



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.

Groei begint waar comfort stopt!

Het komt regelmatig voor in mijn praktijk dat mensen op een keerpunt in hun leven staan. Het werk bevalt ze niet meer. Of hun relatie. Hun woonplek, sociale contacten — dingen die jarenlang vanzelfsprekend leken, beginnen ineens te wringen. Niet omdat alles fout gaat, maar omdat het niet meer klopt. Omdat ze voelen: *ik ben veranderd en mijn leven is niet meegegroeid.*

Dat moment, hoe verwarrend ook, is vaak het begin van iets waardevols. Persoonlijke groei komt zelden in een rechte lijn. Het begint met vragen. Met het ongemakkelijke besef dat je oude keuzes niet meer passen bij wie je nu bent — of wilt zijn.

Groeien vraagt moed. Het betekent dat je eerlijk naar jezelf kijkt. Dat je durft te voelen waar je niet meer op je plek zit. En dat je jezelf toestaat om nieuwe paden te verkennen, zelfs als je nog niet weet waar ze precies naartoe leiden.

Vaak denken we dat we pas iets mogen veranderen als we precies weten wat we willen. Maar zo werkt het meestal niet. Persoonlijke groei begint niet met zekerheid. Het begint met beweging. Met één keuze die beter voelt dan stil blijven staan. Je hoeft het niet allemaal in één keer te weten. Je hoeft alleen te luisteren naar dat innerlijke stemmetje dat zegt: *er is meer mogelijk. Het mag anders, makkelijker, relaxter, etc...* En dan, stap voor stap, op weg gaan naar een leven dat beter bij je past.

Een vlinder herinnert ons daaraan. Haar transformatie gebeurt niet zomaar. Eerst is er het stadium van de rups: zoeken, kruipen, verzamelen. Dan de cocon — een stille, vaak oncomfortabele fase van loslaten en herstructureren. Pas daarna ontfouten zich de vleugels. Niet in haast, maar precies op tijd.

Zo is het ook met ons. Je hoeft het niet allemaal in één keer te weten. Luister naar dat fluisterende stemmetje dat zegt: *er is meer mogelijk.* En vertrouw erop dat elke stap je dichterbij jezelf brengt.

Sta jij op zo'n keerpunt? Weet dan: je hoeft het niet alleen te doen. Ik help je graag — als spiegel, als steun, als gids in jouw proces. Neem gerust contact met me op als je voelt dat het tijd is voor verandering.

Wil je weten of ik iets voor jou kan betekenen? Neem dan gerust contact met me op!

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