jezelf kan vinden. Die anderen kunnen je helpen om de juiste vragen te stellen of je de goede richting in te sturen. Maar niet om te weten wie je zelf bent en hoe je gelukkiger en met acceptatie voor jezelf door het leven kan gaan.

Toen kwam Alexandra op mijn pad. Ze heeft me terug gebracht naar de basis, in balans komen met moeder natuur. Het klonk eerst een beetje zweverig een beetje te spiritueel voor mij. Immers was ik de klinische en medicinale kant van de hedendaagse conservatieve therapie gewend. Maar na 1 gesprek met Alexandra maakte ze al meer indruk en zag ik in dat zij mij veel meer zingeving gaf, dan vier jaar "normale" therapie die ik achter de rug had. Ze ging met me aan de slag, waar loop je tegenaan in jouw leven, wat zou er voor jou moeten veranderen waardoor je gelukkiger zou kunnen zijn, hoe ga je nu met tegenslagen om en hoe zou je dat anders willen?

Ze ging uit van mijzelf als persoon met al mijn eigenschappen, karaktertrekken, gevoelens en emoties.

We spraken hierover gaf mij geen advies in de zin van maar liet mij door middel van wedervragen, oefeningen en meditatie zelf op zoek gaan naar de antwoorden op de vragen die ik had. Er is niet 1 weg naar geluk, deze bepaalt ieder voor zich. Immers is ieder mens anders en heeft een ieder zijn eigen gedachtes, gevoelens, behoeften en wensen in het leven.

Een ander kan niet bepalen hoe je een persoonlijk doel wil bereiken want dat weet jezelf het best, de ander kan je wel laten nadenken over hoe je dat doel wil bereiken en tips geven hoe dit zou kunnen.

Dat heeft Alexandra nu bij mij bereikt, ik ben anders over dingen gaan denken, Accepteer dingen die je niet kan veranderen, oordeel niet over anderen en veroordeel ze ook niet. Kom in harmonie met de natuur, daar komen we met zn allen uit voort, dat is onze leefomgeving. Door de maatschappij waarin wij nu leven zijn veel mensen dit vergeten. Maar eigenlijk is het heel logisch, zoeken de meeste mensen niet altijd de natuur op om te ontspannen? Voel je je niet fijner als je vaak buiten komt, of rondloopt in een bos of heide met de rust en energie die de natuur ons geeft?

Dit zijn maar een klein aantal inzichten die Alexandra mij gegeven heeft, ik ben er nog lang niet. Maar ik ben nu veel bewuster bezig met mijzelf en mijn gedachtes en gevoelens. Ik ben de juiste weg ingeslagen door de aanwijzingen van Alexandra, nu moet ik alleen zelf zorgen dat ik op het juiste pad blijf en niet weer de weg kwijtraak in de doolhof van het leven en gevoelens. Voor het eerst in het leven heb ik het gevoel dat ik mezelf en de wereld om me heen steeds beter begrijp om uiteindelijk steeds vaker in balans te zijn...