

Praktijk ESSE



Soms zeggen beelden meer dan 1000 woorden. Zo ook bovenstaande foto ... voor mij althans.

Tijd voor verandering. Hoe vaak zeggen we dit aan het begin van elk jaar? Of bij het begin van een nieuwe maand, week, dag? En hoe vaak voeren we die verandering dan ook echt uit?

In mijn geval: toen het al ver over 5 na 12 was!! En dan gebeurde er in eerste instantie iets positief: er viel een druk van mijn schouders waardoor ik me letterlijk lichter voelde, ik werd ziek want ja - dan kon het natuurlijk! Mijn lichaam had niets meer over om te vechten. Ik huilde, vaak wanneer niemand het zag, soms ook in aanwezigheid van anderen, maar in mijn omgeving was iedereen het erover eens: ze waren trots op mij dat ik eindelijk durfde kiezen voor mezelf. Van die trotsheid voelde ikzelf bitter weinig eerlijk gezegd. Ik voelde me vooral gefaald ...

Waarom kan ik bij anderen zo goed de vinger aan de pols houden en vind ik dat bij mezelf zo moeilijk? Waarom mag iedereen groeien door fouten te maken en ben ik voor mezelf zo streng en vind ik dat "ik dat wel had moeten weten"? Waarom hamer ik bij jullie op mildheid voor jezelf, maar kan ik die mildheid voor mezelf niet toepassen?

Een gedeelte van de antwoorden ligt in conditioneringen, aangeleerde gewoontes. En hoe hard ik ook werk aan mezelf, er blijven mensen en gebeurtenissen mijn pad kruisen om me te helpen om die conditioneringen en aangeleerde gewoontes onder de loep te nemen. Hoort dat wel bij jou, Els? Is dat stuk echt van jou of heb je het meegekregen uit je opvoeding omdat je ouders, leerkrachten, opvoeders, vrienden, ... er zo over dachten? Dus stel ik mezelf weer veel waarom-vragen de laatste tijd (ook zo iets typisch om te doen wanneer het voelt alsof je op de bodem van de put ligt): waarom ben ik een pleaser? Waarom vind ik het zo belangrijk wat anderen van mij denken? Waarom heb ik gedaan wat ik heb gedaan ondanks de OVERDUIDELIJKE lichaamssignalen dat er iets niet klopte?

Ik zet me neer, zonder afleiding, schrijf de vraag op en formuleer in een andere penkleur het antwoord. Soms vloeit dit heel snel uit mijn pen, een andere keer vloeien er wat tranen tussendoor en nog een andere keer voel ik een ontzettende weerstand om het antwoord te noteren. Door met een andere penkleur te werken, lijkt het alsof ik in conversatie ben met mezelf en kan ik steeds makkelijker ontdekken welk stuk van mij een antwoord geeft: mijn innerlijk kind (vaak antwoorden vanuit het hart), mijn innerlijke ouder (vaak antwoorden vanuit mijn hoofd). En nee, ik ben hier niet 3 weken geleden mee begonnen. Als ik nu zeg dat ik steeds makkelijker kan ontdekken wie een antwoord geeft, bedoel ik dat ik doorheen de jaren heb geleerd om ook stil te staan bij de antwoorden op de vraag en die antwoorden ook opnieuw in vraag durf stellen om zo uiteindelijk bij een diepere laag aan te komen en te kunnen groeien.

Ik voel ook weerstand, ik vind het ook niet altijd even leuk om stil te staan en te voelen en te doorleven wat er op dat moment speelt. Als ik de les wil leren, is het van te moeten. Is het niet nu, dan de volgende keer, maar als ik zo terugkijk op mijn pad worden de lessen wel harder naarmate ze vaker moeten terugkomen. Het lijkt wel alsof er iets is dat zegt: "Tjonge, als ze het nu nóg niet doorheeft ... (en dan zo'n ogenrollende emoji daarachter!)."

Maar goed, ik dwaal een beetje af ... waarom zegt de foto bovenaan voor mij zoveel? Wat mij vooral triggerde was het woordje "open". Onmiddellijk bij het zien van die foto popte de vraag op: "Heb ik ooit écht opengestaan voor de verandering die zich aandient?"

Ik ga me opnieuw neerzetten, met 2 penkleuren en ben benieuwd welke wijsheid eruit vloeit.

En jij? Heb jij ooit écht opengestaan voor verandering? Zo ja, wanneer? Hoe uitte zich dat? Kan je dit elke keer? Hoe uit het zich wanneer het niet lukt? Kan je daar dan beweging in krijgen en hoe doe je dat dan? Misschien kan je ook eens even gaan zitten met een blad papier en 2 verschillende penkleuren ... wie weet levert het jou ook iets op. Ik wens je alleszins veel succes en geluk!

Time for change: spread the word

Ik voeg de daad dan ook maar onmiddellijk bij het woord en daar heb ik jullie ook voor nodig.

De laatste maanden van 2023 kreeg ik regelmatig te horen dat er zo weinig beschikbare momenten in de online agenda te vinden waren.

Eenzijds kwam dit door het toenemende aantal mensen dat de weg naar mijn praktijk vindt en waar ik ontzettend dankbaar voor ben. Anderzijds had dit ook te maken met een andere activiteit die heel veel tijd en energie kostte.

Vanaf 08-01-2024 staat de agenda weer wagenwijd open. Er zijn veel nieuwe momenten bijgekomen waarop je een afspraak kan maken. Dus heb jij ook gehoord van iemand dat er weinig tot geen afspraken vrij waren in mijn agenda of ken jij iemand die ook baat zou hebben bij een dieptemassage, voetmassage of luisterend oor? Of heb je iemand horen zeggen dat ze op zoek zijn naar een ceremoniespreker voor het lentefeest van hun zoon/dochter? Of iemand die hulp kan gebruiken bij het schrijven van een (afscheids)ceremonie?

Leid hen de weg naar Praktijk ESSE. Via de website, via mijn folder, via mijn kaartje maar vertel zeker ook jouw verhaal. Want hoe je ook het ook draait of keert: mond-aan-mondreclame is de beste reclame die ik me kan wensen.

Dankjewel om er samen met mij een positief, constructief en warm verhaal van te maken. Dankjewel voor het delen van jullie kwetsbaarheid. Dankjewel voor jullie vertrouwen. Dankjewel om jij te zijn en dankjewel voor alles wat ik van jou mocht leren.

liefs,

Els

Nog even over de nieuwe afsprakentool.

Via de knop 'afspraak maken' op de website of via [deze link](#), kan je makkelijk een afspraak inboeken via onderstaand stappenplannetje. Deze pagina werkt het best met Google Chrome. Dus moest je merken dat het moeilijk is om een afspraak te maken, open je de pagina best in Google Chrome.

- 1) Kies altijd eerst de behandeling die je wenst. Pas dan verschijnen ook de dagen waarop je de gewenste behandeling kan boeken. Je ziet dit aan het gekleurde vakje én cijfer maar vooral aan de uren die verschijnen onder de kalender wanneer je op zo'n gekleurd vakje klikt!
- 2) Kies dan de datum die past voor jou.
- 3) Klik het gewenste uur aan.
- 4) Vul de rest van de verplichte velden in (inclusief het aanvinken van de 2 vakjes onderaan).
- 5) Druk op verzenden. Je komt uit bij de pagina waarop gemeld staat dat het gelukt is én je ontvangt een mail in je mailbox. Mogelijks verschijnt de mail bij spam. Voeg dan info@es-se.be toe aan je veilige afzenders zodat de mails voortaan steeds in je postvak-in terechtkomen.

Liever geen mails meer als deze?

Indien je liever geen nieuwsbrieven meer ontvangt van mij, stuur dan even "GEEN MAILS MEER" als replay op deze mail. Ik ben nog volop aan het werk om een mailinglijst te maken en vooral te optimaliseren. Dus waarschijnlijk komt er dit jaar ook een mail waar je gewoon op de knop 'uitschrijven' kan duwen als je niet meer lastiggevallen wil worden ;-).

