

CAROLINA VISSER

GEEF SLEUR WEER KLEUR

Hoe de natuur je coacht
en leidt naar vrijheid

21
HOE-DAN?
VRAGEN
BEANTWOORD



Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 11 |
| Jouw compost | 15 |
| 1. Hoe normaal is abnormaal? | 16 |
| 2. Hoe geeft je jeugd jou deugd? | 22 |
| 3. Hoe kan geld jou niet gelukkig maken? | 27 |
| 4. Hoe fantastisch is het als je angst hebt? | 33 |
| 5. Hoe zijn tegenvallers meer waard dan meevallers? | 41 |
| 6. Hoe kun je vechten voor je rechten? | 47 |
| 7. Hoe levert een groot verlies de beste grondstof, namelijk liefde? | 51 |
| Jouw bloei & groei | 59 |
| 8. Hoe heerlijk is eerlijk? | 60 |
| 9. Hoe tevreden is jouw heden? | 65 |
| 10. Hoe genieten met tietten? | 68 |
| 11. Hoe kun jij stralen bij falen? | 74 |
| 12. Hoe puur is jouw natuur? | 78 |
| 13. Hoe 'strange is change'? | 84 |
| 14. Hoe bevrijd je je met onafhankelijkheid? | 89 |

| | |
|---|------------|
| Jouw omgeving | 95 |
| 15. Hoe kun jij je leven menen zonder te plannen?..... | 96 |
| 16. Hoe belangrijk is het Daarom op de vraag Waarom?..... | 103 |
| 17. Hoe sta jij op de grond of lig je op je kont?..... | 109 |
| 18. Hoe vind ik gezag met een lach of control met lol?..... | 115 |
| 19. Hoe beleef je mystiek zonder paniek?..... | 121 |
| 20. Hoe functioneert het stuur van de natuur? | 125 |
| 21. Hoe helpt een spatie je bij communicatie? | 130 |
| | |
| De volgende stap | 137 |
| | |
| Over de auteur | 141 |
| | |
| Nawoord | 143 |

Inleiding

Time-out

Ben je op zoek naar een nieuwe uitdaging? Naar meer spanning of juist niet? Voel je dat je iets anders wilt of iets wilt veranderen? Is je leven zoals je je gewenst hebt, of zegt je gevoel dat je iets mist? Maar wat wil je eigenlijk en waarom? Of vraag je je af: 'Wie ben ik?'

Voor deze vragen heb je een time-out nodig voor jezelf, want het antwoord weet jij alleen. Veel van de antwoorden op deze vragen komen tijdens het pad dat jij bewandelt sinds je geboorte. Terugkijken met de vraag 'Wat heeft deze ervaring mij geschonken?' verklaart veel over de persoon die jij op dit moment bent. En alle nieuwe ervaringen maken jou rijker!

Er verandert zoveel in onze wereld en jij probeert de veranderingen te volgen. Hierbij kun je jezelf kwijtraken in alle nieuwe ontwikkelingen, maar jij blijft jij! Vanbinnen weet je heel goed wat je wil, wat je waarden en je wensen zijn. Blijf je echter rennen, dan verlies je het contact met jezelf.

Dit boek biedt de mogelijkheid jezelf een time-out te geven. Ik neem je hierbij mee op delen van mijn levenspad. Hiermee hoop ik jou te motiveren en te inspireren om de wensen uit je hart weer te voelen, zodat je de eerste stappen gaat nemen om ze te vervullen.

Compost – bloei en groei – omgeving

Dit boek is onderverdeeld in drie delen, zoals hierboven beschreven. De titels van de delen zijn gekoppeld aan de metafoor van de *tulpenbol*. Een tulpenbol heeft net als een ui vele laagjes. De tulp die uit de tulpenbol groeit, komt echter uit de kern van de bol. De laagjes eromheen geven voeding aan de kern en hoe beter de wortels kunnen groeien, hoe sterker de bloei en groei van de tulp.

In ieder hoofdstuk deel ik persoonlijke ervaringen uit mijn leven. Ervaringen die mij gevormd hebben tot de persoon die ik nu ben.

Onder het eerste deel 'Jouw compost' zijn ervaringen beschreven die betrekking hebben op onderwerpen waar je min of meer dagelijks mee geconfronteerd wordt en die een grote invloed kunnen hebben op jouw bloei en groei.

Het laatste hoofdstuk onder 'Jouw compost', hoofdstuk 7, is anders dan de eerste 6 hoofdstukken, omdat deze ervaring een wezenlijke verandering bracht in mijn leven. Eigenlijk zijn de eerste hoofdstukken een beschrijving van mijn *struggle* tot ik een diepe liefde ontdekte, die een andere wereld voor mij opende.

In het begin van ieder hoofdstuk zie je een illustratie van een tulpenbol, waar de kern na ieder deel een stukje groeit. Dit als metafoor naar jouw leven (tulpenbol) dat je met ervaringen (compost) blijft vullen en om aan te geven dat je groeit vanuit je binnenste.

De hoofdstukken onder 'Jouw bloei en groei' zijn ervaringen uit het leven gegrepen, waarbij het hart een grote rol speelt, geschreven uit mijn hart voor jou. Ook deze ervaringen belanden weer in je compost, want hoe kun je anders blijven bloeien en groeien?

De illustraties in dit deel van het boek zijn verschillende bloeiende tulpen, want als je leeft bloei je als een mooie bloem en iedere ervaring geeft een nieuw resultaat!

In het deel 'Jouw omgeving' zijn ervaringen beschreven met je hart in de natuur. Al is het van groot belang dat je focust op je eigen leven, je leeft ook in een wereld die jouw leven van buitenaf beïnvloedt. Hoe ga je hiermee om en wat geef je terug?

Daarbij is het niet egoïstisch om eerst aan jezelf te denken. Het is zelfs je verantwoordelijkheid, want hoe sterker jij op je eigen benen staat, hoe meer je kunt bijdragen aan je omgeving.

Naast de titel is een cirkel afgebeeld met meerdere tulpen, omdat je nooit alleen bent. Welke weg je ook kiest, er is altijd ondersteuning in één of andere vorm als je hiervoor openstaat. De soorten tulpen met naam die ik hierbij gekozen heb, zijn tulpen die tijdens hun bloei op onze farm een symbool weergeven voor de verschillende gebeurtenissen.

Ik hoop dat de persoonlijke ervaringen die ik in de voorbeelden in dit boek met je deel je helpen om bij jou belevenissen naar boven te halen en dat je die vervolgens kunt omzetten naar compost om te groeien. Mijn terugblikken staan niet in chronologische volgorde, maar kwamen naar boven tijdens het schrijven van dit boek.

Jouw herinneringen kunnen je ook motiveren en inspireren, omdat de ervaring je toen geholpen heeft of nieuwe inzichten heeft gegeven. Je vergeet snel hoe sterk je eigenlijk bent, maar herinneringen in vergelijking tot wat jij in je huidige leven laat zien, illustreren hoe je gegroeid bent. Dit geeft jou een goed gevoel en kracht!



Hoe normaal is abnormaal?

'Hé, doe normaal! Je bent echt gek als je dat doet! Dat is echt niet normaal!' Heb je deze zinnen weleens gehoord, gedacht of zelf gebruikt? Maar wat is normaal?

NORM-aal, wie bepaalt de norm en is de 'aal' het addertje onder het gras? Ben jij normaal of abnormaal? In dit hoofdstuk krijg je een betere visie op hoe te gek normaal is.

‘Ik ben niet vreemd, ik ben gewoon niet normaal.’

Salvador Dali

Erbij horen

Je hebt misschien de wens (gehad) om ergens bij te willen horen. Daarbij pas je je aan, aan de norm van de groep of het gezelschap. Maar waar leg jij je grenzen? In hoeverre verlaat je je eigen norm om 'erbij te horen'?

Heb je weleens het gevoel gehad dat je er niet bij hoorde? Hoe voelde dat? Heb jij je toen aangepast aan de norm van de groep? Denk hier even rustig over na.



Hoe heerlijk is eerlijk?

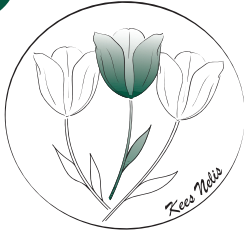
‘Eerlijkheid duurt het langst’ is een oude en wijze uitspraak die het belang van betrouwbaarheid als fundament voor gezonde en respectvolle relaties waarborgt. In dit hoofdstuk ga je op zoek naar jouw eigen betrouwbaarheid, met de vraag aan jezelf: ‘Hoe eerlijk ben ik?’

‘Als je vrij wilt zijn, moet je eerst eerlijk zijn.’

Joyce Meyer

Ben jij altijd eerlijk? Eerlijk naar anderen? Eerlijk naar jezelf? Ben je je eigenlijk altijd bewust van wat je zegt of zijn de dingen die je zegt herhalingen van wat je gehoord of gelezen hebt, en zeg je ze omdat ze goed klinken of indruk maken op anderen? Durf jij eerlijk te zijn en het te zeggen als je iets niet weet of het er niet mee eens bent?

Natuurlijk is het niet altijd eenvoudig om eerlijk je mening te uiten, zeker als je weet dat je de ander in moeilijkheden brengt of verdriet aandoet. Toch komt de waarheid er uiteindelijk altijd uit en dan is het beter dit te horen van de persoon zelf dan via een omweg. Als de waarheid verzwegen wordt, komt er een blokkade in een open



Hoe kun jij je leven mennen zonder te plannen?

'Leef in het nu!', heb je het weleens gehoord? Wat is nu? Zodra je 'nu' zegt, is het al voorbij. Bedoeld wordt dat je meer openstaat voor wat er op ieder moment rondom jou gebeurt. Kortom, minder plannen en meer ervaren van jouw leven, het leven dat bij jou hoort. Is dit allemaal 'abracadabra' voor jou? Dit hoofdstuk kan je dan meer inhoud bieden.

‘**Het leven is wat je overkomt
terwijl je andere plannen maakt.**’

John Lennon

Alle ontwikkelingen gedurende de laatste decennia heeft ons geforceerd te leven in een systeem. Hoe vaak heb je niet het antwoord gekregen 'Sorry, maar dat past niet in ons systeem' als je iets wilde bij een instantie of bedrijf. Iedere werkplek vraagt een planning en langzaam verdwijnt je leven in een gepland systeem. Wie stuurt dan jouw leven? Het systeem of jij? Waar zijn je ideeën voor jouw leven?

Over de auteur



Na circa 25 keer verhuisd te zijn binnen Nederland en een deel erbuiten, kocht ik in 2006 het huis in Backsjön in Zweden. Het was niet direct het huis maar de plaats in de natuur die mij snel liet beslissen hier te wonen. Kort nadat mijn Zweedse man en ik hier gingen samenwonen, kwam het besluit ons paradijs verder uit te bouwen.

Een paradijs in de bossen aan een meer was de basis, maar als ideeënsput groeide de farm snel tot een plaats waar we vele bezoekers kunnen verwelkomen en al hebben mogen ontvangen.

Kort na mijn verhuizing naar Zweden merkte ik een rustgevoel komen vanbinnen. Voor mij als druk baasje was dit een speciale ervaring. Ik was thuis!

Hoe langer ik in de natuur woon, hoe meer ik mij één begin te voelen in en met de natuur. Vooral de tulpenbollenteelt op deze hoge breedtegraad heeft mij de grillen van de natuur leren kennen. Er is niets zo veranderlijk als het weer en aan een farmer is het dan de taak je hieraan aan te passen of een oplossing te vinden.

De bescherming van de natuur is voor mij een belangrijk item geworden sinds ik in Backsjön woon. Daarbij merk ik ook dat als je je eigen natuur leert kennen, je de natuur met nieuwe ogen voelt en ziet.

Leven in en met de natuur is een fantastische ervaring en mijn ontdekkingstocht gaat hierin zeker nog verder. Als persoon ben ik altijd nieuwsgierig naar nieuwe ervaringen en wil ik mijn ervaringen nu ook graag delen. Daarom is dit boek tot stand gekomen.

‘Ken je eigen natuur en leef met de natuur dan voel je je vrij!’

Carolina Visser

De cover van dit boek is een beeld van waar ik woon op Farm Backsjön.

‘Noorderlicht, wonend op een plaats in de natuur en samen met mijn honden op een slede de stille witte natuur intrekken geven mij een gevoel van vrijheid en dankbaarheid, dat mijn levenspad mij hier gebracht heeft.’