

Patricia van Gerwen-Heller

Nuchter spiritueel

Een brug slaan tussen nuchterheid en spiritualiteit

ColoFon

Eerste druk februari 2017
ISBN 9789402159554

Omslagontwerp: Patricia van Gerwen-Heller
Vormgeving & illustraties: Patricia van Gerwen-Heller
Foto: Christian del Rosario

© 2017 Patricia van Gerwen-Heller
www.volgendestapcoaching.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



volgende stap coaching

Inhoudsopgave

Inleiding-----	5
Een langzame start-----	7
Nieuwsgierig kind-----	11
Carrière opbouwen -----	15
Wat is je intuïtie? -----	19
Ontdekking van de spirituele wereld -----	23
Mentale spieren -----	27
Terugkerende signalen-----	39
Vergeet me niet -----	45
Oma -----	53
Transformatie en geduld -----	61
Hallo, hallo, contact!-----	65
Stilstaan en terugkijken-----	71
Spiegeltje, spiegeltje aan de wand -----	75
Spiegelloos door het leven. Lang leve de ratrace? --	83
Doe mij maar een portie zelfvertrouwen -----	89
I love you, I hate you, I hate that I love you -----	93
Opgepast, aangepast -----	97
Dicht bij jezelf-----	103
Tijd voor jezelf-----	107
En wie ben jij?-----	113
‘Grote ik’ of ‘kleine ik’?-----	119
Rimpeleffectiviteit-----	123
(On)bewust spiritueel -----	127

Geef mij nu je angst -----	133
Overtuigd? -----	139
Inspiratie -----	143
Samenvatting van alle tips -----	147
Dankwoord -----	153
Over de auteur -----	155

Inleiding

De reden dat ik dit boek heb geschreven, is dat ik kennis wil delen. Met zoveel mogelijk mensen. Over nuchterheid en spiritualiteit. Hoe deze twee elkaar kunnen ontmoeten, terwijl veel mensen ervan overtuigd zijn dat ze niet samen kunnen gaan. Je bent in hun ogen òf nuchter òf spiritueel.

De afgelopen jaren vond ik spiritualiteit zweverig en wist niet wat ik ervan moest vinden. Ik weet zeker dat ik daarin niet de enige was. Als het over spiritualiteit gaat fronzen veel mensen meteen hun wenkbrauwen en kijken eens om zich heen naar bevestigende blikken van mensen die hun standpunt snappen.

Want spiritualiteit daar heb je volgens hen niks aan. Dat is voor zweefteven en geitenwollen sokken types. Daarmee willen ze niet geassocieerd worden. Tegelijkertijd heeft spiritualiteit iets mystieks. Iets magisch en onverklaarbaars dat mensen juist aantrekt. Mensen zijn en blijven nou eenmaal nieuwsgierig. Iedereen, dat zit in de aard van een mens.

Om te laten zien wat spiritualiteit je kan brengen en dat het prima samengaat met nuchterheid, neem ik jullie in dit boek mee in het proces dat ik zelf heb door-gemaakt. Het proces waarmee ik ontdekte dat het samengaat.

Ik hoop dan ook dat jullie beetje bij beetje gaan merken wat het je in het dagelijks leven op kan leveren om de brug te slaan tussen de nuchtere wereld waarin we leven en de wereld van spiritualiteit die ons op elk moment van de dag verbindt met het universum.

Patricia van Gerwen-Heller

Een langzame start



Het duurde jaren voordat ik de gewone wereld en de spirituele wereld tegelijk in mijn leven kon toelaten. Als kind werd ik verlegen genoemd en was ik altijd geïnteresseerd in wat anderen bezighield, hoe anderen zich gedroegen en hoe ze zich kleedden. Tot in details wist ik thuis te vertellen dat de één nieuwe schoenen had en hoe ze er precies uitzagen. Van de ander vertelde ik hoe vervelend hij was geweest tegen een ander kind in de klas en hoe vervelend diegene dat vond en hoe vervelend ik het zelf vond. Ik verplaatste me in de gekwetste persoon en had een sterk rechtvaardigheidsgevoel (nu nog trouwens). Ik vond het onbegrijpelijk dat de 'boosdoeners' niet in de gaten hadden hoe dom ze bezig waren.

Als je mij moest omschrijven was ik een meisje dat op de achtergrond bleef en niet veel zei. Ondertussen bekeek ik alles tot op detailniveau en leerde ik hoe kinderen en volwassenen met elkaar omgaan. Ik probeerde daar, hoe ouder ik werd, een mening over te bepalen. Maar ja, als je jezelf zo goed in een ander kunt verplaatsen, kun je heel veel verschillende standpunten begrijpen. Daardoor was het voor mij moeilijk om mijn eigen standpunt te ontdekken.

Wat er gebeurde is dat ik mezelf altijd aanpaste aan anderen. Dat ik met de middenmoot meedeed. Ik behoorde tot de 'gemiddelden' en dat voelde prima. Op de middelbare school helemaal, daar wilde ik vooral niet opvallen, want dat kon ervoor zorgen dat je hoofd eraf ging. Figuurlijk gelukkig.

Naarmate ik ouder werd kreeg ik meer last van het aanpasgedrag van mezelf. Ik merkte dat ik mezelf was kwijtgeraakt in de loop der jaren. Beetje bij beetje paste ik mezelf aan, verplaatste ik mezelf in de mensen om me heen en cijferde ik me, zonder het zelf te merken, te ver weg. Met een burn-out als gevolg. Maar daarover vertel ik verderop in het boek nog meer.

Een eerste moment dat ik opnieuw in contact kwam, met wat ik achteraf spiritualiteit wil noemen, is het moment dat ik het met een collega en vriendin van mij over ons karakter had. Zij was voor een deel net zoals ik en liep op het werk daardoor tegen dezelfde dingen aan. We snapten allebei niet hoe mensen zich konden gedragen zonder rekening te houden met anderen. Dat ze niet snapten wat ze verkeerd deden. En vanuit haar kwam voor het eerst het woord hoogsensitiviteit naar voren. Zij had er al meer over gelezen en leende mij een boekje over het onderwerp. Heel vreemd voor mij om dat boekje te lezen en vanalles te herkennen. Ondertussen weet ik dat hoogsensitiviteit voor mij inhoudt dat ik me er bewust van ben dat ik andere voelsprietten heb dan veel anderen. Dat die voelsprietten ontzettend waardevol zijn en voor mij nauwer contact met de spirituele wereld betekenen.

Toen ik jaren later nog meer ging lezen over hoogsensitiviteit, viel voor mij het kwartje dat ik helemaal niet verlegen was. Dat ik niet extravert was, maar ook niet verlegen. Over veel hoogsensitieve kinderen wordt gezegd dat ze verlegen zijn, terwijl ze eigenlijk

alleen anders denken, anders in elkaar zitten. Ze krijgen prikkels eerder binnen en de prikkels hebben grotere impact dan bij niet-hoogsensitieve personen.

Verlegen klonk voor mij alsof ik minder goed was. Fout. Ik was hoogsensitief en had juist iets speciaals te bieden. Ik stond toen al veel bewuster in het leven dan kinderen van mijn leeftijd. Ik maakte toen al bewuste keuzes en keek met onbegrip naar degenen die in mijn ogen zomaar wat deden en vanalles riepen zonder na te denken.

In die jonge jaren zat mijn langzame start. In die periode dat ik dacht dat ik verlegen was. Dat mensen daar minder van hielden. Ik was me niet bewust van mijn niveau van bewustzijn. Van mijn hoogsensitiviteit die ik om kon buigen naar een kracht. Een gave. En uiteindelijk naar een connectie met het universum: spiritualiteit.

Nieuwsgierig kind



Ken je dat? Dat je als kind verhalen hoort over glaasje draaien? En over Ouijaborden? Over waarzeggers en contact met overledenen? Met geesten?

En dat je nieuwsgierig wordt en met kriebels in je buik eigenlijk wel meer wilt weten?

Ik ken het gevoel in ieder geval. Samen met mijn beste vriendinnetje van de lagere school was ik heel nieuwsgierig. We wilden wel meer weten van die geesten. Maar we vonden het ook super eng. Wat kunnen die geesten allemaal en doen ze je geen kwaad?

We verzonnen dat er bij mij thuis op de zolder misschien wel geesten waren en gingen samen op de zolder op verkenning. En enge geluiden maken om het spannender te maken dan het al was. Dus daar kwamen de kriebels wel bij in ons buik, waarna we de grootste lol hadden en onszelf toch wel dapper vonden. Een heerlijke belevenis.

Wat ik me nog heel goed voor de geest kan halen is dat ik met ons gezin en een aantal andere familieleden in de Ardennen in een chalet was. Daar gebeurde iets magisch wat ik nog steeds heel speciaal vind. Die gebeurtenis vergeet ik nooit meer. Zo speciaal om mee te maken, ik ben mijn familie daar heel dankbaar voor. Ik zal je meenemen in het verhaal.

We waren met meerdere familieleden in de woonkamer van de chalet toen een oom van mij over leuke feitjes begon, zoals dat wel vaker gebeurde in de

familie. Er waren meerdere ooms in onze familie die ons uit probeerden te dagen met denkspelletjes en onze hersens lieten kraken. Heerlijk.

Op die bewuste dag begon hij dus over 'het leuke feitje'. Iets dat we konden uitvoeren in de woonkamer. Er moesten dan wel wat spullen aan de kant geschoven worden, maar dan hadden we zeker genoeg plaats om aan de slag te gaan. Hij legde uit dat je met gezamenlijke energie veel meer voor elkaar kon krijgen dan met alleen je eigen energie. Dat je letterlijk je energie kon bundelen door je goed te concentreren en dat we die energie in kracht om konden zetten.

Hoe we dat gingen doen? Iedereen vouwde de handen in elkaar en liet alleen allebei de wijsvingers naar voren wijzen. Met de wijsvingers zouden we iets zwaars optillen. Misschien niet zo speciaal, maar het was de bedoeling dat ik met mijn oudere zus, mijn neefje en mijn jongere zus (toen resp. 15, 16, 12 en 9 jaar) een zware eiken tafel op zouden tillen. Acht kindervingers tegenover een tafel van zwaar eikenhout.

We gingen aan de slag, handen in de juiste vorm, vingers onder de tafelrand, concentreren en na het aftellen deden we onze vingers omhoog. Het lukte! Een centimeter of 10 omhoog en toen snel weer neerzetten. We bulderden van het lachen!

Maar mijn oom zei dat het beter kon. Dat we beter konden concentreren en dat we dan onze oom (rond de 90 kilo, zittend op een stoel) op konden tillen door met twee kinderen wijsvingers onder zijn knieholtes te doen en met twee kinderen wijsvingers onder zijn oksels te doen. Er werd genoeg ruimte gemaakt rond een stoel en mijn oom nam plaats. Giechelend stonden we er met ons viertjes omheen. Nieuwsgierig naar onze volgende uitvoering.

We deden onze handen goed, mijn oudere zus en ik deden onze vingers onder zijn oksel, mijn jongere zus en neef deden hun vingers onder zijn knieholtes en we concentreerden ons. Met de overige volwassenen om ons heen voor de veiligheid, mocht mijn oom van zijn stoel vallen. Er werd weer afgeteld en we deden met ons vieren onze vingers naar boven. Ik schrok enorm! Mijn oom ging wel meer dan 30 centimeter van de vloer, zo licht als een veertje. Echt gebeurd. En als ik er nu op terugkijk, bevestigde toen het universum al dat je bijzondere dingen kunt doen als je met energie werkt. Je kunt je energie verbinden met die van een ander. Samen ben je tot ongelooflijke dingen in staat.

Carrière opbouwen



Toen ik een iets oudere tiener was, wilde ik zoals de meeste kinderen een eigen huisje of appartementje om mijzelf los te maken van mijn ouders. Dus alle focus ging naar een studie waarmee ik snel uit huis kon gaan. Het werd de opleiding tot apothekersassistente. Op het moment dat ik mijn stage als apothekersassistente er bijna op had zitten, bood de apotheker mij werk aan. Daardoor kon ik met mijn vriend van toen gaan samenwonen. Ik vond het gevoel heerlijk dat ik eindelijk kon gaan doen wat ik wou en totaal zelfstandig mocht gaan beslissen hoe ik mijn leven in zou richten. Een leerzame periode en achteraf. Pas jaren later, terugkijkend op die periode, wist ik dat ik beter langer thuis had kunnen blijven wonen. Dat het beter was geweest als ik meer aandacht had besteed aan de studie die ik volgde vóór mijn opleiding tot apothekersassistente.

Wat ik pas een paar jaar geleden kon beamen, is dat je alles wat je meemaakt niet voor niks meemaakt. Alle keuzes die je maakt of door een ander laat maken, leren je iets. Je moet dingen meemaken om ze echt te kunnen begrijpen. Als je ergens iets over hoort, kun je inschatten hoe het voor jou zou zijn, maar je weet het pas echt als je het zelf hebt ervaren.

Wat er met mij gebeurde is dat ik vanuit de apotheek voelde dat ik door wilde groeien. Ik zag mezelf niet in een apotheek werken tot aan mijn pensioen. De één kiest ervoor om toch te blijven, omdat het een goede baan is. Ik koos ervoor om een verandering aan te gaan.