

Er zit een gat in de weg

Ik loop door een straat die ik goed ken.

Er zit een gat in de weg.

Ik zie het niet. Ik val erin.

Ik ben in de war, boos misschien, en het kost tijd om eruit te komen.

Het voelt alsof het me overkomt.

Ik loop opnieuw door dezelfde straat.

Ik weet dat het gat er is.

Toch val ik er weer in.

Ik begrijp niet goed waarom.

Er is schaamte. Ongeduld. De vraag wat er mis is met mij.

De volgende keer herken ik het gat.

Ik val er nog steeds in, maar ik weet inmiddels: dit is mijn straat.

Ik blijf mezelf uitleggen.

Het duurt opnieuw lang om eruit te klimmen.

Op een dag loop ik door dezelfde straat en val ik er niet meer zomaar in.

Ik zie het gat.

Ik stop even.

Ik voel wat het met me doet.

En ik neem verantwoordelijkheid voor mijn stap.

En dan komt het moment waarop ik een andere straat kies.

Niet omdat het oude verkeerd was,

maar omdat ik geleerd heb waar ik telkens mezelf verloor.

Korte reflectie

Voor mij gaat dit verhaal niet over beter worden of het goed doen.
Het gaat over veerkracht.

Over blijven staan in wat zich herhaalt, zonder jezelf af te wijzen.

Over bestaansrecht, ook wanneer je opnieuw in hetzelfde gat belandt.

En uiteindelijk over je middenlijn. Over het punt waarop je stopt met
vechten tegen jezelf en begint te voelen waar jij werkelijk wilt lopen.

Oefening – Een andere straat

Neem een paar minuten. Je hoeft niets te veranderen.

- Herken je patroon - In welk deel van je leven beland je steeds in hetzelfde "gat"?
- Kijk eerlijk - Zie je het gebeuren, of overkomt het je telkens opnieuw?
- Bestaansrecht - Wat zeg je innerlijk tegen jezelf als je weer gevallen bent? En wat zou er veranderen als je jezelf hier niet afwijst?
- Je middenlijn - Wat van dit patroon is van jou, en wat draag je al te lang voor iets of iemand anders?
- Veerkracht, nu - Maak deze zin af: Op dit moment is mijn veerkracht dat ik ...

Misschien is dit voldoende voor nu

En misschien voel je ergens: hier zou ik best eens samen naar willen kijken.

Dat kan. In alle rust.

Een online 1-op-1 gesprek van een uur, zonder groot plan, zonder "we moeten iets bereiken". Gewoon kijken wat er speelt, met aandacht, helderheid en af en toe een relativerende glimlach.

Omdat je hier bent beland, krijg je 50% korting op zo'n sessie.

De prijs is €45 in plaats van €90.

- Kortingscode: MIDDENLIJN

(Geldig voor één sessie. Geen kleine lettertjes. En nee, hij verloopt niet morgen.)

En heel belangrijk: je hoeft niets.

Ook niet te boeken.

Je bent welkom als het klopt, en anders loop je gewoon rustig je eigen straat verder.

Miek

Lichaamsgericht & systemisch werker

Circle of Resilience

info@miekbekkers.nl

[@miekbekkers](https://www.instagram.com/miekbekkers)