

Feelwise focust...



Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Vanuit haar HR-achtergrond, coachopleidingen en -ervaring geeft zij met veel passie & professionaliteit haar praktijk vorm. Het is haar missie om mensen te inspireren tot ontwikkeling en meer regie over werk en leven te geven.

aanvoelend | altijd in beweging | levenservaren | trotse mama | gek op woorden | energiegevend | tikkeltje filosofisch | lekker praktisch | positief | integer.

Heartbeat

Recentelijk kreeg ik een WhatsApp van een vriendin: 'Even je heartbeat checken'. Het raakte me: de eenvoud van de boodschap met tegelijkertijd de betrokkenheid die eruit spreekt. En het zette me aan het denken; wat was mijn heartbeat vandaag? Heb ik vanuit kracht geleefd? Heb ik kunnen -zijn-? In het nu? In wie ik ben?

Ik dwaal in gedachten af naar een liedje van Rapper Gers Pardoel, om precies te zijn naar een fragment uit zijn nummer 'Zijn'. 'Het maakt niet uit wie je bent, je kan alles zijn, je kan alles zijn, je kan alles zijn. Het maakt niet uit wat je doet, je kan alles doen, je kan alles doen. Zolang je maar jezelf was, jezelf bent, jezelf blijft. Zolang je maar jezelf was, jezelf bent, jezelf blijft. Voor altijd!'

Was het maar zo simpel, vol zelfvertrouwen jezelf zijn. Het bleek steeds weer de rode draad in coachgesprekken met cliënten. De worsteling 'jezelf te vinden en te blijven'. Met als basisvraag: wie ben ik (nou eigenlijk)? Vaak een dilemma van eind dertigers, begin veertigers. Weinig bewuste keuzes gemaakt ooit, vaak 'van het één in het ander gerold'. Om nu het roer om te gooien óf, op z'n minst, duidelijk koers te bepalen.

On track dient zich het volgende dilemma aan; als ik dan weet wie ik ben, hoe kan ik dan mezelf blijven? Hoe voorkom ik dat ik (toch) gevoelig word voor wat de omgeving van mij vindt? Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik mezelf ruimte geef niet te hoeven voldoen aan (maatschappelijke)

conventies? Het gaat hier over de dualiteit van loyaliteit; volg ik mezelf of volg ik de ander? Met als basisvragen: Wat wil ik, wat voel ik, wat drijft mij? En daarmee maak je al dan niet de keuze voor je eigen vrijheid.

'Okay coach', zeg ik tegen mezelf, 'hoe is dat voor jou? Volg jij je heartbeat? Leef jij je kracht?' Hmm... one moment please... een vraag voor een goed moment van zelfreflectie... Ik kom tot de conclusie dat ik stevig sta voor dat waar ik voor wil staan. Met beide benen op de grond, flair en een krachtige lach. Ik hoor mezelf vol (zelf)vertrouwen aan mensen vertellen dat mijn hart ligt bij coaching en training. En ik zie mezelf keuzes maken. Ik besluit niet mee te werken aan een televisieprogramma van RTL 4, omdat ik mijn focus op klanten in Brabant wil leggen. Ik maak een banner voor het Slow Live Festival dat begin september in Liempde/Boxtel wordt gehouden. Om nog meer Boxtelaren te vertellen dat zij in een eenmalig coachgesprek van 2 uur kunnen ontdekken wat hen op het werk en in het leven gelukkig maakt: een APK van hun heartbeat.

Overduidelijk: het uitspreken van je heartbeat geeft een heerlijk gevoel. Dat mijn hart er nog sneller van gaat kloppen is een overbodige toevoeging. En morgen...? Morgen zingt er een ander liedje in mijn hoofd; Heartbeat van Martine Bond. 'High jump, sky dive, you won't stop me, I'm alive, fearless, head strong, knowing that I will survive.' Even blijft het stil. En dan hoor ik Gers er achteraan zingen: 'Kom maar op, kom maar op!'