

Een ontdekking: minimaliseren is veel meer dan opruimen

Bij het opstarten van mijn coachingpraktijk als minimaliseercoach, richtte ik me vooral op het ontspullen, concentreerde ik me vooral op dat aspect van het minimalisme.

Ik was zo erg bezig met het uitbouwen van mijn bijberoep en het in goede banen leiden van een huishouden van vier, terwijl ik ook nog eens shiften deed in het ziekenhuis, dat ik de andere vorm van minimaliseren helemaal uit het oog verloor. De spanningen liepen opnieuw hoger op in mijn gezin. Ik ging opnieuw uit balans doordat ik nog meer bordjes probeerde draaiende te houden.

Omdat ik problemen steeds doelgericht wil oplossen, bleef ik in begeleiding bij mijn life coach Hilde.

Ik herinner me nog heel goed één van mijn eerste sessies. Ik voel alles zo intens terug als ik er aan terugdenk. “Ademen, Els, ademen” zei ze regelmatig wanneer mijn woordenvloed uit mijn mond stroomde. “Ademen, ga even terug naar jezelf, naar je buik en je hart, wat voel je nu?” Telkens wanneer ze dat zei, stopte ik met praten en kwam er een tranenvloed. Mijn zakdoeken waren na de sessie altijd helemaal doorweekt.

Tijdens één van de eerste sessies vroeg ze me op een bepaald moment om haar na te zeggen, een soort ritueel om dingen te leren loslaten. Ze zei me een aantal zinnen voor maar ik kreeg de woorden niet over mijn lippen. Tranen stroomden over mijn wangen. Het lukte mij niet. ik kreeg de woorden niet over mijn lippen. Heel vreemd, want normaal gezien heb ik totaal geen moeite om woorden te vinden en uit te spreken en nu blokkeerde mijn stem volledig. Enkel tranen stroomden, maar na enkele keren herhalen, na diep ademhalen en helemaal naar binnen te keren, lukte het me uiteindelijk toch om de woorden uit te spreken.

Het ging over vergiffenis, loslaten, mezelf en anderen vergeven en daar volledig vrede mee nemen.

Na die sessie was ik helemaal uitgeput. Ik had nood aan rust. Niks doen, gewoon zitten. Mijn zus belde en ik vertelde haar over mijn ervaring. Ze luisterde. Ze zweeg en luisterde. Meer had ik niet nodig. Ze vertelde haar visie en liet me inzien dat ik mijn jeugd op een heel andere manier beleefd had dan zij, ondanks dat we uit hetzelfde nest kwamen. Over één ding waren we het allebei eens. We kwamen uit een warm nest en onze ouders zijn schatten van mensen, die elk op hun eigen manier ons onbewust heel belangrijke levenslessen hebben meegegeven, maar toch zeer waardevolle en intense levenslessen.

Een warm nest, waar iedereen zichzelf kon zijn en mocht dromen en zijn leven leiden zoals hij of zij dat het liefst deed, met de nodige steun, zowel praktische als emotionele steun. En hoe ze toch waarden en normen meegaven, die maakten dat we ons in de maatschappij konden redden en oprechte, eerlijke en liefhebbende volwassenen zijn geworden.

Die sessie en het gesprek met mijn zus was voor mij een eyeopener. Ik kwam tot het inzicht dat ik mijn minimalistische levensvisie ook kon toepassen op mentaal, sociaal en relationeel gebied.

Ik ontdekte opnieuw een stukje van de essentie van mijn leven. Namelijk het welzijn van mijn gezin, mijn familie, mijn vrienden en tenslotte misschien nog het meest belangrijke van alles: mijn eigen mentale welzijn. Alles wat ik doe en hoe ik leef staat rechtstreeks en onrechtstreeks in het teken van gelukkig zijn en worden. Voor mij is de essentie van het leven: gelukkig zijn met mezelf en met alle mensen rondom mij.

Na die sessie besloot ik om een aantal dingen heel concreet te gaan toepassen in mijn eigen leven. Ik ging minimaliseren op mentaal gebied. Ik liet stap voor stap oude vastgeroeste principes los. Enkele waarden en normen en principes, die ik vanuit mijn opvoeding had mee gekregen en die mijn karakter mee hadden vorm geven, maar die mij niet langer dienden, besloot ik los te laten.

In de praktijk betekende dat:

Dat ik bewust ging kiezen voor de mensen die het kortst bij me staan: mijn partner, kinderen, familie, vrienden, collega's.

Dat ik bewust tijd ging maken voor mensen die ik graag zag.

Dat ik losliet waar ik stress van kreeg, wat teveel energie vroeg (bv. de druk die ik mezelf oplegde of verwachtingen waaraan ik dacht te moeten voldoen).

Dat ik vastgeroeste principes losliet, bv. je huis moet steeds netjes op orde zijn, je moet dag en nacht klaar staan voor je gezin, ieder moet een eigen rekening hebben voor het geval dat, je moet spaarzaam zijn, doe maar gewoon, droom maar blijf realistisch.

Dat ik mijn focus ging verleggen naar dingen die goed voelden van binnenuit.

Dat ik meer ging genieten van kleine eenvoudige dingen: samen aan tafel zitten om te eten, uitstapjes maken, een vriendelijk woord, een telefoontje.

Dat ik gewoontes en gedachten die ik van jongs af aan aangeleerd kreeg in mijn opvoeding, objectief durfde te bekijken en dat ik losliet wat spanningen veroorzaakte.

Dat ik bewust op zoek ging naar mezelf. Wie ben ik? Wat doe ik? Wat wil ik? Wie zie ik graag?

Dat ik mensen en situaties losliet, die me niet optilden naar een hoger niveau, waarmee ik me niet verbonden voelde, die teveel energie vroegen.

Dat ik me ging focussen op mensen die achter me stonden, die me deden groeien, die in me geloofden, die mij, ondanks al mijn kleine kantjes, toch graag bleven zien, die onvoorwaardelijk voor mij door een vuur zouden gaan en ik voor hen.

Dat ik koos voor positieve, inspirerende en ondersteunende mensen.

Al die dingen die ik hierboven heb opgesomd, gingen absoluut niet zomaar vanzelf. Ik heb heel veel gehuild, heel veel pijn gehad, niet zozeer fysieke pijn, maar eerder intense, vreemde, soms angstaanjagende en tegelijkertijd zo verlossende pijn. Ik voelde me stapje voor stapje veranderen. Ik kan heel moeilijk omschrijven hoe dat transformatieproces juist aanvoelde, maar het was er wel degelijk. Zeer intens, zeer aanwezig, zeer beangstigend soms en soms ook zeer bevrijdend en verlichtend.

Ik transformeerde naar mijn eigen ware ik.

Mijn coach zei al glimlachend: “Jij bent eigenlijk aan het puberen op dit moment”. En ze had gelijk. Ik was een 40+puber.

Een warm nest

Elk pasgeboren wezentje, elk nieuw leven heeft recht op een warm nest.

Een nest waarin het kan opgroeien tot een mooie zelfstandige volwassene met geloof en vertrouwen in eigen talenten en dromen, om zo met heel veel goesting in het leven te staan.

Een nest waar er rust is en er een positieve sfeer hangt.

Waar voldoende ruimte is om samen te zijn en waar toch ieder een plekje voor zichzelf heeft.

Waar er aandacht gaat naar de mensen die in het nestje wonen en niet naar alle spullen die er staan.

Een nest vol warme herinneringen aan mooie momenten en gelukkige mensen in het leven.

Waar plannen voor de toekomst worden gemaakt, feestjes worden gegeven en waar je thuiskomt bij elkaar.

Zo'n warm nest kan je creëren aan de hand van een minimalistische levensvisie.