

Door inzicht te krijgen
in je energiehuishouding
leer je jezelf kennen

*“Ik realiseerde me
dat ik de laatste jaren
aan het afglijden was en dat
het gevoel van onechtheid en
onveiligheid me steeds
meer overmeesterde”*

WEER ECHT NAAR JE LICHAAM LUISTEREN EN DE SIGNALLEN VOELLEN. DIT WAREN DE BELANGRIJKSTE DINGEN DIE **ELSKE FEITSMA** OPNIEUW HEEFT MOETEN LEREN NA HAAR JEUGD VOL TRAUMA'S EN NA EEN JARENLANGE DEPRESSIE. HELEMAAL OP EIGEN KRACHT HEEFT ZE DIT VOOR ELKAAR WETEN TE KRIJGEN. DE MISLUKTE ZELFMOORDPOGING WAS VOOR HAAR EEN WAKE-UP CALL EN MET BEIDE HANDEN GREEP ZE ALSNOG HAAR KANS OP EEN MOOI LEVEN. DE HANDVATEN HIERVOOR BESCHREEF ZE IN HAAR BOEK **CHAKRA LIFESTYLE** DAT IN HET VOORJAAR VERSCHIEEN.



Vlakbij de bossen staat de rustieke koppelbouwwooning van Elske en haar vriend Raoul. Elske leidt me via de bijkeuken naar de woonkamer die de sfeer ademt die hoort bij deze woning uit de jaren twintig. De lentezon valt op de houten vloerdelen en accentueert de pas geleverde witte muren. Dit zorgt voor een mooie ambiance die past bij het bijzondere levensverhaal van de nog maar 37-jarige Elske Feitsma. Terwijl ze een kop thee inschenkt, nemen we plaats aan de grote houten eettafel. Op een rustige toon kiest Elske zorgvuldig haar woorden. Niets van haar opgewekte houding verklapt haar traumatische verleden. Toch valt ze heel even stil als we beginnen over haar jeugd. “Eigenlijk kan ik me uit de tijd voor mijn tiende niet zo heel veel herinneren. Alleen de sfeergevoelens zijn me bij gebleven”, blikt ze terug. Haar moeder was alcoholist en toen Elske nog maar een paar jaar oud was, zag haar moeder het leven niet meer zitten. Ze probeerde met een overdosis alcohol en pillen een einde aan haar leven te maken. Dit mislukte.

Baarmoederhalskanker

Het jaar daarna heeft ze doorgebracht in een psychiatrisch ziekenhuis en afkickkliniek. In die tijd werd Elske ondergebracht bij haar opa en oma waar ze een jaar lang woonde, omdat haar vader moest werken. Kort na haar verblijf in de kliniek was haar moeder zwanger van haar zusje. “Helaas kon mijn moeder de druk van het opvoeden van twee kinderen niet aan en raakte ze weer verslaafd aan pillen en alcohol. Ik kan me nog wel herinneren hoe het was als mijn moeder had gedronken.” Opnieuw deed haar moeder een zelfmoordpoging die ook dit keer mislukte. Een opname volgde, maar toen ze bijna een jaar later hersteld was, bleek ze baarmoederhalskanker te hebben en overleed ze veertien maanden later hier aan. “Ik was altijd al vrij gesloten, maar na deze gebeurtenissen, vertelde ik niemand meer iets. Een ding wist ik zeker: volwassenen zijn niet te vertrouwen. Op school had ik wel wat vriendjes en vriendinnetjes, maar ik werd ook gepest. Kinderen voelden haarfijn aan dat mijn thuissituatie anders was. Ik sloot me meer en meer af van de onveilige buitenwereld.”

Inhaalslag

De tijd na het overlijden van haar moeder bracht ook mooie dingen. “Aan deze periode met z'n drietjes heb ik wel goede herinneringen. De band met mijn vader en met mijn zusje werd namelijk erg hecht. Sommige stukken van mijn jeugd waren op zich onbezorgd, maar toch heb ik nooit dat gevoel van onbezorgdheid echt kunnen ervaren.” De middelbare school was voor Elske een nieuwe start. “Niemand kende mijn achtergrond, dus ik kon met een schone lei beginnen. In deze tijd maakte ik een soort inhaalbeweging. Met mijn populaire gedrag had ik veel vriendjes en was ik, als ik nu terugkijk, best arrogant. Ik heb echt enorm veel plezier gehad en op school ging alles me heel gemakkelijk af. Moeiteloos doorliep ik de humaniora. Die tijd heb ik als heel leuk ervaren”, lacht ze. Maar dit gedrag ontstond niet zo maar. “In die tijd kreeg mijn vader een nieuwe vriendin. Het klikte absoluut niet tussen haar en mij en ik zocht mijn vertier dus buiten de deur.” Na de middelbareschooltijd studeerde ze geschiedenis in Groningen. “Ik ging helemaal op in het studentenleven; dronk veel en ging tot laat uit. Totdat ik merkte dat dit een toch wel erg nietszeggende manier van leven was.” →

“Nu ik een tweede kans heb gekregen, zie ik het als mijn missie om mensen te inspireren en te laten inzien dat je nooit bij de pakken neer moet gaan zitten”





aha! moment

De zin van Louise Hay: *Waarom sta je toe jezelf negatief te laten behandelen?* was een eyeopener. Voor het eerst in mijn leven besloot ik voor mezelf te kiezen en ik stapte uit de situatie.

Confrontatie

“Tijdens een uitwisselingsjaar van mijn studie belandde ik in Schotland. Daar werd ik op mezelf teruggeworpen en zag ik de luchtbel waarin ik de laatste jaren had geleefd. De confrontatie met mezelf was heftig. Ik realiseerde me dat ik de laatste jaren aan het afglijden was en dat het gevoel van onechtheid en onveiligheid me steeds meer overmeesterde. Langzaamaan kon ik me minder goed concentreren en sliep ik slechter. Pas na anderhalf jaar volgde de diagnose van mijn huisarts: depressief. Na deze uitspraak nam ik een time-out van een paar maanden en stopte ik met mijn studie.” Toch pakte ze al snel de draad weer op. Ze rondde haar studie af en verhuisde naar Utrecht waar ze een baan had gevonden bij een uitgeverij. “Op zich functioneerde ik best goed ondanks mijn depressie.

Tot de extreme vermoeidheid toesloeg en ik almaar lustelozer werd. Een vriendin greep in en zorgde ervoor dat ik werd opgenomen. Mijn levenlang had ik gevochten en ik was op het punt beland dat ik echt uitgeput was.” Na drie maanden dagbehandeling ging het mis. “Ik wilde alleen maar rust. En wat is ultieme rust? Niet meer leven... Net als mijn moeder deed ik een poging een einde aan mijn leven te maken met pillen en alcohol. Ik wilde vluchten.”

Wake-up call

De poging mislukte en deze wanhoopsdaad was voor Elske een wake-up call. “Het was echt bizar, maar toen ik besepte dat de zelfmoord niet gelukt was, leek de depressie van het een op andere moment verdwenen. Ik besepte dat het mijn tijd nog niet was en dat ik nog iets te doen had op deze aarde. Ik genoot weer van de energie in mijn lijf en heel snel had ik mijn leven weer op de rit. Zelfs de medicatie had ik in korte tijd afgebouwd en behandeling was eveneens niet meer nodig. Toch viel ik weer in een oud patroon en kreeg ik een relatie met een alcoholist. Ik liet me kleineren en voelde me weer het kleine meisje dat wachtte op haar dronken moeder. Totdat ik het boek las van Louise Hay. De zin *Waarom sta je toe jezelf negatief te laten behandelen?* was een eyeopener. Voor het eerst in mijn leven besloot ik voor mezelf te kiezen en ik stapte uit de situatie. Ik verbrak de relatie en kocht een eigen huis. Dit was de grote change in mijn leven en dit was het begin van een metamorfose. Mijn interesse was gewekt voor spiritualiteit en zelfontwikkeling. Ik las boek na boek en praatte veel met mensen.” Ze wijst op de volgepakte boekenkast in de woonkamer. De hele collectie van Paulo Coelho valt direct op, samen met boeken van

“Vanaf het moment dat mijn interesses veranderden, veranderde mijn sociale leven met me mee”



Deepak Chopra, Brandon Bays en Louise Hay. “In die tijd overleed mijn oma die heel erg belangrijk voor me was. Ik moest iets met mijn gevoel doen en schreef me in voor een cursus intuïtie en energie. Dit smaakte naar meer en al snel volgden de opleidingen tot healer, reader, energetisch coach en yogadocent. Tijdens deze opleidingen leerde ik mijn patronen te zien, leerde ik te voelen, signalen te herkennen en ervoer ik stap voor stap hoe het was om situaties op een andere manier te benaderen. Ik verdiepte me in de chakra's en ik voelde hoe ik dankzij oefeningen contact kon maken met mijn emoties. Laagje voor laagje liet ik mijn gevoelens toe. Voorzichtig durfde ik mijn lichaam te vertrouwen.

Chakra's

“Tijdens mijn opleidingen leerde ik meer en meer over mijn energiehuishouding. Ik zag en voelde hoe alles met elkaar in verbinding staat. Nooit had ik willen accepteren dat er belemmeringen in mijn lijf waren, maar nu begon ik ze te voelen. Zo merkte ik dat mijn energie rondom twee van de zeven chakra's stagneerde. Dit was bij de wortelchakra (eerste chakra) en de sacraalchakra (tweede chakra) wat staat voor het ontbreken van basisveiligheid en emoties. Hier heb ik hard aan moeten werken. Dankzij verschillende (yoga)oefeningen merkte ik dat langzaam de energie weer goed kon doorstromen. Ik leerde wat van mij is en wat bij mijn ouders of anderen hoort. Het werken met chakra's leerde mij mijn verleden te ontrafelen en er op een andere manier mee om te gaan. Ik begon echte vrijheid te ervaren tijdens de opleidingen. Werken met energie, zoals in een healing of reading, past mij als een tweede huid en geeft me zoveel voldoening! Voor mij is de uitdaging zelf zo zuiver mogelijk te zijn en daardoor anderen te kunnen helpen.” Haar ogen beginnen te stralen op het moment dat ze deze woorden uitsprekt.

Afscheid

“Door het inzicht krijgen in je energiehuishouding, leer je jezelf kennen. Je leert wie je werkelijk bent, wat je wilt en wat bij jou past. Zo ben je in staat de juiste keuzes te maken, nieuwe uitdagingen aan te gaan of juist afscheid te nemen van belemmerende patronen”, schrijft ze in haar boek. Afscheid nemen is iets wat ze de laatste jaren veel heeft gedaan. “Vanaf het moment dat mijn interesses veranderden, veranderde mijn sociale leven met me mee. Vriendschappen die ik jaren had, voedden mij niet meer. Op een natuurlijke wijze verdwenen veel mensen uit mijn leven en maakten zij plaats voor nieuwe vriendschappen. Vanaf het moment dat ik in een flow kwam, ontmoette ik de juiste mensen. Dit maakt het leven zo mooi. Alles en iedereen staat in verbinding met elkaar. Nu ik een tweede kans heb gekregen, zie ik het als mijn missie om mensen te inspireren en te laten inzien dat je nooit bij de pakken neer moet gaan zitten. Hoe ellendig je verleden ook is, je hebt zelf de keuze om dit een barrière te laten zijn in je leven. Je kunt altijd een volgende stap zetten om dichterbij je gewenste gevoel te komen.”



Elske Feitsma schenkt vijf boeken Chakra lifestyle weg. Op www.changethinkpositive.eu, doorklikken naar CHANGE KADO kan je ons vertellen wat chakra's voor jou betekenen en wie weet, krijg jij het boek binnenkort toegestuurd..



Wil je graag zelf opnieuw in balans komen? Dan is het boek Chakra lifestyle van Elske Feitsma een aanrader! Bestellen kan via www.changethinkpositive.eu/shop. Meer info vind je vanaf pagina 156.



Ga nooit bij de pakken neer zitten. Hoe ellendig je verleden ook is, je hebt zelf de keuze om dit een barrière te laten zijn in je leven. Je kunt altijd een volgende stap zetten om dichterbij je gewenste gevoel te komen.

TEKST: BONNIE VAN DOORN + FOTO'S: PETRA VAN VLIET



CHANGE
129