



Je vraagt je misschien af: kun je bewustzijn doorgeven en hoe doe je dat dan?

Geef jij bewustzijn door?

Coach Yvonne Meyer: 'Mindfulness (bewustzijn) is zeker iets wat je doorgeeft. Het kan zijn invloed hebben op de mensen waar je mee samenleeft, je partner, ouders, vrienden... Maar daar waar het zeker zijn invloed zal hebben, zijn je kinderen.

Stel je maar voor: jij bent nog jong en er zijn thema's in je leven waar je last van hebt, maar die je liever niet in de ogen kijkt. Denk aan 'vroeger gepest op school en nu onzelfverzekerd' of 'incestverleden en altijd ontkend' of 'moeder heel vroeg verloren en daardoor iets belangrijks gemist in je jeugd, té vroeg té veel verantwoordelijkheid op je genomen'. Als je niets doet aan de dingen die je plagen in je leven, dan blijven ze hun invloed op je behouden. Je blijft onzelfverzekerd, je bent rigide, je hebt een veel te groot verantwoordelijkheidsgevoel of bent té serieus, kunt je moeilijk ontspannen. Als je zelf aan een gezin begint, dan geef je wel degelijk iets van dat verleden van jou door aan je kinderen. Dat lost zich niet op als vanzelf op...

> Een bewust levend mens kijkt **het leven** in de ogen

Een bewust levend mens kijkt het leven in de ogen en loopt er niet voor weg. Als er iets is waar je last van hebt, dan sta je erbij stil. Dan zoek je een spiegel, zoek je hulp, zodat je het uit de beklemming kunt halen. Zodat je jezelf weer meer vrijheid (terug)geeft. En wie wil dat nou niet?

Natuurlijk is werken aan jezelf spannend; is het doodeng om je diepste angsten en onzekerheden met een ander te delen. Maar geloof me: je wint er veel mee terug. Heel veel. En, mét een gezin... niet alleen jijzelf!

Ik wens je een prachtig leven toe, met veel vrijheid, veel zelfverzekerdheid en een groot, warm hart dat je graag deelt met de mensen om je heen!

De Kern, Praktijk voor bewustzijn & balans

Yvonne Meyer
Kloosterstraat 50, 7571 DB Oldenzaal
06-14379278 • info@dekernonline.nl
www.dekernonline.nl