

Vanuit mijn hart werken. Maar wat wil mijn hart?

Liesbeth (36) werkt bijna 3 jaar als project-leider bij een hogeschool.

Ze heeft er best plezier in. Dan hoort ze dat haar contract, na 3 keer, niet verlengd zal worden. Herplaatsers krijgen voorrang bij het invullen van functies en taken.

Liesbeth wil haar contract behouden. Of... is dit het moment om uit te zoeken waar haar hart ligt?

Liesbeth schreef haar verhaal van het wandel-coachtraject dat zij met onze Wandelcoach Tineke Franssen had.



Liesbeth

Wat wil mijn hart?

Mijn contract zal gaan aflopen. Niet leuk natuurlijk maar ik voel een enorm verlangen om te onderzoeken waar mijn hart ligt op werkgebied. Dit is ook een kans. Tijdens mijn loopbaan rolde ik van de ene functie in de andere. Nu is de tijd rijp om mijn hart echt te volgen.

Maar wat wil mijn hart eigenlijk? En is dit realistisch en uitvoerbaar?

Ik wil onderzoeken waar ik voor wil gaan en vind wandelcoach Tineke bij Het Coach Bureau. Ik ervaar al langer het positieve effect van wandelen en de natuur op mijn geest en welbevinden. Met veel zin trek ik mijn wandelschoenen alvast aan en leg ik contact.

De wandelcoach

Het kennismakingsgesprek met Tineke voelt goed en het verslag dat ze me naderhand toestuurt is zeer nauwkeurig en volledig. Ik merk dat ze goed luistert, zaken helder verwoordt en samenvattend is. Vaardigheden die ik belangrijk vind voor een coach. Bovendien vind ik haar leuk. Vol vertrouwen ga ik met haar dit pad op.



Wensen

Wat heerlijk. Ik sta mijzelf toe schamteloos te wensen wat ik wil. Van willen creëren tot elke dag bloemen plukken en van willen reizen en dwalen tot een eigen B&B hebben. Ik geniet ervan. Het stroomt in mij.

De rode draad is een existentiële wens: ik wil de maatschappij een beetje mooier maken en mensen in contact brengen met zichzelf. Dat ervaar ik op een diep niveau in mijzelf en staat dan ook direct als een huis. Mooi, dat gaat de goede kant op. Dit wil ik verder onderzoeken!

Wandelen

Het regent pijpenstelen maar dat deert me niet. Tineke stelt vragen. Ze is rustig en geduldig. Fijn. Ik woon in een groene omgeving en heb een praktijk aan huis op het gebied van kruidengeneeskunde en massage. Mijn cliënten komen voor een advies en scherp oog dat met hen meekijkt naar hun vraag. Ik werk met aandacht, in mijn eigen tempo en in verbinding met mijn eigen zijn. Ik ervaar rust en voel me fijn, ik doe wat ik wil doen. Werk voelt niet als werken, ik ben er voor ik in de wieg ben gelegd. Het geeft me enorm veel energie.



Dit toekomstbeeld voelt heel nabij en kloppend. Al sinds het verlaten van mijn ouderlijk huis ben ik geïnteresseerd in gezondheid en voeding. Ik heb al een aantal opleidingen op dit gebied bezocht en besluit hiermee verder te gaan.

Ik ben al helemaal compleet

Ik doe een talentenonderzoek en ontdek mijn karakteristieke talenten.

Ik blijf leergierig, verbindend en ik zie het unieke in mensen, ik zie ze steeds als nieuw. Wat een herkenning! Het klopt. Dit zit al helemaal in mij! Dit ben ik. Ik hoef er niet eens mijn best voor te doen. Zo ben ik gebakken (om het in kooktermen uit te drukken).

Stroom

Een groot gevoel van vertrouwen maakt zich van mij meester. Ik ervaar de uitkomst als stimulerend, ondersteunend en bevestigend. Het geeft me een gevoel dat ik mijn wens, de maatschappij een beetje mooier te maken, kan verwezenlijken. Ik stroom. Het enige dat ik hoef te doen is de stroom te volgen. Ik voel me krachtig. Wat een mooie eik daar. Tineke lacht.

Hulptroepen

Ik ontvang van Tineke een oefening om mijn hulptroepen uit mijn omgeving in te schakelen. Zij geven waardevolle feedback. Hun eerlijkheid en oprechte wensen raken me. Ze noemen me toegewijd, mensgericht, betekenisvol voor anderen, goed overzicht kunnen behouden en een doorzetter. Ik ontvang het en ben dankbaar.

Afscheid

Het geeft mij het laatste zetje. Mijn contract loopt af en ik weet het zeker: met deze baan wil ik niet verder. Ik wil iets anders en mijn hart bonst: ik schrijf me in voor de opleiding tot Natuurvoedingskundige. Wow, wat heb ik daar een zin in! Ik heb een prachtig afscheid en ontvang veel waardering. Met vertrouwen kijk ik naar de toekomst.



Toekomstbeeld

Dan wandel ik voor het laatst met Tineke, op mijn verjaardag!

Met haar precieze vragen maken we mijn toekomstbeeld nog concreter: naast voedingsadviezen, wil ik cliënten ook helpen op het psychologisch vlak bij eetproblemen. Het beeld is een mooi verjaardagscadeau.

Zo komt de School voor Zijnsoriëntatie opnieuw in beeld. Ik volgde er al de Zijnstraining en dit pad van levenskunst past mij erg goed. Het voelt als de juiste keuze om de vervolgopleiding te doen. En die start diezelfde week! Enerverend! Twee nieuwe opleidingen. Hoezo leergierig ...

Meditatielessen

Samen met Tineke kijk ik naar de korte termijnplannen. Ik wil meditatielees geven. En ik wil onderzoeken of wandelcoachen iets voor me is. Ik wens anderen ook toe om hun eigen hart te volgen; om te doen waarvoor ze in de wieg gelegd zijn.

Ik lig op koers.

De koers van mijn hart.

Ben je geïnteresseerd? Kijk op mijn [LinkedIn-profiel](#).

Liesbeth van der Heide

Wandelcoach Tineke aan het woord:

Met focus en aandacht op wat er is, lukt het Liesbeth te kijken naar wat ze écht wil en zich daarmee te verbinden. Die verbinding zorgt voor een uitstraling die aantrekkelijk is voor anderen. Liesbeth kan op zo'n moment met haar enthousiasme, betrokkenheid, overtuiging en rust de ander letterlijk in beweging en aan het dansen krijgen.

Dank Liesbeth voor je inspirerende verhaal en Tineke voor aanvulling en de zorgvuldige wandelcoaching.

Lezer, hoe pakte het uit toen jij je hart ging volgen? Vertel het ons op het [weblog](#).
Dank!

Hartelijke groet,

Hilde Backus

hilde@coachbureau.nl

0617066750

©2014 Het Coach Bureau

