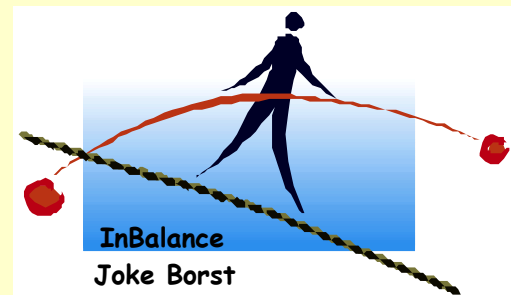


Joke Borst  
 Supervisor/coach  
 Lutkedijk 26  
 1713 KP Obdam  
 tel 06 53363705  
 e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Voorjaarsnieuwsbrief 2010

# Vrijheid

### In dit nummer:

- Vrijheid
- Nieuws uit de praktijk
- Tevredenheid en keuzevrijheid
- Jenny Slatman
- Vrijheid met fantasie
- Gedicht
- Bronnen
- Tips om goed keuzes te maken



Vrij is de mens  
 als hij op elk ogenblik  
 van zijn leven  
 in staat is  
 zichzelf te volgen

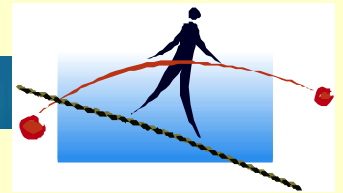
Het thema vrijheid voor een nieuwsbrief kreeg ik nadat mijn dochter terug was van een vijfweekse trektocht en mijn neef na een half jaar reizen. Beiden hadden een heerlijke tijd achter de rug. Eenmaal thuis werden ze direct geconfronteerd met telefoontjes, mailtjes, vragen, wensen, verplichtingen en veel mogelijkheden en verleidingen. Het leek even weer een ratrace na al de keuzevrijheid die ze hadden gehad, de vrijheid van ergens genieten en verder trekken wanneer ze wilden. Op iedere nieuwe plek ongebondenheid, niemand die hen kende of verwachtingen van ze had. Kortom ze mochten veel en moesten weinig.

Het zette mij aan het denken. Wat doe ik met mijn vrijheid? Hoe ga ik om met 'moeten en mogen'? Het is een thema dat in mijn praktijk vaak naar voren komt en waar ik ook zelf regelmatig mee worstel.



### Nieuws uit de praktijk:

- Sinds 1 maart 2010 is de nieuwe Stichting Registratie, St!R, opgericht. Het eerste onafhankelijke register voor professioneel begeleiders in Nederland. Mijn registraties van Stichting Coach! en LVSC zijn nu bij St!R ondergebracht.
- Binnenkort verwacht ik geregistreerd te worden als counselor bij de ABvC. Wanneer dit rond is kunnen de meeste mensen met een aanvullende ziektekostenvergoeding de bij mij gemaakte kosten (deels) vergoed krijgen. Ik ben dan tevens ingeschreven in het RBNG-register, hetgeen van belang is voor klanten voor het krijgen van vergoedingen vanaf 1-1-2011.
- Verder volg ik op dit moment de cursus 'verlieskunde' bij Jacqueline Tondou.



Vrijheid is het gevoel dat geen enkel andere mens je gedrag bepaalt. Dus het gevoel dat men zich vrij kan maken, los kan komen van de meestal bepalende levensomstandigheden.



Vrijheid is niet hetzelfde als ongebondenheid. Vrijheid is het vermogen om keuzes te maken en je aan datgene te binden wat het beste voor je is. (Paulo Coelho)



### *Tevredenheid en de grenzen van keuzevrijheid*

We leven in een maatschappij waarin er veel van mensen gevraagd wordt. We hebben het druk, druk, druk. Er is het werk en het gezinsleven, beide met veel verplichtingen en allerlei activiteiten die beslist gedaan moeten worden. We zijn overal en altijd bereikbaar door de mobiele telefoon. Er is internet met zijn vele mogelijkheden. We worden elke dag constant gestoord. Dat levert stress op en kost veel tijd en energie.

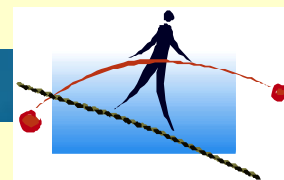
Kiezen kan lastig en tegelijkertijd supersimpel zijn. Niet eenvoudig is het als al het kiezen in je hoofd plaatsvindt. Supersimpel als je het voelt. Je lichaam liegt niet. Dat weet wat het wil, wat goed voelt en wat het liever vermijdt.

Lastig wordt het als je je lijf het zwijgen oplegt: “Koest jij zeg, dat gaat zomaar niet!” Er moet gewerkt worden, de was gedaan, het huis opgeruimd, die nota voor het werk moet af, de administratie gedaan en de rekeningen betaald, de kinderen naar de sportclub en het eten gekookt. Hoezo een pauze, een lang warm bad met een boek, een avondje doorzakken met vrienden of hangen op de bank?

Keuzevrijheid is een groot goed, maar de valkuil van het bombardement aan keuzemogelijkheden is diep, we laten ons ook voeden met invloed en triggers van anderen, door indringende reclame, media, tv-series, meningen van familieleden, vrienden en kennissen, enz. Hierdoor laten we ons vaak door de omgeving leiden in onze keuzes.

### *Vrijheid volgens Jenny Slatman*

Vrijheid is de mogelijkheid aangrijpen om iets aan je situatie te veranderen. Maar vrijheid is ook het kunnen accepteren van een situatie. Je kunt je bijvoorbeeld met alle recht, en soms met succes, verzetten tegen zaken, maar berusting kan wellicht meer bevrijdend zijn. Neem de lichamelijke veroudering, aftakeling en beperkingen, het gaat erom of je je perfect voelt, niet om of je perfect bent. Wanneer je je lichaam niet accepteert zit je erin ‘gevangen’.



## Vrijheid begint met fantasie (Peter Giesen)

Vrijheid betekent dat het individu, onder de voorwaarden die voor hem gelden, zijn fantasie gebruikt, de mogelijkheden tegen elkaar afweegt en een beslissing neemt. In vrijwel elke situatie kunnen we kiezen uit een aantal mogelijkheden. Daarin brengen we onze vrije wil tot uitdrukking. Om je vrij te voelen, moet je leven in overeenstemming zijn met je wil. Om je wil te kennen, zegt Peter Giesen, moet je af en toe de trein nemen, om vanuit een verre plaats naar je oude leven te kijken. Je maakt een reis naar binnen en overziet je leven. Van een afstand kun je vragen stellen: wie ben ik geworden en wil ik eigenlijk zo zijn? Wanneer je dit met 'ja' kunt beantwoorden heb je er over kunnen denken en is het een bewuste keuze.

Vrijheid is ook een kwestie van geluk, je kan proberen zo vrij mogelijk te zijn door je wil te kennen en je leven daarmee in overeenstemming te brengen, het zogenaamd 'toe-eigenen van de wil'. Je kunt ook pech hebben op grond van je levensgeschiedenis of de manier waarop je in het leven staat. We zijn wie we zijn, daar valt niet zomaar een streep door te halen. Ook met je wil kan je niet alle kanten op, er blijven voorwaarden die je beperken, we hebben immers rekening te houden met elkaar.

## Gedicht

Vrijheid geef ik, voel ik en beleef ik  
als ik de aarde en al wat er op leeft  
liefheb maar niet wil bezitten  
het lied van vrede in mijn hart  
is dat verlangen naar vrijheid  
dan durf ik te leven  
en kan blij zijn met wat mij is gegeven  
mijn leven een geschenk

## Kinderen

Kinderen moeten de juiste balans aangeboden krijgen tussen vrijheid en gebondenheid om het lot in eigen handen te kunnen nemen. Verantwoordelijkheid voor hun eigen slagen en falen. Helaas kan niemand zeggen hoe we dat moeten doen omdat het wordt beïnvloed door veel factoren.

Vrijheid begint  
met vriendelijk zijn voor de ander  
en jezelf.

Als je doet  
wat je leuk vindt,  
hoef je nooit te  
werken.  
(M Gandhi)



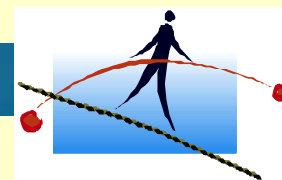
De grootste kracht  
die een mens heeft,  
is de kracht om te  
kiezen.



## Bronnen

Naast eigen inbreng:

- Internet
- Artikelen uit de Volkskrant
- Coachingskalender M. Lingsma
- Boek "Laat los" van Gijs Jansen



## *Tips om goede keuzes te maken:*

### *‘Moeten’ vervangen door ‘mogen’*

Leven is veranderen  
veranderen is loslaten  
loslaten is vrij zijn.

Het woordje ‘moeten’ heeft een dwangmatig karakter. Als je zegt dat je iets moet is er eigenlijk al geen andere oplossing meer mogelijk. We moeten zoveel dat we bijna zouden vergeten dat we de meeste dingen doen omdat we daar zelf voor gekozen hebben. Er zijn zoveel dingen die je mag! Ik moet vanavond sporten? Oh nee, ik mag!

### *‘Mogen’ vervangen door ‘willen’*

Ga onderzoeken of je wat je mag, ook echt wilt. Ook als je van jezelf mag kun je nog steeds het gevoel hebben dat je moet. Meestal komt dat omdat je iets doet wat je is opgelegd. Deze vraag kan uitdagend en confronterend zijn en veranderen is niet makkelijk. Kijk naar de dingen die je doet en vraag je eerlijk af of je de dingen ook echt wilt.

### *Vrijheid door opruimen*

Stapeltjes kranten, tijdschriften, post, rekeningen wachtend tot je tijd hebt ze op te ruimen. Bureau vol, kasten puilen uit en je moet vaak zoeken. En opruimen komt er maar niet van.

Herkenbaar? Voor mij wel! Ik word soms al moe als ik er aan denk: wat moet ik er mee, hoe de papieren ordenen, wat ga ik weg doen? Het is niet mijn favoriete klus, ik kies liever voor iets wat niet kan wachten of wat leuker is. Wat ik vaak doe is uitstellen waardoor ik mezelf weer tekort vind schieten.

Toch geeft een opgeruimde omgeving rust en daarmee een vrij gevoel in je hoofd.

### *Vrijheid door het matigen van je snelheid*

Door de snelheid die we vaak in onze bezigheden willen leggen, vergroten we onze ongeduld en irritatie. Hoe sneller we willen hoe vaker we de ander als obstakel zien, hoe meer we ons aan hen gaan ergeren. Want hoe sneller je door de wereld wilt bewegen, hoe minder rekening je met een ander kunt houden, denk bijvoorbeeld aan het verkeer. Hoe vrij voel je je dan?



**Vrijheid: de keuze (n)iets te doen met wat je net gelezen hebt.**

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.

Joke