



*Het leven gaat over het
vertrouwen van je gevoelens,
het nemen van risico,
het leren van het verleden
en het accepteren dat alles
verandert.*

Lieve mensen,

Zo op het einde van het jaar kijk ik dit keer niet alleen terug op afgelopen jaar maar ook op de voorbije 12 en een half jaren. Dit omdat het op 15 december 12 en een half jaar geleden is dat ik mijn eigen praktijk gestart ben. Ik weet nog goed dat ik het erg spannend vond en ik weet ook nog goed dat alles in mij schreeuwde dat ik dat wilde. Mijn praktijkruimte had toen een zakelijke uitstraling en is nu inmiddels een gezellige huiskamer; klopt precies met mijn eigen ontwikkeling. In 2006 was egobewustzijn voor mij erg belangrijk, zoals dat ook in onze maatschappij van belang was. Mijn zakelijke en nuchtere uitstraling, echt iets zijn en iets neer zetten dat was belangrijk. Presteren, of wel mijn ego had vaak de macht. Nu wordt ook maatschappelijk hartbewustzijn almaar meer belangrijker. Gelukkig. Een nieuwe tijd is ingegaan, de macht van de politiek, grote bedrijven, banken etc. pikken we almaar minder. De tijd van macht en angst gaat over in de tijd van liefde en vertrouwen en daar hebben we elkaar hard bij nodig.

Ik begon met (loopbaan)coaching en teamcoaching, met veel plezier. Ondertussen groeide ik zelf ook door. Opleidingen tot reader, healer, rouw - en verliesbegeleider maakten mij almaar meer deskundig. Inmiddels ben ik na jaren ervaring ervan overtuigd geraakt dat veel dingen waar we tegen aan lopen, worstelingen en uitdagingen in het hier en nu, te maken hebben met wat we hebben opgelopen aan kwetsuren en of trauma's in het begin van ons leven. Ons systeem van herkomst en zelfs dat van onze grootouders en die van generaties daarvoor zijn van grote invloed op ons vermogen om relaties aan te gaan, stress te handelen, grenzen te stellen en/of te genieten van al wat er is.

Ook ik heb mezelf dus in de afgelopen jaren almaar meer ontwikkeld. Via ervaringen uit het simpele dagelijkse leven, maar ook door verlieservaringen en de scheiding van mijn partner. Makkelijk was dat zeker niet maar verdiepend was het wel. Al die 12 en halve jaren mocht ik ook van jullie leren en niet zo'n klein beetje. Grote spiegels waren en zijn jullie. Daar ben ik jullie enorm dankbaar voor. Zonder jullie geen mijlpaal. DANK!! Inmiddels accepteer ik dat ik soms een enorme angsthaas ben en erg onzeker kan zijn. Gelukkig daarnaast ook een sterke vrouw. Alles mag er zijn, zonder dat het ene beter is dan het andere. Hoewel sterk wel fijn voelt;-)

Ik wandel, huppel, ren en kruip door op mijn (zakelijke) pad. Jullie blijven welkom. Van harte zelfs! Met loopbaan – coach – hoog gevoeligheid - zingeving – rouw en verlies vragen. Of als je meer vanuit je hart in plaats vanuit je hoofd wilt leven, meer vanuit vertrouwen in plaats vanuit angst ook dan loop ik graag een eindje met je mee om je te gidsen naar je eigen antwoorden.

The Hunger Project

Hoewel de afgelopen jaren enorme vooruitgang is geboekt, leven op dit moment nog steeds 821 miljoen mensen met chronische honger. En dat zijn er veel te veel. Want honger is het grootste oplosbare probleem ter wereld. Voor mij al jaren redenen om hier mijn steentje aan bij te dragen door bij ieder traject wat ik afsluit een donatie te doen. Dat blijft in ieder geval de komende vijf jaar zo.

Een einde aan chronische honger?
Het kan wél. Lees meer op:
www.thehungerproject.nl



Rouwretraitre

23 tot 27 september 2019 organiseer ik samen met collega Eveline de Lange een Rouwretraitre op de prachtige locatie 'De Hof van Kairos' te Kotten. Een midweek voor iedereen die zijn/haar oude of recente verliesverhaal een plek in het leven wil geven waardoor het lichter wordt. Kracht door Rouwen. We werken zowel individueel als in groepsverband, afgewisseld met stilte, lekker eten, lichaamsbeweging, rust en ontspanning. Nadere info volgt op mijn website en op LinkedIn. Mocht je al interesse hebben mail of bel me dan gerust.

Van 3 jan tot 26 januari ben ik voor vrijwilligerswerk in Rwanda en dus niet bereikbaar. Ik wens jullie een warme decembermaand en voor 2019 veel LIEFDE en VERTROUWEN.

Martegroot
Jolande