



### *Nu*

*In het nu zijn, is waar je bent, daar waar het gebeurt. Als je in het moment aanwezig bent, ervaar je letterlijk wat zich aandient. Het helpt je aanwezig te zijn in je lichaam. Het haalt je uit het denken zodat je stil kan zijn, waardoor je ruimte creëert om te voelen. In het moment zijn helpt je je aandacht erbij te houden waardoor je zelfvertrouwen zal groeien.*

### *Verleden*

*Oude onverwerkte emoties kan je alleen maar in het nu aankijken, accepteren, verwerken en loslaten.*

### *Toekomst*

*Altijd je focus op de toekomst maakt je niet gelukkig omdat je in het nu leeft. Dus als je met je gedachten alleen maar bezig bent met wat je wilt, kan je niet genieten in het hier en nu. Je bent in je hoofd in plaats van in het hart.*

## Het leven als proces

---

Het leven is een proces. Een proces maken we allemaal door, bewust of onbewust. Je hebt de tijd, het proces nodig om te kunnen bereiken wat je jezelf echt wenst. Zo kan je procesdoelen stellen, kleine stappen (doelen) om uiteindelijk aan te komen, waar je wilt zijn.

### Snel resultaat graag

We willen graag snel en het liefst meteen het resultaat zien. Meteen verlost van je blokkades. Terwijl kleine stappen nemen je juist veel eenvoudiger en makkelijker bij het doel brengt. Het beklijft ook beter. Onderweg, tijdens het proces vergaar je kennis en ervaring. Je wordt bewust, wat nog onbewust was. Je laat los wat je niet meer dient. Je leert tijdens je persoonlijke proces heel veel. Ook het lichaam, dat veel trager werkt dan de geest, kan op deze manier mee ontwikkelen, loslaten en helen.

Een paar hele grote stappen zijn veel zwaarder, lastiger en ingewikkelder. Daarmee leg je letterlijk de lat veel te hoog voor jezelf, dat juist zorgt voor triggers zoals onzekerheid, irritaties, angst.

Hoe meer je toelaat tijdens je proces, hoe prettiger het gaat. Zo kan je ook makkelijker doelen stellen omdat emotionele betrokkenheid doorwerkt in je handelingen en je mee kan bewegen op de flow van het leven.

*Het gaat om de grootsheid  
van de kleine dingen*

Procesdoelen zijn bijvoorbeeld: 'Ik ga elke avond na het eten een half uur wandelen' of 'ik doe elke dag minimaal 15 minuten mijn ademhalingsoefeningen'. Je stelt je eigen regels of stappen op, om uiteindelijk aan te komen, waar je wilt aankomen. Zo kan in dit voorbeeld het einddoel zijn 'ik kan me ontspannen' of 'ik voel me zeker'. Dat betekent dat je je tijdens je proces nog niet ontspannen of zeker hoeft te voelen. Het gaat om de weg er naartoe.

Voor jezelf kiezen:

- ♥ *brengt je weer in verbinding met je hart*
- ♥ *brengt bewustwording, onbewust wordt bewust*
- ♥ *is leren over jezelf*
- ♥ *betekent dat je in beweging komt*
- ♥ *geeft energie, is inspirerend en werkt stimulerend*
- ♥ *betekent jezelf liefdevol een spiegel voorhouden waardoor je meer inzicht krijgt in je problemen*
- ♥ *brengt je in een hogere energie*
- ♥ *hoef je niet alleen te doen*

Resultaten halen we ook, klein of groot. Om resultaat te behalen heb je dus een proces nodig. Resultaten komen voort uit training, inzet, oefening, arbeid en doelen stellen. Allemaal opgedaan tijdens het proces. Een resultaat gaat altijd om het 'wat'. Wat wil je bereiken? Het geeft je richting en focus. Het proces maakt er hapklare brokjes van, zodat je het aankan, zodat het leuk blijft. Zo ligt de lat nooit te hoog.

En zodra het resultaat is behaald, komt er weer iets nieuws op je pad. Dan kan je naar een volgende stap, het volgende level. Dan start er weer een nieuw proces, met een nieuw resultaat. Het leven gaat vaak niet zoals je dat zou willen. De 'omwegen' die we maken, hebben we nodig om ervan te kunnen leren, zodat je de volgende stap te kan zetten.



## Kies je voor groei?

Dan komt stilstand in beweging. En of dat een grote stap zal zijn of kleine dat maakt niet uit. Je beweegt, je leert, ervaart en groeit.

Volg je hart, je onderbuikgevoel en kies voor geluk!  
Je bent het waard.

Wil jij jouw pad bewandelen en voel je dat je vast gelopen bent, de weg kwijt bent geraakt of niet meer weet, wat je zoekt? Soms kan een beetje hulp wonderen doen en je weer op weg helpen.

Kies jij voor je eigen geluk en welzijn?

Vindt dan de coach die bij jou past. [Individuele coaching](#) en begeleiding kan je weer in beweging brengen.

Warme groet,

*Jacqueline Verhaegh*  
Holistisch Coach