



Och dat huppeltje in je hart

Herken je dat gevoel? Het huppeltje in je hart? Ik ben het gaan zien als mijn wegwijzer. Als mijn hart een huppeltje maakt, dan zit ik goed. En het gekke is, eerst voelde ik het helemaal niet. Alsof het er niet was. Ik was me er totaal niet bewust van.

Ik leg het uit: je doet elke dag de dingen die nodig zijn. Opstaan, ontbijten, tandenpoetsen, naar je werk gaan of je afspraken. En op je werk doe je je taken. Dat wordt van je verwacht. En daar zit hem nou net de kneep: je vaart voor een groot deel op routine én je richt je op wat er zich buiten jou afspeelt. Want ja, dit is 'nu eenmaal' wat er van je verwacht wordt. Dit is je werk. Dit moet. Dit hoort.

Ook in ons privéleven hebben wij mensen (sociale wezens!) de neiging om ons behoorlijk te voegen naar onze omgeving en de mening van anderen: die verjaardag waar je eigenlijk niet zo'n zin in hebt, daar ga je toch naartoe. Want ja, dat heb je zo afgesproken. Terwijl je eigenlijk toe bent aan een moment voor jezelf. Of: je bent attent en vraagt naar de belevenissen van je vriend(in), terwijl je eigenlijk misschien van binnen met iets belangrijks worstelt dat naar buiten wil. En voor een deel is aanpassen natuurlijk goed en nodig, maar soms ga je te veel aan jezelf voorbij. En als dat te lang duurt, ga je er last van krijgen. Mentaal, maar uiteindelijk ook lichamelijk.

Wat maakt je blij?

Doe je wel genoeg van wat je écht wilt? Wat maakt je blij en laat je hart een huppeltje maken? En weet jij dat gevoel te herkennen, dat vuurtje of dat huppeltje zoals ik het noem? "Mensen vinden..." of "Ja, maar ik kan toch niet zomaar..." is wat ik heel vaak hoor in mijn werk als loopbaancoach. Hoezo niet, zou ik soms willen uitroepen. Het is toch jouw leven? Natuurlijk kun je wél 'zomaar' je plannen veranderen, doen wat je blij maakt. Sterker nog: jij bent de enige die dingen in je leven kan veranderen. Als jij het niet doet, gebeurt het niet. En besef: de dierbaarste en belangrijkste mensen in je leven, die gunnen jou de ruimte. Net als jij jouw 'levelingsmensen' alles gunt wat hun hartje begeert. Ah kijk, daar heb je het weer: het hartje!

Herken het huppeltje

Hoe zou het zijn als je wél luistert naar je binnenste, je verlangen, of dus dat huppeltje in je hart? Als je doet wat je graag doet, in werk en daarnaast, ervaar je dat huppeltje heel vaak. En dat maakt dat je blij bent, ontspant, kunt genieten van mooie momenten, van je dag. Van je werk, van contact met de mensen om je heen. Het hart huppelt ook vaak nadat je iets goeds hebt gedaan, iets dat je voldoening geeft. Misschien heb jij het als je iets moois maakt, een werktaak afrondt, of als je iemand helpt. Ik heb het als ik een bijzonder gesprek met iemand voer, in een sessie of gewoon een fijn gesprek met een vriendin of bekende. Of juist een spontaan gesprek met een onbekende. Het raakt, beweegt mij. Ga je het proberen, het huppeltje vaker herkennen? Laat dat huppeltje in je hart je wegwijzer zijn.

Cateljne Gerlag

Loopbaancoach voor multipotentials

Cateljne (53) woont met haar man en zoons van 8 en 11 in Vleuterweide. Ze studeerde in Utrecht, woonde ooit in hartje binnenstad en geniet nu van de ruimte en het groen in Leidsche Rijn, Vleuten en Haarzuilens.