

# COACHING

Door: Janny Pronk (*coach en therapeut*)

## Dertien inzichten om te veranderen

*Als een boze draak komt verdriet en angst in ieders leven*

In dit artikel neem ik u mee langs het pad dat ik gelopen heb, en waar ik mijn eigen draak heb leren kennen. En deel ik met u mijn werkwijze, die erop gericht is een ander te leren met zijn of haar draak om te gaan. Want ik geloof dat je, als je je draak kunt aanschouwen, je levensopdracht serieus kunt nemen.

Vaak krijg ik mensen in therapie die kampen met verdriet in het nu, dat in het verleden is ontstaan. Soms zijn zij zich er niet van bewust dat hun gedrag in het nu is gekoppeld aan een pijnlijk verleden. Soms kiezen ze er, onbewust, voor om de pijn van toen niet meer te voelen. De ervaring leert dat de pijn, stil op de achtergrond, aanwezig is. De pijn werkelijk aanschouwen, is moeilijk. En dan komt er een moment dat iemand klachten krijgt. Dat is het moment dat de tijd rijp is om de draak in de ogen te kijken.

### De weg naar de draak

We hebben allemaal mannelijke en vrouwelijke energie in ons. Deze komen voort uit een bron waar eens de versmelting begon. Een vergeten wonder. Zacht zijn en met vrouwelijke zachtheid het zelf helen en aandacht geven, noem ik vrouwelijke energie. Mannelijke energie is de energie die nodig is om tot actie te komen en te presteren. Als u uw eigen geheim, uw draak, ontmoet, komen mannelijke en vrouwelijke energie met elkaar in balans. Dan bent u de boodschapper van de liefde voor uzelf en voor de ander. Het is de hoogste tijd dat we ons weer herinneren dat wij een wonder zijn. En dat we hier met een opdracht zijn gekomen. Durven we onze eigen draak te ontmoeten en onze verdrongen pijn en verdriet te zien? Of lopen we met een masker op en leven we ons leven zonder onder ogen te zien wat er echt gaande is?

### Het doorbreken van de spiraal

Op het moment dat een mens de ontmoeting met zijn of haar draak aangaat, wordt de spiraal doorbroken. Dan kan een nieuwe wereld ontstaan waarin geleefd wordt vanuit het hart.

### Kinderen

Kinderen voelen het haarfijn aan als ouders, of ouderen, problemen hebben. Kinderen van nu voelen en weten dat het tijd is om te leven vanuit ons hart. Het is dus ook in het belang van de volgende generatie dat ouders hun draak ontmoeten.

### Dertien inzichten

Op mijn pad kwam ik tot dertien inzichten, die ik vervolgens ben gaan gebruiken in mijn werk om anderen te begeleiden die hun draak willen ontmoeten. De stappen die ik zet in mijn werkwijze om bij de dertien inzichten te komen, beschrijf ik hierna.

#### 1. Het aanschouwen van het pijnlijk verleden

Laat de cliënt zich verdiepen in zichzelf. Laat hem ongestoord aandacht besteden aan zichzelf. Wat komt er in hem of haar op? Wat is de stoorzender in de gedachten? Laat dit opschrijven en hardop zeggen. Elke dag, minimaal 1 uur, maximaal 2 uur per dag, een week lang. Laat de cliënt alleen waarnemen wat leeft, laat hem niets veranderen.

#### 2. Wat nu? Hoe verder?

Als de cliënt tijd en aandacht heeft geschonken aan wat speelt, zal hij of zij zich afvragen: 'En wat nu?' Laat de cliënt in gesprek gaan met zijn of haar ziel. De ziel wil graag helpen.

Geef de cliënt de moed om zichzelf te aanschouwen. Laat hem of haar kijken naar al die draken die ervan weerhouden om ten volle te leven.

### 3. Wat voelt de cliënt van binnen? Wat is er veranderd?

Wat heeft de cliënt waargenomen in zichzelf, welke patronen is hij of zij tegengekomen? Is de cliënt zich bewust geworden van veranderingen? Wat zou hij of zij willen veranderen om gelukkiger te worden? Zijn er al stapjes ondernomen om verandering in gang te zetten? Bijvoorbeeld niet altijd maar 'ja' zeggen maar bewust kiezen. Laat de cliënt ervaren dat hij innerlijk weet wat goed is, en dat innerlijk weten vertrouwen waard is.

### 4. Een onzekere tijd, afgesloten van zichzelf

Het lijkt wel of alle draken zich nu laten zien. Dit is een heel moeilijke stap. Hoe trouw mag iemand aan zichzelf zijn? Er zijn op dit punt in het proces tal van redenen om af te haken. Laat de cliënt waarnemen dat hij of zij met zichzelf aan het strijden is. Verder niets. Laat hem of haar naar binnen kijken en voelen wat dat doet. Hang er geen oordeel aan. Blijf in het nu, bevestig dat het goed is zoals het is. Koester die momenten dat het innerlijk weten naar boven komt.

### 5. Stap in de eigen energie

Ja, dat is gemakkelijk gezegd. 'Stap in de eigen energie. Iedereen is verantwoordelijk voor zichzelf. Iedereen moet zijn eigen leven invullen.' Maar hoe? Laat de cliënt zien dat hij of zij al bezig is om zichzelf waar te nemen en te voelen. Laat het eens heel stil in de cliënt worden, doe helemaal niets. Laat zien dat de draak, hoe vertrouwd ook, de cliënt niet dient. Dan zal de cliënt gaan ervaren wat zijn of haar weg is om in de eigen energie te gaan staan. Misschien een kleine oefening: Laat de buik ervaren worden als een grote, diepe schaal waar naartoe geademd wordt. En waar alle innerlijke wijsheid aanwezig is.

### 6. Patronen loslaten

Soms zijn er momenten dat de cliënt werkelijk in contact komt met zijn of haar ziel. En dat ervaren wordt dat de ziel weet goed is. Dat de cliënt gaat voelen dat hij mag vertrouwen op zichzelf. Stapje voor stapje. En dan komen er mensen in de omgeving die gaan sputteren, omdat er iets verandert. Bereid de cliënt voor, en steun hem of haar om trouw te blijven aan zichzelf.

### 7. Buikgevoel: kop los en buik voelen

Dit is een periode van vertrouwen op het zelf. Durven voelen wat zich afspeelt. Dat is de enige waarheid. Stimuleer de cliënt trouw te zijn aan zichzelf. Dit is de periode van inkeer en voelen, voelen, voelen. Een belangrijke vraag op dit moment in het proces: Leeft de cliënt voor de buitenkant of voor de binnenkant?

### 8. Energie ontvangen en zich ermee verbinden

Als de cliënt zichzelf werkelijk heeft aanschouwd en diep van binnen weet, 'zo wil ik het niet meer', is er al veel veranderd. Dit is het moment dat de cliënt zich werkelijk kan gaan verbinden met zichzelf en kan gaan voelen dat sommige mensen energie-eters zijn. Help de cliënt tot besef te komen dat ieder mens recht heeft op zijn eigen probleem. Dit is ook het moment dat een cliënt onder ogen kan gaan dat als iets iemand erg stoort in de ander, het ook nog een aspect van zichzelf is dat aandacht nodig heeft. Daar moet nu eerlijk naar gekeken worden. Wat stoort zo?

### 9. Christusenergie voelen

Iedereen is ontstaan uit de samensmelting van een man en een vrouw. Dat is toch een wonder. Een vergeten wonder. Laat de cliënt daar zijn of haar aandacht op richten. De moederbuik heeft hem of haar gedragen. Ooit heeft de ziel bedacht om het leven te starten bij die twee mensen. Sta stil bij het feit dat de cliënt een wonder is.

#### 10. Wat is de levensopdracht?

Deze vraag kan alleen door de cliënt zelf beantwoord worden. En ook de vragen kunnen alleen door de cliënt zelf aan hem of haar zelf gesteld worden. Wat kwam hij of zij hier en nu doen op deze aarde? Wat wilde hij of zij leren bij deze mensen? Wat is zijn of haar legende in dit leven?

#### 11. Herken je zelf en herken je god

Hoe iemand ook denkt over god of godin, een ieder is geboren uit de samensmelting van een man en een vrouw. Dat is en blijft een wonder. Dus iedereen is een wonder. Laat de cliënt zichzelf beschouwen als een wonder met talloze mogelijkheden.

De intentie is om op dit punt in de eigen grootsheid te stappen, zodat het kleine denken verlaten kan worden. Iedereen is veel meer dan hij of zij zelf kan bedenken. Laat de cliënt vertrouwen op zijn of haar grootsheid. Vanuit die eigen hartenergie, vanuit dat gevoel kan men dan naar buiten treden.

#### 12. Durven verlangen

Er zijn al veel mensen, waar onder veel kinderen, op aarde die leven vanuit hun hartenergie. Zij helpen iedereen om de opdracht te herinneren dat wij mogen leven vanuit de hartenergie. Zij helpen ons terug te komen naar onze bron, waar uit wij zijn ontstaan. Hoe meer iemand er naar verlangt, hoe gemakkelijker de weg naar het zelf wordt. Durf te verlangen.

#### 13. De wereld reikt veel verder dan wij ons kunnen voorstellen

Op het moment dat iemand uit de beperking gaat van het denken, en met gevoel contact maakt met het zelf, ontstaat het wonder. Wereld en heelal worden oneindig. Het is belangrijk te durven aanvaarden dat wij een wonder zijn en daaruit zelf wonderen kunnen verrichten. Mannen- en vrouwenenergie komen in evenwicht. Het moment is aangebroken om te leven vanuit onze eigen hartenergie.

#### **Ten slotte**

Dit zijn de 13 inzichten die Janny Pronk op haar pad tegen kwam, en waarmee ze in haar praktijk werkt. Misschien kunnen ze meer mensen helpen om draken te ontmaskeren en het hart te openen.