

Luister naar je hart..

Geregeld kom ik voor keuzes te staan, waarbij mijn gevoel, verstand, ervaring en trots totaal verschillende dingen tegen me zeggen. Met in eerste instantie als gevolg: een grote chaos in mijn hoofd en onrust in mijn lijf. Wikken en wegen tussen voor- en nadelen, risico's en kansen, problemen en mogelijkheden.

Waar ik me vroeger in dit soort gevallen uiteindelijk liet leiden door de mening van anderen, ben ik de laatste jaren steeds meer naar mijn eigen gevoel gaan luisteren. Door de stilte op te zoeken, een lekkere wandeling met de hond te maken of gewoon even diep adem te halen, komt er rust in mijn hoofd en ruimte in lijf.

En dan wordt me helder, wat mijn hart me eigenlijk wil vertellen. De keuzes, die ik tegenwoordig maak, komen écht uit mijn hart, waardoor ik kan en mag doen, waar ik blij van word. De weg die ik bewandel, is verre van makkelijk en gevuld met uitdagingen, maar hij past bij mij, voelt goed en dat wandelt toch een stuk fijner!

Nicole Mulders