

## Het Super-gevoel.



**Wie verlangt er niet naar? Het verrukkelijke kindergevoel dat je de hele wereld aankan. Dat je de situatie en jouw leven onder controle hebt. Het begrip moeheid bestaat niet eens!** Als kind heb je het vast wel eens gedacht of gedroomd. Ooit zou jij de Superman of Supervrouw zijn in jouw leven. Jij zou je leven redden.

**De werkelijkheid is misschien van een andere orde. In plaats van die knappe en zekere Superman voel je je nu meer verwant met Donald Duck die gestrest om zich heen loopt te foeteren.** Je kunt er niet omheen. Ons volwassen leven staat bol van verantwoordelijkheid en zorgen. Een baan, kinderen opvoeden, relatie vinden en onderhouden, ouders, netwerken, gezond blijven én ook nog gelukkig zijn. Er wordt zoveel van ons gevraagd. En Superman? Die is in geen velden of wegen te bekennen om je te redden.

**Is het verkrijgen van een super gevoel eigenlijk wel haalbaar onder de normale leefomstandigheden?** Er zijn immers altijd zorgen en er moet brood op de plank. Tja, je kunt je natuurlijk wel afvragen of je onder de wetten van zorgen en verplichtingen de dingen die je doet wel met plezier doet? En doe je wat bij jou past? Kom jij ervan tot leven?

**Als je een bloem was zou je dan nu bloeien?** Ook een bloeiende bloem heeft last van stress en tegenslag in de vorm van wind teveel zon of regen en toch....de bloem bloeit en laat zichzelf schitteren. Besef je dat je maar één keer leeft/bloeit?

**Stop met vergelijken. Aan Superman mankeert ook genoeg.** Hij moet altijd maar in de rondte vliegen en mensen redden. Altijd dezelfde kleding aan. Dat kan ook vervelen hoor. Perfectie bestaat niet. Als je jezelf blijft vergelijken met anderen die het beter kunnen doe je jouw leven en jezelf geen eer aan. Misschien moet je stoppen met te voldoen aan de verwachtingen van je ouders, de normen en waarden van je cultuur en met het eeuwige geestdodende vergelijken.

**Om ons te bevrijden moeten we eerst begrijpen wat ons gevangen houdt. (Hajo Banzhaf)**

Rammel eens aan je eigen kettingen. Snak je naar jouw super gevoel? Zoek het! Wat geeft jou een super gevoel? Wil je meer plezier? Meer rust? Meer evenwicht? Doe het!

Het maakt niet uit wat het is. Als jij Superman wil zijn met een permanentje, in een appeltjesgroen pak met een gestreept overbroekje ...geef jezelf dan de zege.

**Als coach help ik je graag in dat fraaie pak met je paars/rood gestreepte broek.** We leggen het vergrootglas op je belemmeringen, op je vaste patronen, en zoeken samen naar nieuwe wegen. Jij werkt, jij denkt, jij voelt, jij oefent en jij loopt de eerste schreden in je nieuwe supermanpak. Oefening baart kunst.

**Heb je vragen over jouw coach-kwestie?** Een informatief gesprek kost je niets en levert je wel iets op. Nieuwsgierig?  
LifeCoach Pien Hoogland, mobiel nr. 06-21507230, e-mail [pien@thatlifecoach.nl](mailto:pien@thatlifecoach.nl) . Surf naar [www.thatlifecoach.nl](http://www.thatlifecoach.nl) .

De volgende Nieuwsbrief verschijnt eind oktober. Het onderwerp: "Mildheid, een uitdaging."  
Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar andere geïnteresseerden.  
Heb je zelf een leuk onderwerp dat je wel eens nader belicht wilt zien in een Nieuwsbrief? Mail me via [deze link](#).