

Tanja

Hi, leuk dat je nog even wat verder kennis wilt maken. Wie ben ik? Mooie vraag! En ik weet niet hoe jij dat ervaart maar soms vind ik die vraag nog niet zo makkelijk.

Vroeg of laat komen we allemaal de vraag "*wie ben ik*" tegen in ons leven. Ik kan me nog goed voor de geest halen hoe mijn eerste bewuste ervaring met deze vraag verliep. Ik had al van alles benoemd en toch werd mij steeds opnieuw de vraag gesteld. Om gek van te worden. Nu had ik een liefdevol en zeer geduldige mentor die zich gelukkig van al mijn frustraties betreffende deze vraag niets aantrok. Steeds dieper zakte ik weg in de vraag en met verbazing luisterde ik naar mijn eigen antwoorden...

Nog vele malen ben ik de vraag tegengekomen en ook nu komt die vraag naar voren. Ik ken het belang van deze bewustwordingsvraag en toch voel ik ook altijd een lichte onmacht in mijzelf ontstaan. Voor mijn gevoel ben ik nimmer in staat om helemaal onder woorden te brengen wie ik ben. Wie ik ben heeft namelijk zoveel meer diepgang dan ik ooit in woorden uit kan drukken. Dus neem ik je mee op reis langs stukjes Tanja.....

Ik ben geboren op vrijdag de 13^{de} ☺, op 13 mei 1966 om precies te zijn. Ik ben het derde kind en oudste dochter uit een gezin van vier. Ik ben geboren in het ziekenhuis in Alkmaar maar getogen in Heerhugowaard. Hoewel het niet meer het dorp vanuit mijn jeugd is en veel meer op een stad gaat lijken woon ik er nog altijd met veel plezier. Samen met mijn man en dochter woon ik aan de Omring in buurtgemeenschap 't Kruis te Heerhugowaard.

Al zolang ik me kan herinneren heb ik me altijd diep verbonden gevoeld met iets dat groter is, wat dat dan precies is, daar was ik als kind niet mee bezig. Maar dat het mij staande gehouden heeft in een wereld die mij kon overweldigen is zeker.

De wereld was voor mij altijd overweldigend veel. Ik reageerde intens op alles wat zich in mijn jonge leven afspeelde. In mijn puberteit werd ik me ervan bewust dat ik anders reageerde. Ergens onderweg ben ik mijzelf daardoor als "zwak" gaan betitelen. Ik heb heel lang, heel hard gewerkt om te bewijzen dat het tegendeel waar was.

Om een lang verhaal kort te maken, maak ik even een grote stap in het verhaal.

Er had zich in mijn leven veel afgespeeld en steeds was ik doorgedaan. Het moment van vastlopen kon –achteraf bezien – niet uitblijven. Ik kon letterlijk en figuurlijk geen kant meer op. Ik stond aan het begin van een lange weg naar herstel. Het werd de hoogste tijd om mijzelf serieus te gaan nemen! Om de weg te gaan die ik diep van binnen voelde, hoewel ik nog geen idee had waar die toe zou leiden.

In mijn zoektocht naar het hoe en waarom rond mijn gezondheid, die zowel regulier als complementair verliep, ging ik anders kijken naar gezondheid. Ik leerde naar gezondheid als geheel te kijken. Een samenspel tussen de fysieke, mentale, emotionele en spirituele componenten. Het was ook in die tijd dat ik in contact kwam met de term HSP (High Sensitive Person), ik had er nog nooit van gehoord. Ik dook in de literatuur en voor het eerst in mijn leven was er herkenning, ik herkende mijzelf overduidelijk in deze karaktereigenschap. Hoewel de omvang me toen nog niet duidelijk was vielen de eerste puzzelstukken op hun plaats.

Stapje voor stapje ging ik voorwaarts. Ik mocht het nodige uitwerken. Mijn beschermingsmuur bleek groot en dik maar stapje voor stapje ging ik voorwaarts. De weg was soms lang en zeker niet makkelijk maar ik had het voor geen goud willen missen. Het heeft me zoveel gebracht. Ik sta weer in contact met mijzelf en mijn eigen innerlijke wijsheid! Ik ga mijn eigen-wijze-weg.

Hoe meer ik leerde, hoe meer het proces mij fascineerde! Ik begon vanuit een zoektocht naar mijzelf maar raakte onderweg ongelooflijk geboeid door het proces. Na mijn opleiding tot Integraal Therapeut ben ik altijd blijven leren. Aan persoonlijke ontwikkeling komt mijn inziens nooit een eind. Er is een tijd geweest dat ik mij verzette tegen de weg die ik te gaan heb. Vanuit mijn hoog sensitiviteit en mijn vakkennis mensen begeleiden. Mijzelf en mijn weg volledig te omarmen.....pff..... ik vond het (en soms vind ik dat nog wel eens) een hele klus.

De weg koos mij, ik hoefde alleen maar bereid te zijn hem te gaan. Ik heb hem inmiddels in dankbaarheid aanvaard. Ik vind het vak zo ongelooflijk boeiend, ik kan daarin als een spons zijn, er is zoveel moois te leren. Na mijn opleiding tot Integraal Therapeut ben ik mijn eigen praktijk gestart en steeds opnieuw voel ik een diepe dankbaarheid als ik een stukje mee mag lopen in het persoonlijk proces van een medemens. Ik probeer mijn weg altijd open tegemoet te treden en steeds opnieuw te zien waar het me brengt.

Je hoort en ziet met regelmaat de kreet: “..... om de beste versie van jezelf te worden”. Hoewel ik begrijp wat ermee bedoelt wordt impliceert het ook dat je nog niet goed genoeg bent. Je bent echter áltijd de beste versie van jezelf. Je bent echt helemaal goed zoals je bent! Daarnaast kun je mogelijk een behoefte ervaren om je in één of meerdere opzichten verder te ontwikkelen, om ergens vaardig in te worden. Mijn inziens een belangrijk verschil. Je hebt alle ‘gereedschap’ al in huis, en soms heb je die ander even nodig om je uit te leggen hoe je dat gereedschap kunt gebruiken.

Je hebt nu een zeer belangrijk deel van Tanja leren kennen en toch ben ik nog zoveel meer. Zo ben ik ook echtgenote, ik ben moeder, ik ben baasje, ik ben dochter, ik ben zus, ik ben schoonzus, ik ben tante, ik ben vriendin, ik ben collega, ik ben zelfstandige, ik ben creatief, ik ben leergierig, ik ben avontuurlijk, ik ben zorgzaam. Ik hou van lezen, van schilderen, überhaupt van creatief bezig zijn, ik hou van de natuur, ik ben dol op bloemen, ga graag naar het theater, ik vind het heerlijk om gezellig aan te zitten met vrienden of familie, ik hou van humor én van diepgang, ik hou van de afwisseling van de vierjarige tijden, ga graag aan de wandel, kan een goede film enorm waarderen, I love dogs, etc. etc.

Ik heb mijn vijf belangrijkste levensdoelen helder, mijn persoonlijke Big Five for Life. Ik geniet van alle facetten van mijn leven en probeer mijn leven vanuit liefde en verbinding te leven. Daarbij vind ik het belangrijk om mijzelf én de ander wekelijks te zien.

In liefde en verbinding,
Tanja