

Van vonk naar vuurtje

- Laat jij jouw inperkende stemmetjes

en beperkende overtuigingen nog

langer jouw vuurtjes uitdoven?

- Kijk jij wel met een milde blik en met

compassie naar jezelf?

- Geef jij jezelf de ruimte om te

struikelen en weer op te staan?

En geniet je een beetje van jouw

ontdekkingsstocht?

Wat mij betreft mag je de ruimte

innemen die nodig is. En lief zijn voor

jezelf als dat soms niet lukt.

Laten we ons warmen aan oploaiende

vuuren! Van vonkjes vuurtjes maken!

Ergens diep van binnen voel je het heel zachtjes kriebelen. Je voelt dat vonkje. Denk je. Of toch niet?

Zo gaat dat me die hele kleine bijna niet op te merken kriebels; vonkjes. Ze zijn er, maar als je ze geen zuurstof (hier mag je lezen: aandacht) geeft dan doven ze weer uit.

Vonkjes kunnen pas vuurtjes worden én blijven als je ernaar luistert.

En tot slot is het enorm belangrijk om

te blijven spelen.

Het mag ook gewoon leuk zijn. Weet je

nog hoe dat was? Fikkie stoken? Soms

stiekem. Spannend toch? En leuk!

Dus blijven spelen, plezier maken en genieten is misschien nog wel het

allerbelangrijkste.

Om echt naar jouw vonkje te luisteren is moed nodig.

Moed om voorbij beperkende overtuigingen te stappen en om inperkende stemmetjes de mond te snoeren. Stemmetjes die vaak niet eens die van jou zijn. Er is moed nodig om jouw vonkje serieus te nemen.

Je zult merken dat wanneer je jouw vuurtje opstookt, je steeds meer gaat durven!

Ook is zachtheid nodig.

Vooral voor jezelf.

Met een milde blik naar jezelf kijken als het niet in een keer lukt. Of als je toch

de moed niet kunt vinden. Vallen en

weer opstaan en jezelf dan liefdevol

troosten. Daar houden vonkjes en

vuurtjes van.

