

Levensvragen die raken



Praktijk Loes Wiegand



Praktijk Loes Wiegand



Woord vooraf

Lieve lezer,

Je hebt dit e-book geopend. Misschien omdat je je herkent in een gevoel van onrust of verlangen. Misschien omdat je merkt dat bepaalde vragen in jezelf blijven opborrelen – vragen waar geen snel antwoord op is, maar die wél iets van je willen. Vragen die je raken in je wezen.

In dit boek nodig ik je uit om samen op reis te gaan. Geen reis met een vast pad of bestemming, maar een innerlijke tocht. Een zoektocht naar betekenis, naar heelheid, naar antwoorden die zich vaak pas laten zien als we stil durven worden.

Levensvragen horen bij het mens-zijn. Ze komen met het ouder worden scherper in beeld. Soms worden ze opgeroepen door verlies, door veranderingen in gezondheid, werk of relaties. Soms zijn het stille vragen die we jarenlang genegeerd hebben – tot ze kloppen aan de deur van onze ziel.

Je hoeft deze zoektocht niet alleen te maken. In dit boek neem ik je mee in herkenbare thema's, bied ik je reflecties aan, en reik ik oefeningen aan die je kunnen helpen dichterbij jezelf te komen. Je mag het in je eigen tempo lezen. Voel je vrij om te bladeren, stil te staan, iets te herlezen, of notities te maken.

Ik schrijf dit boek met liefde, vanuit mijn eigen levenservaring én vanuit de vele mensen die ik heb mogen begeleiden. Ik geloof dat elke vraag die opkomt, een uitnodiging in zich draagt tot verdieping, heling en verbinding.

Met warme groet,
Loes Wiegand





Inhoudsopgave

0. Woord vooraf	
1. Wat zijn levensvragen?	4
o Problemen of levensvragen?	
o Levensfasen en hun vragen	
2. De rode draad in een mensenleven	5
o Thema's als liefde, verlies, zingeving, schuld en vergeving	
o Oefening je levenslijn	
3. Veelvoorkomende levensvragen bij volwassenen en ouderen	6
o Cultuur sensitieve benadering	
o Oefening: De vraag in je leeft	
4. Transculturele perspectieven op levensvragen	8
o De invloed van cultuur, migratie en generatie	
o Vervreemding en verbinding	
o Oefening: Mijn plek tussen werelden	
5. Het lichaam als kompas	10
o Lichaamsbewustzijn bij volwassenen en ouderen	
o Stil worden om te luisteren	
o Oefening: Mini-bodyscan	
6. Systemische invalshoek op levensvragen	12
o Systemisch werk over generaties en culturen heen	
o Oefening: Wie hoort er bij?	
7. Ruimte maken voor niet-weten	15
o Levenskunst: leren dragen in plaats van oplossen	
o Vertrouwen in het proces	
o Oefening: Een brief aan je vraag	
8. Oefeningen en reflectievragen	17
o Reflectie oefeningen	
o Lichaamsgerichte oefeningen	
o Schrijfopdrachten	
o Creatieve verkenning	
9. Wanneer en hoe zoek je begeleiding?	19
o Wanneer kan begeleiding helpend zijn?	
o Hoe ziet begeleiding eruit?	
o Oefening: Voel je het verlangen?	
10. Nawoord: Levenskunst in het nu	21
o Tot slot; Een zachte uitnodiging	





Hoofdstuk 1: Wat zijn levensvragen?

Levensvragen zijn de vragen die niet zomaar een antwoord zoeken, maar een weg openen. Ze gaan niet over wat we *doen*, maar over wie we *zijn*.

Het zijn vragen als:

- Waarom ben ik wie ik ben geworden?
- Wat heeft mijn leven betekenis gegeven?
- Wat wil ik nog doen, afronden, doorgeven?
- Wie ben ik als rollen wegvallen?

Ze komen niet met drukte of haast, maar fluisteren in stilte. Ze vragen om ruimte, om vertraging. En vooral: om aandacht.

Problemen of levensvragen?

Het is belangrijk onderscheid te maken tussen problemen en levensvragen.

- Een probleem vraagt om een oplossing.
- Een levensvraag vraagt om bewustzijn, om beleving, om contact met je innerlijke wereld.

Een probleem kan je oplossen. Maar een levensvraag draag je soms een tijd met je mee. Je leeft ermee. Je groeit erin. Je laat je erdoor vormen. En op een dag kijk je terug en zie je dat de vraag je iets heeft geleerd, iets wezenlijks.

Levensfasen en hun vragen

Elke levensfase brengt zijn eigen vragen met zich mee.

- Jongeren zoeken vaak naar hun plek, hun identiteit, hun richting.
- Volwassenen vragen zich af: is dit het? Hoe houd ik balans tussen werk, gezin en mezelf?
- Ouderen komen in een fase van afronding, van terugblikken, van overdragen.

En toch... zijn veel vragen universeel. Ze keren terug, soms in andere vormen. En ze nodigen ons telkens weer uit om dieper te luisteren.





Hoofdstuk 2: De rode draad in een mensenleven

Ons leven is niet zomaar een verzameling gebeurtenissen. Vaak lopen er onzichtbare draden doorheen – thema's, overtuigingen, verlangens, terugkerende patronen. Sommige zijn bewust, andere worden pas zichtbaar als we terugblikken.

We worden gevormd door wat we meemaken, door wie ons liefhad of juist ontbrak, door onze cultuur en opvoeding. En tegelijkertijd dragen we iets unieks, iets eigens, dat niet zomaar te verklaren is.

In elk mensenleven spelen thema's zoals:

- **Liefde en verbinding** – Wie kon jij zijn in nabijheid?
- **Verlies en afscheid** – Hoe ben jij omgegaan met pijn of breuken?
- **Zingeving en keuze** – Wat gaf betekenis aan jouw pad?
- **Schuld, schaamte, vergeving** – Wat mag je nog loslaten?

Door stil te staan bij deze thema's kunnen we verzachten, afronden, helen. En vooral: opnieuw verbinding maken met wie we werkelijk zijn.

Oefening: Je levenslijn

Neem een vel papier. Teken een horizontale lijn: links je geboorte, rechts het nu. Zet intuïtief de belangrijkste momenten op de lijn. Gebeurtenissen, ontmoetingen, kruispunten. Daarna stel je jezelf de vraag:

- *Welke thema's keren steeds terug?*
- *Welke momenten hebben me gevormd, positief of pijnlijk?*
- *Wat valt me op aan mijn eigen levensverhaal?*

Sta stil. Adem. Kijk met mildheid.

Wil je samen kijken naar jouw rode draad?

Soms is het helpend als iemand met je meekijkt – met een open hart en een professionele blik. In mijn begeleiding bied ik ruimte om jouw levenslijn te ontrafelen en betekenis te geven aan wat was, zodat er ruimte komt voor rust, richting en verbinding.

Voel je uitgenodigd om contact op te nemen via mijn website. Samen verkennen we wat er leeft – en wat geleefd wil worden.

"De mens is niet het resultaat van zijn verleden, maar de vormgever van zijn toekomst."

— Viktor E. Frankl





Hoofdstuk 3: Veelvoorkomende levensvragen bij volwassenen en ouderen

Levensvragen komen niet alleen op specifieke momenten – ze leven vaak stilletjes met ons mee, soms jarenlang. Bij het ouder worden worden deze vragen vaak urgenter. Er is meer om op terug te blikken, én meer behoefte aan rust, afronding en betekenis.

Deze vragen kunnen sluimeren onder gevoelens van onrust, ontevredenheid, verdriet of verlangen. Ze overstijgen cultuur, afkomst en levensstijl – al kleuren onze roots en context ze wel op een unieke manier.

Hieronder enkele levensvragen die ik vaak hoor in mijn praktijk, zowel van mensen met westerse als niet-westerse achtergrond:

- **Wie ben ik nog, nu rollen veranderen of wegvallen?**
Bijvoorbeeld na pensionering, bij het verlies van een partner of bij migratie.
- **Wat heeft mijn leven betekend? Wat wil ik nalaten?**
De behoefte om terug te blikken en te begrijpen wat je hebt betekend voor anderen – en voor jezelf.
- **Wat als er spijt of onopgeloste pijn is?**
Vragen rond gemiste kansen, moeilijke keuzes of relationele breuken.
- **Hoe ga ik om met verlies en eindigheid?**
Niet alleen verlies van dierbaren, maar ook van gezondheid, mogelijkheden, dromen.
- **Wat wil ik nog wél doen, voelen, beleven?**
De wens om het leven voluit te leven – juist nu.

Cultuursensitieve benadering

In niet-westerse culturen zijn levensvragen vaak sterk verbonden met het collectief, met eer, loyaliteit, familie en spirituele zin.

In westerse culturen ligt het accent vaker op zelfontplooiing, autonomie en individuele zingeving.

Toch herkennen mensen uit alle achtergronden de diepe behoefte aan verbinding, betekenis, erkenning en afronding. Het is belangrijk dat deze vragen met zachtheid en zonder oordeel benaderd worden – in de taal en het tempo van degene die ze stelt.

Oefening: De vraag die in je leeft

Sluit je ogen. Adem diep in en uit.

Stel jezelf de vraag: *Welke levensvraag leeft nu het sterkst in mij?*

Laat het antwoord komen zonder het te forceren. Het hoeft geen perfecte zin te zijn. Schrijf het op.

Lees het hardop aan jezelf voor. Wat voel je erbij?

Zeg dan zachtjes tegen jezelf: *"Ik eer deze vraag. Ze mag er zijn."*





Praktijk Loes Wiegand



Wil je samen ruimte geven aan jouw vragen?

Soms helpt het om je levensvragen hardop uit te spreken in een veilige bedding. Ik bied een plek waar je mag onderzoeken, voelen, herinneren en vooruitkijken – in jouw woorden, jouw ritme, en met respect voor jouw achtergrond.

Je bent van harte welkom om contact op te nemen via mijn website voor een vrijblijvende verkenning.

"De diepste vragen zijn vaak geen obstakels, maar poorten."

— Rainer Maria Rilke





Hoofdstuk 4: Transculturele perspectieven op levensvragen

Levensvragen zijn universeel. En toch: de manier waarop we deze vragen ervaren, benoemen en vormgeven, wordt diep beïnvloed door onze culturele achtergrond, de taal die we meekregen, en de generatie waarin we opgroeiden.

In veel niet-westerse culturen is het ik sterk verweven met het wij. Loyaliteit, familiebanden en collectieve waarden spelen een grote rol. In westerse samenlevingen ligt de nadruk vaker op autonomie en persoonlijke ontwikkeling.

Wie leeft op het snijvlak van meerdere culturen – door migratie, gemengde afkomst of culturele overgang – draagt vaak vragen met zich mee die verbonden zijn met identiteit, plaats en innerlijke splitsing:

- **Waar hoor ik echt bij?**
- **Hoe leef ik mijn waarheid zonder verbinding te verliezen?**
- **Wat draag ik mee uit mijn familiegeschiedenis?**
- **Welke verhalen zijn er nooit verteld – en waarom?**

Deze vragen kunnen stil blijven. Soms door schaamte, eergevoel, of omdat er geen woorden zijn in de taal van het hoofd. Maar het lichaam herinnert zich vaak wél.

Vervreemding en verbinding

Mensen die opgegroeid zijn in een andere cultuur dan hun ouders, of die als migrant leven in een nieuw land, ervaren vaak een vorm van *innerlijke splitsing*:

- Tussen trouw aan het verleden en het verlangen naar eigenheid.
- Tussen stilte en het verlangen om gehoord te worden.
- Tussen loyaliteit en vrijheid.

Het erkennen van deze dynamiek is geen luxe, maar een essentiële stap in heling en in het (her)vinden van je plek.

Oefening: Mijn plek tussen werelden

Pak twee vellen papier.

Schrijf op het ene: "*Waar kom ik vandaan?*"

Schrijf op het andere: "*Waar ben ik nu?*"

Kijk ernaar. Voel wat het met je doet.

Leg ze dan naast elkaar en stel jezelf de vraag:

Wat verbindt deze werelden in mij?

Wat heb ik van beide werelden geleerd?

Wat wil ik eren? Wat wil ik veranderen?





Laat de antwoorden komen. Misschien in woorden, misschien in beelden of gevoelens.



Wil je begeleiding op deze innerlijke brug?

Als je opgroeide tussen culturen of leeft met meerdere stemmen in jezelf, dan weet je hoe ingewikkeld én rijk dat kan zijn. In mijn begeleiding is ruimte voor jouw unieke verhaal, jouw achtergrond, en het ritme van jouw ziel.

Wil je onderzoeken wat jouw plek is, en hoe je vanuit verbinding verder kunt? Neem gerust contact met me op via mijn website. Je bent welkom – precies zoals je bent.

"Tussen twee werelden staan is soms verwarrend, maar kan ook de brug zijn naar een diepere wijsheid."

— Anoniem





Hoofdstuk 5: Het lichaam als kompas

We zijn gewend om antwoorden te zoeken met ons hoofd. Maar de diepste wijsheid – die van het hart, de buik, de cellen – leeft in ons lichaam.

Ons lichaam registreert wat woorden soms niet kunnen uitdrukken. Het onthoudt spanning, ingehouden verdriet, ervaringen van nabijheid en gemis. Zeker bij levensvragen die verbonden zijn met verlies, onthechting of grote veranderingen, reageert het lichaam vaak eerder dan het denken.

Signalen zoals onrust, vermoeidheid, buikpijn, beklemming op de borst of een brok in de keel zijn geen "storingen", maar boodschappen. Als we leren luisteren naar ons lichaam als innerlijk kompas, ontstaat er ruimte voor inzicht, verwerking en verzachting.

Lichaamsbewustzijn bij volwassenen en ouderen

Met het ouder worden verandert ook ons lichaam. Veel mensen ervaren fysieke kwetsbaarheid, veranderingen in energie of chronische spanning. Toch is het lichaam juist dan een waardevolle bron van informatie en heelheid.

In niet-westerse culturen wordt het lichaam vaak vanzelfsprekender gezien als drager van wijsheid. In het westen zijn we eerder geneigd ons lichaam "te managen". Maar voor iedereen, ongeacht achtergrond, geldt:

In het vertragen, in de adem, in het voelen van binnenuit, ontstaat ruimte.

Stil worden om te luisteren

Soms wil het lichaam alleen maar dat we stoppen.

Dat we niet méér doen, maar minder.

Niet oplossen, maar aanwezig zijn.

In de rust kunnen signalen spreken. En kan iets ouds eindelijk ademen.

Oefening: Mini-bodyscan

Zoek een rustige plek. Zit of lig comfortabel.

Sluit je ogen en adem drie keer rustig in en uit.

Breng dan je aandacht langzaam naar je lichaam – van je kruin tot je voeten.

Bij elk lichaamsdeel vraag je zachtjes:

"Wat voel ik hier?"

"Is er spanning, ruimte, warmte, leegte?"

Probeer niets te veranderen. Alleen waarnemen.

Sluit af met een hand op je hart of buik. Zeg zacht: *"Ik ben hier."*

Doe dit dagelijks, al is het maar 2 minuten. Je zult merken dat je meer verbinding ervaart – met jezelf.





Wil je leren luisteren naar je lichaam?

Als je voelt dat er iets in jou leeft dat gehoord wil worden – maar je weet niet hoe – dan ben je welkom. In mijn begeleiding werken we ook met lichaamsbewustzijn: vertragen, voelen, verkennen wat er schuilgaat achter lichamelijke signalen.

Ik help je om dieper contact te maken met jezelf, op een veilige en respectvolle manier. Voel je vrij om contact met me op te nemen via mijn website voor een persoonlijk gesprek.

"Het lichaam is de poortwachter van de ziel. Als je luistert, wijst het je de weg."

— Marion Woodman





Hoofdstuk 6: Systemische invalshoek op levensvragen

Soms dragen we iets wat niet van ons is. Een zwaarte, een overtuiging, een patroon – alsof we iets dragen voor een ander. We doen het uit liefde, loyaliteit, soms uit noodzaak. Maar op een bepaald moment voelen we: dit hoort niet (meer) bij mij.

In de systemische benadering kijken we naar de mens als onderdeel van grotere gehele: het familiesysteem, de culturele achtergrond, voorouders, sociale verbanden.

Veel levensvragen die bij volwassenen en ouderen opkomen zijn verbonden met deze systemen:

- Waarom herhaal ik steeds hetzelfde patroon?
- Waarom voel ik me schuldig, ook als ik rationeel weet dat ik niets verkeerd deed?
- Waarom lukt het me niet om echt vrij te leven?
- Waarom voel ik me nergens écht thuis?

Deze vragen ontstaan vaak uit verborgen dynamieken:

- Je draagt onbewust iets voor een ouder of grootouder.
- Je identificeert je met een buitengesloten familielid.
- Je leeft in conflict tussen loyaliteit aan je herkomst en je eigen pad.

Door dit zichtbaar te maken, ontstaat er ruimte. Niet om te oordelen, maar om te erkennen. En erkenning opent de weg naar bevrijding.

Systemisch werk over generaties en culturen heen

In niet-westerse culturen is familie vaak heilig. Verbondenheid is vanzelfsprekend – maar kan ook verstikkend zijn als je niet jezelf kunt zijn. In westerse contexten is individualiteit belangrijker, maar kan juist de gebrokenheid van familie zwaar wegen.

Systemisch werken brengt beide in balans: je eert je herkomst, én je maakt ruimte voor jouw leven.

Je hoeft je niet los te maken – maar je mag wel *jouw plek innemen*.

Oefening: Wie hoort erbij?

Pak een vel papier. Schrijf de namen op van je ouders, grootouders, broers/zussen, kinderen. Voeg ook mensen toe die vergeten of buitengesloten zijn: overleden kinderen, miskramen, verbroken familiebanden.





Praktijk Loes Wiegand



Kijk naar het geheel.

Vraag jezelf:

- *Wie wordt er gezien in mijn systeem?*
- *Wie wordt vergeten?*
- *Voor wie voel ik me (onbewust) verantwoordelijk?*

Sluit af met deze zin:

"Ik zie jullie. Jullie horen erbij. En ik mag mijn eigen plek innemen."

Voel wat dit met je doet.





Praktijk Loes Wiegand



Wil je jouw plek (her)vinden?

Veel mensen worstelen in stilte met systemische vragen. Je hoeft dat niet alleen te doen. In mijn begeleiding kijken we samen – met mildheid en respect – naar jouw plek binnen het grotere geheel. We werken op een manier die recht doet aan jouw achtergrond, jouw verhaal, en jouw tempo.

Voel je welkom om contact met me op te nemen via mijn website. Ik loop graag een stukje met je mee.

"Het grootste geschenk dat je je voorouders kunt geven, is voluit leven."

— Bert Hellinger





Hoofdstuk 7: Ruimte maken voor niet-weten

We leven in een wereld die antwoorden waardeert. We zijn opgegroeid met het idee dat we grip moeten hebben, controle moeten houden, helderheid moeten nastreven.

Maar levensvragen laten zich zelden in één antwoord vangen. Ze zijn vaak geen puzzels die opgelost willen worden, maar mysteries die beleefd mogen worden.

Niet-weten vraagt moed.

Het vraagt dat we het hoofd even laten rusten, dat we ruimte maken voor stilte, voor twijfel, voor de trage taal van het hart.

En juist daar, in die ruimte, kan iets nieuws ontstaan. Iets wat niet bedacht is, maar gevoeld. Iets wat zich toont wanneer we het niet langer forceren.

Levenskunst: leren dragen in plaats van oplossen

Volwassenen en ouderen – uit alle culturen – kennen het niet-weten vaak uit ervaring: verlies, migratie, ziekte, afscheid, keuzes met verstrekende gevolgen.

Soms is er geen helder antwoord.

Geen verklaring waarom iets gebeurde.

Geen duidelijke richting voor de toekomst.

En toch: wanneer we leren om in het niet-weten te *blijven*, zonder weg te vluchten, opent zich een stille kracht. Het leven spreekt.

Niet met zekerheden, maar met betekenis.

Vertrouwen in het proces

Niet-weten is geen falen. Het is een fase. Een tussenruimte.

Zoals de nacht de dag voorafgaat.

Zoals de stilte vóór de muziek.

Door die ruimte niet te vullen met drukte of antwoorden, maar met aanwezigheid, ontstaat er iets nieuws: vertrouwen.

En vertrouwen is vaak krachtiger dan welk antwoord dan ook.





Oefening: Een brief aan je vraag

Schrijf een brief aan een levensvraag die in jou leeft. Begin met:

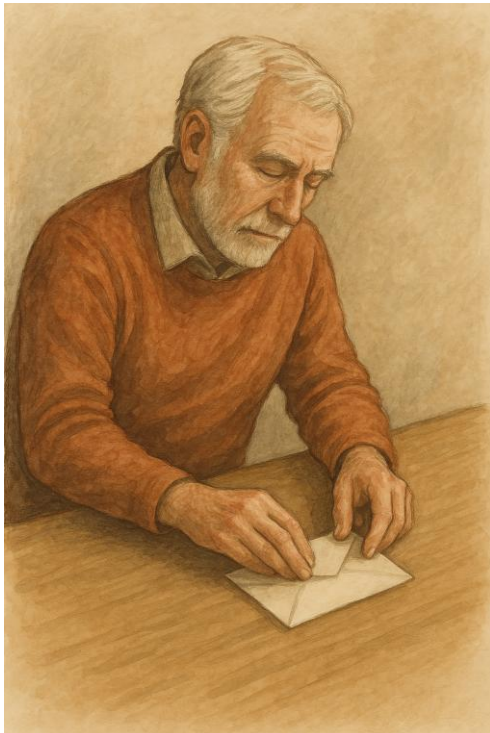
"Lieve vraag..."

Schrijf zonder oordeel, zonder analyse. Alsof je schrijft aan een geliefde.

Vertel wat de vraag met je doet. Wat je hoopt. Wat je vreest. Wat je nog niet weet.

Sluit af met: *"Ik laat je even zijn. Je bent welkom in mij."*

Vouw de brief op. Leg hem op een plek waar je hem weer kunt vinden. Laat hem rusten.



Wil je leren leven met open vragen?

Niet alles hoeft opgelost. Soms is het al helend om te mogen zijn met wat is – en daarin begeleid te worden. In mijn sessies bied ik ruimte om stil te vallen, om te voelen wat geleefd wil worden, en om samen aanwezig te zijn bij jouw vragen.

Wil je hierin steun, bedding en richting? Neem gerust contact met me op via mijn website. Je bent welkom met alles wat je wél en níet weet.





"De antwoorden zijn niet belangrijk. Het leven zelf is het antwoord."

— Jorge Bucay

Hoofdstuk 8: Oefeningen en reflectievragen

Levensvragen vragen niet altijd om antwoorden, maar wél om aandacht. Soms helpt het om even stil te staan, om te schrijven, te voelen, of te verbeelden.

In dit hoofdstuk vind je een aantal oefeningen die je uitnodigen om contact te maken met jezelf – met je lichaam, je verhaal, je verlangen. Ze zijn eenvoudig en kunnen op je eigen tempo gedaan worden. Je hebt alleen een rustige plek, pen en papier (of een notitieboekje) nodig.

Kies wat bij je past. Je hoeft niet alles te doen. Het gaat niet om “goed” of “fout”, maar om wat in beweging komt als je echt luistert.

Reflectieoefeningen

1. Mijn levensvragen vandaag

Schrijf op:

- Welke vragen leven er nu in mij?
- Wat raakt mij de laatste tijd?
- Wat zoek ik écht?

2. Momenten die mij gevormd hebben

Teken een tijdlijn van je leven en markeer:

- Wat waren keerpunten?
- Wie of wat heeft jou veranderd?
- Waar voelde je kracht? Waar kwetsbaarheid?

3. Mijn waarden en richting

Maak een lijst van wat jij belangrijk vindt.

Vraag je daarna af:

- Leef ik naar deze waarden?
- Wat zou ik meer ruimte willen geven?

Lichaamsgerichte oefeningen

1. Adem en aanwezigheid

Ga zitten. Voel je voeten op de grond.

Adem diep in en uit.

Stel jezelf de vraag: *Wat leeft er in mij op dit moment?*

Leg een hand op je hart of buik. Voel. Er hoeft niets veranderd te worden.





Praktijk Loes Wiegand



2. Beweging vanuit binnenuit

Sluit je ogen en laat je lichaam zacht bewegen op rustige muziek.
Laat je niet leiden door hoe het eruitziet, maar door wat je voelt.
Vraag jezelf: *Wat wil mijn lichaam mij zeggen?*

Schrijfopdrachten

1. Een brief aan mijn jongere zelf

Schrijf een brief aan jezelf als kind of jongere.
Wat wil je hem of haar zeggen? Wat had je willen horen?
Wat wil je nu, als volwassene, erkennen?

2. Een brief aan de toekomst

Stel je voor dat je jezelf over 10 jaar een brief schrijft.
Wat wens je jezelf toe?
Wat hoop je dat je hebt durven doen, laten of omarmen?

Creatieve verkenning

1. Mijn innerlijke landschap

Teken of schilder jouw innerlijke wereld van dit moment.
Gebruik kleuren, vormen, symbolen.
Vraag je af: *Waar voel ik ruimte? Waar stroomt het niet?*

2. Ritueel van loslaten

Schrijf iets op wat je wilt loslaten (een patroon, een overtuiging, een last).
Verbrand het briefje symbolisch (veilig!), of begraaf het onder een steen.
Zeg erbij: *"Ik laat je gaan. Dank je voor wat je me hebt geleerd."*

Wil je hierin begeleid worden?

Oefeningen kunnen veel in beweging brengen. Soms komt er ontroering, soms verwarring, soms helderheid. Als je merkt dat je behoefte hebt aan steun of duiding, weet dan: je hoeft het niet alleen te doen.

Ik begeleid volwassenen en ouderen vanuit verschillende culturen met liefde, aandacht en veiligheid. Voel je welkom om contact op te nemen via mijn website. Samen geven we ruimte aan wat in jou leeft.

"Je hoeft niet alles te begrijpen om te beginnen met voelen."

— Clarissa Pinkola Estés





Hoofdstuk 9: Wanneer en hoe zoek je begeleiding?

Je hebt nu gelezen, gevoeld, misschien geschreven of geoefend. Misschien herken je iets in de thema's, of hebben ze iets in jou in beweging gezet.

Soms is dat genoeg – het brengt rust, inzicht of richting.

En soms merk je: *ik kom er niet verder mee alleen.*

Niet omdat je zwak bent, maar juist omdat je iets ouds, iets dieps of iets kwetsbaars tegenkomt waar aandacht voor nodig is.

Begeleiding zoeken is geen teken van falen.

Het is een teken van zorg.

Zelfzorg. Levenszorg. Zielszorg.

Wanneer kan begeleiding helpend zijn?

Begeleiding kan steunend zijn wanneer:

- je steeds in dezelfde vragen of patronen blijft ronddraaien
- je voelt dat er iets knaagt, maar je weet niet precies wat
- je last hebt van lichamelijke of emotionele spanningen zonder duidelijke oorzaak
- je je eenzaam voelt in je zoektocht, of niet begrepen
- je uit verbinding bent geraakt met jezelf, je lichaam of je levensrichting

Soms is er geen 'groot probleem', maar wél een verlangen naar dieper leven, afronding, of een nieuw begin. Ook dan ben je welkom.

Hoe ziet begeleiding eruit?

In mijn begeleiding is er ruimte voor jouw verhaal, jouw tempo, en jouw manier van kijken naar het leven. Ik werk op een manier die zacht én diepgaand is. Ik gebruik daarbij verschillende ingangen, zoals:

- reflectie en levensverhalen
- lichaamsbewustzijn en ademwerk
- systemische opstellingen
- transculturele sensitiviteit en generatielijnen

We stemmen samen af wat bij jou past. Soms is één gesprek al verhelderend. Soms loop ik een stukje met je mee.

Je hoeft het niet alleen te doen.





Praktijk Loes Wiegand



Oefening: Voel je het verlangen?

Sluit je ogen en stel jezelf zachtjes de vraag:

“Zou het helpend zijn als iemand even met me meekijkt?”

Voel wat je lichaam doet.

Komt er een zucht? Een traan? Een verlangen? Een "ja, maar..."?

Laat dat er zijn. Het is informatie. Je hoeft nu nog niets te beslissen.



Voel je welkom in mijn praktijk

Of je nu helder weet waarmee je komt, of alleen voelt dat er ‘iets’ leeft in jou – je bent welkom. In mijn praktijk begeleid ik volwassenen en ouderen uit verschillende culturen die willen verdiepen, loslaten, herstellen of richting vinden.

We kunnen online afspreken of in mijn praktijkruimte. Samen verkennen we wat je nodig hebt.

Wil je een vrijblijvend kennismakingsgesprek? Ga dan naar mijn website en neem gerust contact met me op. Je bent welkom zoals je bent.

"We hoeven de weg niet alleen te gaan. Soms begint heling met iemand die zegt: ik ben hier, ik loop een stukje met je mee."

— Anoniem





Nawoord: Levenskunst in het nu

Je hebt dit e-book gelezen, misschien met een open hart, misschien aarzelend. Misschien heb je geoefend, geschreven, gehuild of stil gezeten. Misschien heb je iets herkend, iets vergeten, of iets nieuws aangeraakt in jezelf.

Wat het ook was – weet dat je hiermee een stap hebt gezet.
Een stap naar binnen. Naar meer verbinding met wie jij bent.
Naar het erkennen van je verhaal, je vragen, je verlangen.

We leven in een tijd waarin veel draait om doen, oplossen, vooruitgaan.
Maar échte groei ontstaat vaak in het vertragen, het voelen, het durven blijven bij wat nog geen antwoord heeft.

Levenskunst betekent voor mij:

- je leven leven zoals het is
- betekenis vinden in het kleine
- zachtheid ontwikkelen voor wat je nog niet weet
- dankbaarheid voelen voor wat er wél is
- en mildheid voor wat er nooit gekomen is

Het is de kunst van afronden én opnieuw beginnen.
Van loslaten én vasthouden wat ertoe doet.
Van vertrouwen op je innerlijk kompas, zelfs als de buitenwereld wankelt.

Tot slot: een zachte uitnodiging

Als dit boek iets in jou heeft geraakt, weet dan dat je er niet alleen voor staat.
Ik ben er – met open oren, met ervaring, met respect voor jouw achtergrond en jouw verhaal.

Of je nu op zoek bent naar betekenis, verwerking, rust of richting:
je bent welkom.

Op mijn website vind je meer over mijn manier van werken, mijn aanbod, en hoe je eenvoudig contact met mij kunt opnemen.

Weet: je hoeft niet alles alleen te dragen.
Soms begint heelheid met een ontmoeting.

Met warme groet,
Loes Wiegand

