

# ACT4LIFE ALS KORT VERHAAL

Op ieder moment vertoon je gedrag. Dat doe je niet zomaar – het komt ergens vandaan. Via de boom neem je de wereld waar: je kijkt om je heen. Hoort, voelt, ruikt en proeft. Alles wat je zintuigen je vertellen, beweegt je tot een reactie.

Maar je reageert niet alleen op wat er in het hier en nu gebeurt. Al sinds je vroege kindertijd vliegt er een uil met je mee. Alles wat je meemaakte, schreef hij op en legde hij vast in een steeds groter wordende bibliotheek. Zodra je iets ervaart vanuit de boom, rent de uil naar een boekenkast en roept: “Dit ken ik! Dit is wat je ervan vindt en dit is wat je moet doen!” Je reageert dus niet alleen op wat je waarneemt, maar ook op de oordelen en adviezen die de uil eraan geeft.

Je bent voortdurend in beweging. Dat doe je met de kat en de olifant – systemen die al vóór je geboorte klaarstonden. De kat zet je in actie, maakt je alert en nieuwsgierig, en helpt je vooruit. De olifant laat je vertragen, spanning dragen en tot rust komen. Samen vormen ze het ritme van je leven: versnellen en vertragen, beschermen en dragen.

Je loopt niet doelloos door je leven – je hart geeft je richting. Hierin vind je je waarden; manieren van doen die het leven voor jou betekenisvol maken. Zoals zorgzaam zijn, eerlijk zijn, avontuurlijk, trouw, ambitieus of onafhankelijk zijn. Wanneer je dingen doet, waarmee jouw waarden werkelijkheid worden, dan loop je op het hartenpad.

Maar het pad is niet altijd vrij. Vroeg of laat kom je gedoe tegen – groot of klein. Soms komt het vanuit je omgeving of je lichaam, soms komt het door de kletspraat van je uil.

Want hoewel de uil je wil beschermen, ziet hij soms ook gevaar waar het er niet is. Dan schreeuwt hij moord en brand, de kat jaagt je voort, en de olifant draagt de spanning en de teleurstelling van je hart. Je komt niet vooruit: je loopt rondjes op de rotonde.

Wanneer je dat doorziet, kun je er uitstappen. Je komt bij de halte. Daar sta je stil, kijk je om je heen en word je je bewust dat het oude patroon je niet verder helpt. De olifant helpt je vertragen en afscheid nemen van wat je gemist hebt, terwijl de kat je zachtjes kriebelt om iets nieuws te proberen. Je leert je uil beter kennen en ontdekt wanneer hij je helpt en wanneer hij je misleidt.

En dan sta je oog in oog met gedoe. Je ziet het ongemak recht voor je. Je uil roept misschien nog steeds dat je moet vluchten, maar je hart fluistert dat je rechtdoor mag gaan. Hier ontdek je dat gedoe niet je vijand hoeft te zijn. De kat helpt je te onderzoeken hoe je ermee om kunt gaan, de olifant leert je de zwaarte te dragen.

Daarna stap je op het hartenpad: de weg die je dichterbij je waarden brengt, bij wat je leven betekenisvol maakt. Hier gaan boom, uil, kat en olifant met je mee – ieder op hun manier. Soms stuurt je uil je nog de verkeerde kant op. Soms jaagt de kat je te hard vooruit. Soms draagt de olifant meer dan hij kan. Daarom aan jou steeds opnieuw de uitnodiging om stil te staan, nieuwsgierig te onderzoeken en opnieuw het pad van je hart te kiezen.



Jij bent er, je bestaat. Jij leeft, je ademt, je denkt, je neemt waar, je voelt en beweegt. En in jou bestaan al deze vaardigheden. zodat je ze in kunt zetten om – elk dag weer – het pad van je hart te kiezen.

