



Iedere maand schrijf ik een column over een specifiek thema en mogelijk fysieke uiting daarbij. Hierbij deel ik praktijkvoorbeelden uit mijn werk als reflexzonetherapeut en coach.

Vrijheid.

Vrijheid. We spreken het vaak uit, alsof het iets buiten ons is. Vrijheid om te reizen, te stemmen, te zeggen wat je denkt. Maar de diepste vorm van vrijheid is innerlijk. Het is een staat van zijn. Een leven afgestemd op je ziel, niet op je angsten, je verleden of wat anderen van je verwachten.

In mijn praktijk ontmoet ik mensen die van buitenaf alles lijken te hebben: werk, gezin, stabiliteit. Maar van binnen voelen ze zich leeg, beklemd of afgesneden van zichzelf. Gevangen in een rol. In een verhaal dat ooit hielp, maar nu belemmert. In een beeld dat ze zijn gaan dragen om maar niet te botsen met wat de buitenwereld denkt. Want het oordeel van de ander weegt vaak zwaarder dan we beseffen.

Maar wie zijn wij om te oordelen over een ander? Je kent iemands pad niet. Je weet niet welke wonden iemand draagt, welke innerlijke strijd is gestreden, welke moed het kost om überhaupt nog open te blijven. Oordeel is een sluier die de waarheid bedekt niet alleen over de ander, maar ook over jezelf.

Ware vrijheid begint op het moment dat je stopt met leven voor het applaus, en gaat leven voor de waarheid in jezelf. Wanneer je durft te voelen: wat is van mij? Wat resoneert met mijn essentie? Wat mag ik loslaten, zodat ik weer thuiskom bij wie ik werkelijk ben?

Het vraagt moed om stil te staan. Om te kiezen voor het onbekende boven het vertrouwde. Om trouw te zijn aan je innerlijk weten, ook als dat niet past binnen wat 'men' normaal vindt. Maar precies daar, in dat heilige ongemak, begint leven in plaats van overleven.

Vrijheid is niet doen wat je wil, wanneer je wil. Vrijheid is zijn wie je bent, in verbinding met je hart, je waarden, je ziel.

Die vrijheid is geen luxe, maar een geboorterecht. Ook voor jou. Voel jij dat het tijd is om los te laten wat niet meer resoneert? Om ruimte te maken voor wie je werkelijk bent, onder alle lagen van moeten en maskers? Als je die reis wilt maken dan loop ik graag een stukje met je mee.

Voor nu neem ik zelf even de vrijheid om op te laden. De praktijk is gesloten van 1 t/m 25 augustus. Ik wens iedereen een zomer vol rust, helderheid en thuiskomen bij jezelf. Graag tot dan.

Roelien Polinder
Dansvlinders 'Voor Groei & Balans'
Oldemarkt
06-233 43 813