

'Het gaat erom hoe het voor jou goed aanvoelt'

meer stilzitten. Dit kan door alledaagse dingen worden veroorzaakt. Een kind dat zijn eerste wankel schreden zet straalt door dezelfde kracht als een menigte, die juicht als de eerste zwarte president van Amerika is gekozen. Bellinkx: 'Enthousiast zijn, betekent volgens Van Dale: "Door de godheid geïnspireerd". Als je het wezenlijke in jezelf te pakken hebt, zou je dat ook de goddelijke inspiratie of goddelijke vonk in jezelf kunnen noemen. Daar vind je je enthousiasme.'

UIT JE DIP, IN JE PASSIE

Als je even wat minder zin hebt in iets, kun je deze hervinden door de essentie van iets op te sporen. Dit geldt in het klein: opzichten tegen de afwas, en in het groot: wat te doen met je werk, relatie of leven? Bij dagelijkse, vervelende klusjes vind je misschien iets wezenlijks in jezelf dat dit klusje de moeite waard maakt. Je kunt het zien als tijd die je voor de verzorging van je eigen huis, van jezelf en je gezin neemt. Dan kan iets dat een vervelende plicht leek ineens iets worden dat past bij een essentiële waarde voor jou, namelijk 'zorg'. Draait het om het verlies van passie voor je hele leven, dan komt er iets meer bij kijken. Daarvoor zijn er de biografisch coaches, die helpen door luisteren, vragen stellen en meedenken om de zin en passie in je leven op te sporen. Bellinkx: 'Als eerste ga ik met iemand op zoek naar de diepere vraag. Die vraag houdt verband met de diepere wil. Levenspassie, enthousiasme en diepere wil liggen dicht bij elkaar.' Alleen al met een open houding en belangstelling vragen stellen, maakt dat iemand zich betrokken voelt bij zichzelf en weer enthousiast wordt. 'In zo'n open houding zit betrokkenheid, waarachtige

verwondering en aandacht zonder te oordelen. Als je iemand helpt zijn eigen vraag au sérieux te nemen, dan komt er iets in beweging. We spreken niet voor niets over warme betrokkenheid. Zodra je iets gaat vinden van wat iemand vertelt en erover oordeelt, wordt het koud en zet je allen vast.'

EEN VERLEIDBAAR WEZEN

In haar werk baseert Yo Bellinkx zich op de antroposofische visie op de mens, die vier gebieden onderscheidt: een fysiek lichaam, een etherisch lichaam (wat je energie zit), astraal lichaam (vol met je verlangens en emoties) en het 'ik': je wezenlijke, innerlijke kern. 'Op al deze gebieden kun je aanknopingspunten vinden voor wat belangrijk is in je leven. Je fysiek gaat bijvoorbeeld over je lichaam, maar ook over je woning. Hoe ziet deze eruit, voel je je er wel of niet prettig en waar



om? Het etherische lichaam heeft met je energie te maken. Waar gaat deze naartoe? Met het astrale lichaam ga je na waar je warm voor loopt in het leven. Wat is je passie? Het 'ik' gaat om de doelen die je jezelf stelt in je leven, om je missie.

Een jong kind zit nog in de fysieke beleving. Zijn enthousiasme voedt je het beste door speelgoed en verhalen aan te reiken waardoor hij zijn verbeeldingskrachten kan ontwikkelen. Een puber, als super verleidbaar wezen, zit vooral sterk in het astrale, in de verlangens en emoties vol passie. Hij is om de haverklap verleid en stort regelmatig van grote hoogten in diepe dalen. Abstracte zaken kan hij niet zo goed gebruiken. Een levensverhaal, waarmee hij zelf op creatieve manier aan de slag kan in toneel of teksten, des te meer.'

ALLEDAGSE ALCHEMIE

'Een twintiger die met studie- of beroepskeuze worstelt, komt het wezenlijke in zichzelf het beste via zijn daden op het spoor', meent Bellinkx. 'Het gaat erom iets te vinden waarvan je zelf denkt "Pluim op je hoed". Iets waarvan je het gevoel hebt dat je op het moment dat je dát deed, samenvalt met wie je werkelijk bent. Op zulke momenten in je leven ervaar je puur enthousiasme.' Daarbij kan het gaan om iets dat je als kind als droom had. 'Een jongen van begin twintig wilde bijvoorbeeld altijd al astronaut worden. Daarnaast was het milieu belangrijk voor hem.

We hebben de karakteristieken uit het astronautenwerk, namelijk het doen van praktisch, heel precies wetenschappelijke onderzoek, gekoppeld aan werk met alternatieve energie. Hij heeft zijn plek nu helemaal gevonden in een bedrijf dat projecten leidt rond zonne-energie.' Soms vraagt het zulk creatief denkwerk, als het ware een metamorfose, om in een beeld of ideaal het wezenlijke van jouw passie te lokaliseren. Zeker als het gaat om iets waaraan je je altijd al ergerde, want zoiets



kan grappig genoeg ook een aanwijzing voor je levensverhaal zijn. 'Mijn eigernis over rommel in huis bleek voor mij te betekenen dat "zorg" belangrijk voor mij is,' vertelt Bellinkx, 'in de verschijningsvorm van een verzorgde kamer'. Voor haar is zo'n begrip ook een inspirator.

Vergelijkbaar met bijvoorbeeld engelen of God? 'Daar kun je ook aan denken,' zegt de biografisch coach met een glimlach. 'Het gaat erom hoe het voor jou goed aanvoelt. Het kan ook om "harmonie" of "ontmoeting" gaan. Als het jouw hart sneller doet kloppen, is iets een wezenlijk element in jouw leven en brengt het je bij de kern van je verhaal.' ■

BIOGRAFIEK

Yo Bellinkx-Peeters werkt in Gent in haar eigen praktijk voor Biografie, Advies en Begeleiding en geeft cursussen en workshops in Nederland en België.

Voor informatie
www.biografie.nl of
mail.yobel@telenet.be

