

# Feelwise focust...



*Wil jij weten wie jij werkelijk bent? Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise ([www.feelwise.nl](http://www.feelwise.nl)).*

*Met voor elke cliënt een maatwerk aanpak, richt zij zich op het vormgeven van het leven zoals het voor die persoon klopt. Zowel op het werk als privé. Want het leukste wat je kunt kennen is jezelf!*

'Het was zo om': gevleugelde woorden die ik de afgelopen week veel in mijn praktijk heb gehoord. Het gaat natuurlijk over de zomervakantie. Zeven hele weken waarop zoonlief niet naar school hoefde. Voorbij. Gevlogen. Voor heel veel mensen lijkt wel. En als je mij dan persoonlijk vraagt: 'wat heb je allemaal gedaan?', kan ik daar het volgende grote-lijnen-antwoord op geven: 'een week Engeland met m'n lief', 'een week Denemarken met de kids', en 'tussendoor veel gewerkt'.

Want het was een zomer vol aanmeldingen van nieuwe cliënten die hun zomerreces hebben ingezet om uit te rusten, én om op hun leven te reflecteren. Tijdens de kennismakingsgesprekken komen de vragen 'Focus ik me op de juiste dingen? Ben ik nog happy op mijn werk? Krijg ik energie van de dingen die ik doe?' veelvuldig terug. Net als de vraag 'wie ben ik eigenlijk?' Ik noem dat herijkingsvragen. Het zijn levensvragen die elk mens zich -in mijn ogen- eens in de zoveel tijd mag, nee, moet stellen.

Want hoe gemakkelijk is het niet om op de min-of-meer-automatische-piloot te staan, en je te laten leiden door alles wat er om

je heen gebeurt? Hoe bewust leef je dan? En hoe bewust maak je dan keuzes als het gaat om de invulling van jouw leven?

Een paar jaar geleden zag ik het YouTube-filmpje 'The Time You Have (In Jelly beans)'. Het filmpje voelt wat zwaar, en tegelijkertijd is het oh zo waar. Want als ik me realiseer dat ik gemiddeld 28.835 dagen te leven heb, en daarvan 8.477 dagen (bijna 30%) slaap... hoe bewust leef ik dan de andere dagen?

Over 18 dagen word ik 50. Mijn moeder werd 46 jaar en 117 dagen oud. Zij stierf vol onvervulde dromen en zorgen over onze toekomst. Ik ben het bijna aan haar verplicht om mijn leven ten volle bewust te leven. Zij heeft die tijd én kans immers niet gehad.

'Ik geef een groot feest als ik 50 word,' riep ik al een jaar. Totdat ik me twee maanden geleden realiseerde dat ik helemaal niet van de grote feesten ben. Wat ben ik blij met dat aha-moment van 'Birgit-denk-na'. Want of het nu gaat over feest, werk of hobby ... tijd is niet te koop en daarmee voor mij het kostbaarste in het leven. Het motto voor mijn tweede helft: 'Leef en kies bewust, want geluk is nu of nooit!'