



Nieuwsbrief 30, november 2018

De kunst van het loslaten!



Het is wat later dan andere jaren, maar het gaat nu toch echt gebeuren. De vorst van de laatste dagen helpt mee. De bladeren dwarrelen nu écht naar beneden. Het blad laat los zodat de boom haar energie kan sparen. De rust treedt in.

In de natuur is het een terugkerend fenomeen: Loslaten van blad, van vruchten en noten, van zaden, dode takken en van boomschors. En bij dieren van vacht, haar en huid. Allemaal functioneel, gericht op overleven, ontwikkeling en groei. Het gebeurt gewoon.

En wij?

Wij mensen? Lukt het ons om los te laten?

We verliezen onze haren en onze huid vernieuwt zich voortdurend.

De kunst van het loslaten treedt in werking als het gaat om het loslaten van gedachten, oude gewoontes, knellende banden, beelden waaraan we vinden dat we moeten voldoen, een baan waar je met jouw talenten niet tot zijn recht komt, een cultuur waarin je je eigenlijk niet prettig voelt.

Hoe lastig ook, we voelen er ons vertrouwd mee.
We willen het houden zoals het is, ook al is de context enorm veranderd.
En we blijven doen wat we deden maar dan in een veranderende wereld.
Dat gaat een keer écht knellen.

De natuur doet het ons voor.
Loslaten, rust nemen, ruimte maken voor het nieuwe blad, grote en kleine bomen door elkaar,
vertrouwen op de voortgang van de natuurlijke processen.

Loslaten is vertrouwen
Vertrouwen op je eigen talenten en krachten, jouw mogelijkheden, jouw pad.
Het pad dat niet vastligt maar zich langzaam voor je ontvouwt.
Stappen zetten, rust nemen, af en toe naar binnen keren, loslaten wat niet meer functioneel is
in de huidige context. Ruimte maken voor dat wat anders en nieuw is.

De kunst van het loslaten.



Wandelend stilstaan bij wat me beweegt

Ook Christel, die in het afgelopen jaar een wandelcoachtraject heeft gedaan, heeft losgelaten.
In eerste instantie haar beeld van 'hoe het hoort' en niet veel later ook haar baan.
Haar pad gaat door maar via een andere route.
En ze is er blij mee.

Al jaren werkt Christel veel en met plezier. 'Werken was mijn lust en leven' zegt ze in het kennismakingsgesprek dat we hebben. Sinds een tijdje voelt dat niet meer zo. 'Mijn werk zorgt nu voor veel onrust in mijn hoofd'. Christel heeft het minder naar haar zin, ze gedraagt zich

anders op het werk en ze ervaart een lusteloosheid die ze van zichzelf niet kent. Waar heeft dat toch mee te maken?

Christel bewandelt het traject 'wandelen stilstaan bij wat me beweegt' en schrijft na afloop van haar traject haar eigen verhaal.

Benieuwd naar haar traject en de veranderingen die het traject te weeg brengen?

Lees [HIER](#) haar verhaal.



Vier wandelingen op weg naar plezier in je werk! Ontdek je talent en wie je bent. Zeven jaar geleden ben ik samen gaan werken met Hilde Backus van Het Coachbureau in Utrecht.

Hilde ontwikkelde het loopbaantraject 'Ontdek je talent en wie je bent' en schreef het boek "Op weg naar plezier in je werk".

Daarnaast verzorgt zij de Registeropleiding tot wandelcoach, waar ik als co-trainer en supervisor aan verbonden ben.

Website: www.coachbureau.nl.

AGENDA

Stiltewandelingen in de Broekpolder

Zondag 9 december	08.00 - 09.30 uur
Zondag 13 januari	08.00 - 09.30 uur
Zondag 10 februari	07.30 - 09.00 uur

Data onder voorbehoud.
Deelname is gratis.

Klik [HIER](#) voor meer informatie en aanmelding.



Tineke Franssen
Hogelaan 21
3134 VJ Vlaardingen
T: 06 49130803
E: info@tinekefranssen.nl
www.tinekefranssen.nl

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in mijn adresbestand staat of ooit van mijn diensten gebruik hebt gemaakt.

Als je je gegevens wilt wijzigen (naam of emailadres) dan kun je dat [hier](#) doen.

Als je je wilt uitschrijven voor mijn nieuwsbrief dan doe je dat [hier](#).

Ontvang je deze nieuwsbrief van vrienden of bekenden en wil je hem zelf voortaan ook ontvangen meld je dan [hier](#) aan.