

## Zingeving

Zingeving is loslaten. In mij geval betekende dat dat ik de verantwoordelijkheid voor mijn neefjes en nichtjes moest loslaten en de verantwoordelijkheid om anderen gelukkig te maken. Ik mocht geen fouten maken. Loslaten is ook acceptatie; ik heb mijn gedachtes en verwachtingen bijgesteld en ruimte gecreëerd door tijd voor mezelf te nemen, diverse activiteiten te ondernemen en mijn verantwoordelijkheid te delen. Ik ben erachter gekomen dat ik bang was dat anderen zich in de steek gelaten voelden en ik wilde dan die ruimte voor ze vullen. Dat voelde als mijn verantwoording. Nu voel ik alleen nog warmte en veel liefde voor diegenen die ik geleerd heb los te laten.

Om om te kunnen gaan met tegenslagen en teleurstellingen, heb je idealen, dromen, wensen en verlangens nodig. Een verlangen kan bijvoorbeeld zijn om een partner vinden: focus je op wat jij diegene kunt bieden in plaats van op het niet kunnen vinden. Als het je wens is om werk te vinden, steek dan je energie in de juiste opleiding. Zo krijg je weer zin in het leven en kun je vanuit je ervaring mensen helpen. Probeer altijd het positieve te zien en denk eraan wat je wilt dat mensen over je zullen zeggen als je vijfenzeventig bent: ze inspireerde mij of ze was een goede ervaringsdeskundige.

Probeer vertrouwen te hebben in de toekomst. Als je dat niet hebt, omdat je door je ziekte al heel lang in een onzekere en onduidelijke situatie zit, kan het een vicieuze cirkel worden, want machteloosheid maakt onzeker. Bedenk echter dat de enige zekerheid van het leven is dat het onzeker is. Zie de toekomst positief tegemoet; je hebt nog een heel leven voor je! Stel jezelf niet alleen doelen en/of taken, maar durf ook te genieten. Wees dankbaar voor wat je hebt en wat er nog gaat komen. Accepteer dat je ziekte achter je ligt, jij bent niet je

ziekte. Maak onder voorbehoud afspraken met jezelf, je lichaam geeft vanzelf aan wat het kan. Als je toch eens bang bent voor iets wat kan gaan gebeuren, praat erover: dit kan al veel angsten wegnemen. Je zult merken dat je mensen tegenkomt die je aanvoelen, waardoor je je begrepen en gehoord voelt. Tenslotte zijn we als mens allemaal op zoek naar gelijkgestemdheid. Zoek die herkenning; als je bevestigd wordt in wat je denkt, hoef je niet te veranderen. Het kan echter ook nuttig zijn open te staan voor veranderingen: accepteer ze en zie ze als iets positiefs, dan hoef je er niet langer bang voor te zijn. Als je het moeilijk vindt om keuzes te maken, maak een lijstje met voors en tegens. Vaak worden dingen duidelijker als je ze op papier zet en dit helpt je om een beslissing te nemen. Ik moet bij keuzes maken altijd denken aan een mop die ik meekreeg van een lieve vriendin van me:

Er is een aardbeving gaande, met storm en enorme windstoten. Iedereen wordt geëvacueerd met legerauto's. Eén man wil echter niet mee en zegt: 'Ik ga niet mee. Ik wacht op de Heer, die zal mij redden!' Het land loopt vol water, alles stroomt over en er komen boten om iedereen te redden, maar die ene man zegt: 'Ik ga niet mee. Ik wacht op de Heer, die zal mij redden!' Het water kwam steeds hoger en de man moest op het dak gaan zitten. Er kwamen helikopters om iedereen te redden, maar de man zei: 'Ik ga niet mee. Ik wacht op de Heer, die zal mij redden!' Uiteraard overleed de man en toen hij in de hemel kwam, vroeg hij aan God: 'Waarom heeft u mij niet gered?' God antwoordde: 'Ik stuurde het leger met voertuigen, boten en helikopters, maar jij stapte niet in!'

De moraal van dit verhaal is natuurlijk dat hoewel het soms moeilijk kan zijn om een keuze te maken, je niet te lang moet twijfelen en altijd op jezelf moet vertrouwen. Ik ben hier erg mee bezig; ik kies voor mezelf, maar wil ook graag dat het anderen goed gaat. Als je energiepeil of -niveau tussen de 500 en 700 ligt, staat dat voor verlichting; je kunt anderen omhoog trekken (bij dit niveau wel zo'n 90.000!)

Onderstaand een staatje van verschillende levels op dit gebied:

500	is	liefde
250	is	vreugde
150	is	angst
100	is	boosheid
20	is	schaamte

Heb je gedachten die je beperken en waardoor je je doel niet kunt bereiken? Praat met mensen die het al bereikt hebben! Praat erover, praat over je wensen. Wat moet er gebeuren om jouw wens te bereiken? Verbeelden is geloven.