

In between

In between zijn voor mij de dagen tussen kerst en oud en nieuw en de opstart van het nieuwe jaar. Af en toe zijn ze ongrijpbaar:

- ik vergeet de tijd en slaap soms onverwachts uit,
- ik vergeet te eten en als ik dat al doe dan is het meestal niet het meest gezonde wat we in huis hebben
- ik vergeet alle muizenissen die tot voor kort écht wel aan mijn hoofd knabbelden,
ik vergeet alles wat ik me had voorgenomen te gaan doen,
- ik vergeet zelfs af en toe mijn mobiel met me mee te zeulen
- Even niets moeten maar gewoon **ZIJN** 😊 met momenten van mediteren, reflecteren en schrijven.

Onze (van mijn man en ik) kerstdagen waren heerlijk en grotendeels buiten de deur, weer eens wat anders. En nog steeds bijzonder om nu bij je dochter, schoonzoon en kleinzoon op bezoek te komen en daar kerst te vieren met de hele familie. Voorheen kwamen ze vaak naar ons en daarvoor woonden ze (ook mijn zoon) natuurlijk thuis en beleefden we veel drukte en inloop van vrienden/kennissen. Nu kijken we daar met veel plezier naar terug en realiseren we ons dat we in een andere fase van ons leven zitten.

De tijd van loslaten, ik zeg liever “vrijlaten”, is al een poos aan de gang en is niet altijd makkelijk geweest. We stonden altijd voor ze klaar, nu ook nog, en toch is het anders, ook gezien de afstand. Zij zijn volwassen en laten me af en toe liefdevol weten dat ze het zelf kunnen want “dat hebben jullie ons toch geleerd” zeggen ze bijvoorbeeld als wij denken dat ze iets nodig hebben en al in de startblokken staan om naar ze toe te komen.

Soms doet dat me pijn als ik me realiseer dat ik niet nodig ben terwijl ik dan net denk van toegevoegde waarde te zijn. Ai, auw!

Het gaat me wel beter af nu, dit komt ook omdat ik daar met mijn man en vader van mijn kinderen beter over kan praten. Hij heeft na een intensief persoonlijk ontwikkelingstraject beter zicht gekregen op wat zijn onbewuste patronen zijn en hoe hij er in het hier en nu beter mee om kan gaan. Ook hij laat dingen vrij en durft hiervoor uit te komen, wat zeker niet altijd makkelijk is met de overblijfselen van zijn systeem van herkomst.

Hij kan weer tegen een stootje en staat zijn mannetje weer. De veerkracht is weer terug en ook in onze relatie. Het zal spannend blijven tussen ons want we zijn 180 graden anders. Misschien toch een soort yin & yang?

Allemaal dingen die bij mij oppoppen en me intens blij maken 😊

Tussen het schrijven van dit “aanzettertje” scroll ik toch even (oh oh !!) op mijn telefoon en mijn blik blijft steken bij de volgende tekst uit de Happinez. Het gaat over de 12 heilige nachten, deze periode tussen Kerst en 6 januari (Driekoningen) wordt zo genoemd omdat de energie dan naar binnen is gekeerd, waardoor kosmische krachten makkelijker tot ons kunnen komen. Het schijnt een prima tijd te zijn voor bezinning.

Hoe apart is het dat mijn “in between” moment precies overeenkomt met deze 12 heilige nachten periode. Bestaat toeval dan echt?

De 12 Heilige nachten

De winter is het seizoen om naar binnen te keren, lekker in je huis en in jezelf. Het is een tijd van afscheid nemen en afronden. Van rusten en meegaan. Het advies is om de dagen leeg en stil te houden. In de leegte laat het meest eigene van jezelf zich zien.

Geniet van de stilte en leegte

De energie van deze stille tijd ondersteunt je om naar binnen te keren. Zo kun je echt komen tot verdieping en verbinding met je ziele-verlangens en innerlijke bewegingen. Let op dromen die je deze nachten hebt, grote kans dat ze een boodschap voor je hebben die iets zegt over het komende jaar.

Verbinding met je leven

Hoe was het voorbije jaar, wat heb ik gedaan en wat heeft het me gebracht? Wat wil ik in het nieuwe jaar doen, ervaren of leren? Ik zoek de stilte op en mediteer. Zo krijg ik inzicht in mijn diepere verlangens en intenties. Ik koop een speciaal notitieboek waarin ik mijn vragen en de antwoorden, in de vorm van dromen en inzichten, opschrijf.

Alles wat zich aandient, schrijf ik op. Als ik teruglees in mijn notities op mijn laptop, telefoon of schrijfblok van vorig jaar, sta ik te kijken van wat ik toen droomde 's nachts en wat er het afgelopen jaar is gebeurd in mijn leven. Het is net of mijn dromen een voorspellende werking hadden.

Diverse ingevingen die ik had zijn werkelijkheid geworden:

- door meer vrijlaten is er meer naar me toe gekomen,
- eigen bedrijf doorgestart,
- website naar mijn zin gemaakt (althans bijna .., kan altijd beter nietwaar),
- vrijwilligerswerk gedaan,
- netwerk vergroot,

- business coach traject afgerond (wauw, wat was dat gaaf!),
- heerlijk op mijn kleinzoon gepast en ...
- mijn uitstelgedrag gechallenged door het gewoon “TE GAAN DOEN”!

Ik raad je aan om een notitieboek te kopen om je vragen, dromen en inzichten te noteren. Welke vragen heb je? Denk er niet te veel over na, probeer het naar boven te laten komen in je meditatie. Stel vragen, en je krijgt antwoord.

Ik gun jou ook veerkracht en oerkracht om de komende periode sterker voor de dag te komen en **JEZELF** niet meer uit te stellen!

Kom In Zicht !!

Kom kennismaken met mijn nieuwe programma's voor 1 op 1 coaching en meld je aan!

[Veerkracht](#) (3 sessies) en [Oerkracht](#) (5 sessies) en hiernaast begeleidt ik nog familie opstellingen (voor meer meerdere personen in workshops).

Je kunt je [hier](#) al aanmelden dan neem ik contact met je op.

Ik wens jou en je naasten een mooi en liefdevol 2025 en zie je hopelijk gauw 😊

Liefs van Nicole

Iemand anders blij maken met zichzelf, doorsturen mag!
Wil je deze mails (aanzettertjes) niet meer ontvangen, reply dan op deze mail.

Met warme lichtgroet,



Nicole Osendarp
Systemisch coach / opsteller

ONTDEK & KLEUR JOUW PAREL
Nieuwe Streek 66, 1767 CC KOLHORN
[Pearllighting](#) | [Facebook](#) | [Linked In](#) | 06 53750909