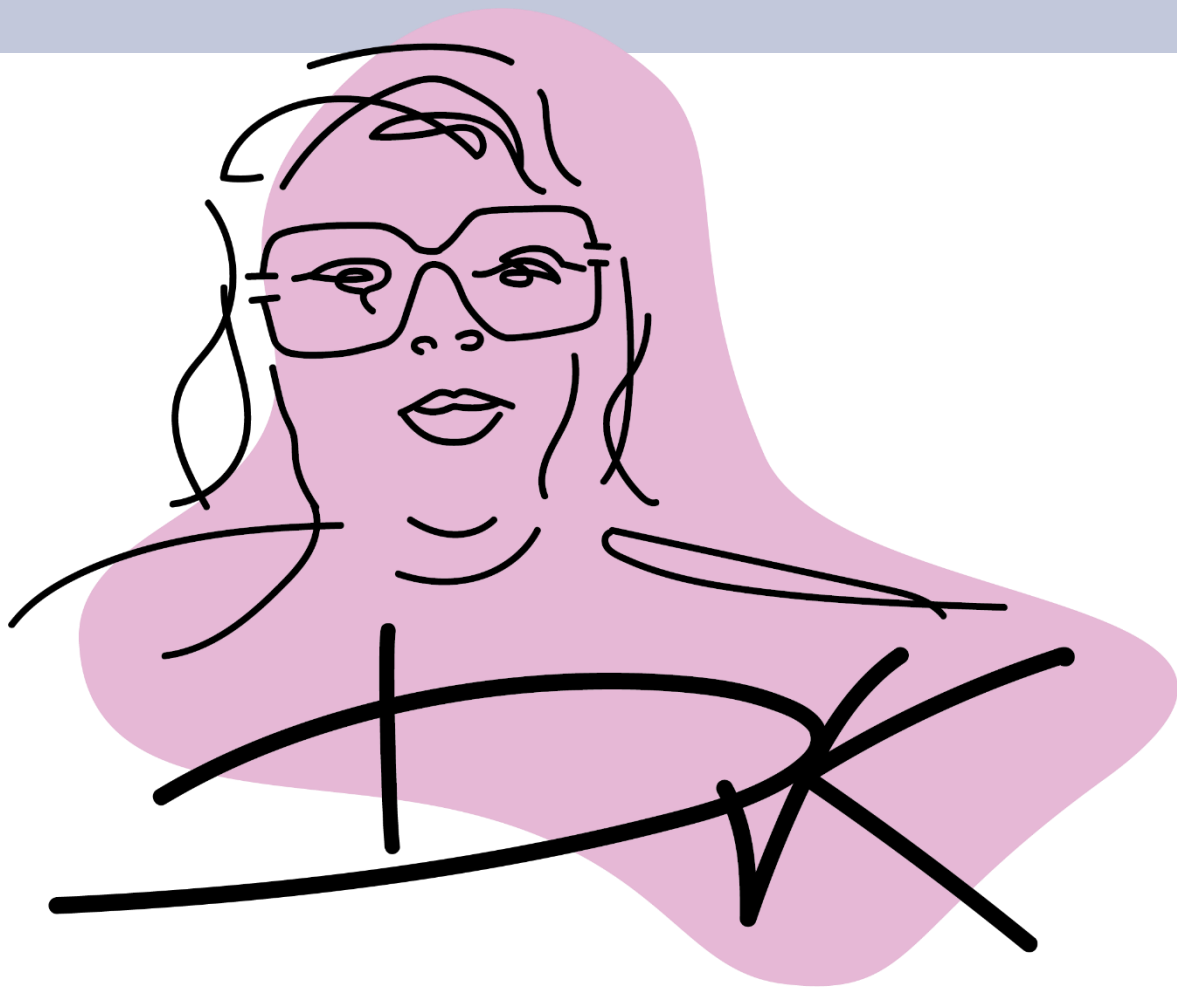




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES



Iedereen kan het
Maar ik kan het niet
Iedereen – maar ik niet!

Ik schaam mij
Ik sta er buiten
Ik ben vreemd

“Doe toch gewoon”
Maar hoe dan?
Ik kan het niet!

“Doe niet zo raar”
Wat is niet raar?
Ik weet het niet!

Als ik het niet kan
Als ik het niet weet
Wat dan?

“Wacht maar...”
Het gaat zó over!”
Hoe dan?
“Gewoon vanzelf...”

Of toch niet....

 Dineke.nl



Teleurstellen en teleurgesteld zijn
Intens verdriet en willen leven
Moed om te zoeken naar licht
Om te leren zien wat mooi was.

Onmacht en machteloosheid
Onkunde en onwetendheid
Uren huilen en zogen mij
in een neerwaartse spiraal.

“Wie heeft dat onbevangen kind
vermoord
Dat altijd opstaat als het valt
Wie boog jouw rechte rug
Wie brak jouw vleugels in de vreugde
van hun vlucht?
Wie is er zo aan jou voorbijgegaan
Wie is het die vergat
Dat jij de toekomst had
Wie heeft jou net als ik te weinig lief
gehad?”

(zingt Herman van Veen)

En dan toch leren opstaan –
een ongekende levenskracht!



Het punt waar ik mijzelf verloor
En toch mijzelf niet liet gaan
De pijn proberen te vermijden
Niet zeggen wat ik voel
Niet in de spiegel kijken
Bang voor mijn eigen ogen
Bang dat waar ik in geloofde
Al lang niet meer bestaat

Dus doorgaan met de maskerade
met mijzelf verraden
Tot alles ondergaat
Weten dat het al voorbij is
het toch ontkennen
Doen alsof ik onderweg ben
Doen alsof ik toch blijf drijven
Met het water aan de lippen

Ik zeg niet wat er aan de hand is
Terwijl ik niet meer weet waarheen
De kleuren worden grijs
En alles wat ik nog kan doen
Is doorgaan tot het bittere einde

(naar 'Valkuil' van Stef Bos)



‘Stil, mijn ziel zwijg stil’

Zingt David in Psalm 62

‘Toen ik zweeg,

Teerden mijn beenderen weg’,

Ontdekte hij in Psalm 32

‘Spreken is zilver

Zwijgen is goud’,

Leerde ik.

‘Luisteren naar de ander

Is de minste zijn,

Dat siert.’

‘Vertellen,

een verhaal moet door je ziel
verteld worden!’

Ontdekte ik.

Alleen dan

Groeit bewustwording

Alleen dan

word je bevrijd

Alleen dan

kun je je openen

voor LIEFDE.



dineke.nl

Ik wilde het niet ZIEN,
Dat zorgde dat ik instinctief
Onbedoeld reageerde.
Ik wilde het niet WETEN,
Maar mijn lichaam wist
Op celniveau, in al mijn vezels.
Probeerde mijn aandacht te vangen
Maar ik keek weg
En vocht tegen de angst.

Nu ik kijk, zie ik
Mijn hardnekkige patronen
Ik was niet in verbinding
met mijn geest, met mijn ziel,
Met mijn lichaam.
Ik was een hoofd met onderstel.
Ik was nuchter en vond veel onzin.

En nu,....?
Nu leef ik, kijk ik, luister ik.
Nu voel ik, merk ik, weet ik.
Ik geef antwoord op
MIJN lot en leef mijn bestemming!

Ik hou van je kleurrijke kleding
En de manier waarop het zonlicht
met jouw haar speelt
Ik hoor het geluid van jouw vriendelijke woorden
Ik voel de wind die jouw parfum door de lucht tilt
Ik laaf me aan de sfeer om jou heen
(Beach Boys – Good Vibrations)

Mijn grote zus!
Jij ging mij voor! Jij deed het voor!
Of het nu met tranen of vol vreugde was
Gezicht en stem – we lijken tweelingen

'Zus, Zus, Help me!'
Hoe vaak begon een telefoontje zo?
Altijd daalde de rust neer
Weer kwam er die lach

Of ik nu klein was of een tiener
Of ik nu gezond was of heel lang ziek
Of ik een relatie had of ging scheiden
Op mijn levenslijn
ben jij een belangrijke rode draad.





Samen zijn en samen gaan
Als ik in dat bed lig
Mijn wereld voelt gesloten
Jouw wereld ligt aan jouw voeten open
Hoe vind je elkaar?
Hoe houd je elkaar vast?
Hoe geef je daar vulling aan?

Samen zijn als het ongelijkwaardig is
Samen gaan als de een de rolstoel duwt
De ander er in zit.
Samen leven als de een zich afsluit
Door de pijn, door het overleven
Samen doen, als de m2
Niet meer is dan een bed

Samen steunen, leunen
Dragen, vragen
Liefkozen,
Hartstocht
Geen handen en voeten
Geen huid
meer krijgt, meer vindt.

“Wij leven langs elkaar
Al lijkt het ook van buitenaf
Dat wij nog samengaan
Het is niet waar
Samen - zonder samenzijn
Tegen beter weten in geloven
Dat deze leegte ooit verdwijnt”
Zingt Stef Bos

dineke.nl



Werken is je verantwoordelijkheid nemen
Werken is jouw bijdrage aan de
samenleving
Werken is van betekenis zijn
Werken is dynamiek, uitdagingen, leven!

Je ziek melden is gemakzucht.
Je ziek melden is leven op de zak van
een ander.
Je ziek melden is de ander met jouw
probleem opzadelen.
Je ziek melden ..., zou je dat wel doen?

Ziektewet, UWV, keuringsarts
Een enveloppe op de mat - panische
angst.
Word ik goedgekeurd, terwijl ik het niet
kan
Word ik afgekeurd, terwijl ik dat niet wil

Een verborgen wereld
Van aannames en overtuigingen
Van inkomstenderving
Van vallen uit vertrouwde
levensstandaard, en de schone schijn
ophouden
Van mij schuldig voelen
Van een gat in mijn cv
Van nog groter gat in mijn pensioen
Van aan de kant liggen
Uitgerangeerd
Niet meer meetellend
Niet meer meegeteld



Mijn lieve kind,
wat sta je daar alleen?
Mijn lieve kind,
Hoe huil je zo alleen?

Ik lag erbij en zag niet
Hoe ik door mijn ziek-zijn
Jou jouw kind-zijn ontnam

Jij hield rekening met mij
Jouw magische liefde
zorgde voor mij
Jouw loyaliteit weerhield jou
Om te zijn wie je bent
Om te vragen wat je nodig had
op dat moment

Mijn lieve kind,
wat sta je daar alleen?
Mijn lieve kind,
Hoe huil je zo alleen?

Ik heb je niet verteld
Hoe ik ondanks mijn pijn
jouw pijn, jouw boosheid,
jouw onvrede, jouw kwetsbaarheid
ook wilde welkom heten
Ik wist het niet! Ik zag het niet!
Ik wist ook niet hoe dat te doen!
Wat had ik het graag anders gedaan
Maar ik was er niet,
zoals jij het als kind
vol nodig had gehad.



'Talita Koemi'
'Meisje, sta op.'
Hij zet mij op mijn voeten,
rechttop tussen de mensen
'Meisje, sta op.'
Hij zorgt voor goede voeding.
Ontdekt mij aan mijn Levenskracht.
(Marcus 5:41)

Mijn Liefste antwoordt
en zegt tegen mij:
Sta op, Mijn vriendin,
Mijn allermooiste, en kom!
Want zie, de winter is voorbij.
De regentijd is over.
De zangtijd is aangebroken,

Sta op, Mijn vriendin,
en kom, Mijn allermooiste!
laat Mij uw gedaante zien,
laat Mij uw stem horen.
(Hooglied 2)



Die kerk, zo dierbaar
Intense kleuren door de ramen
Orgelklanken trillend in de ruimte
Heilige woorden uitgesproken
Raken mijn hart

Zo boven – zo beneden
Zo binnen – zo buiten
Mijn zoektocht
Naar het wezen van
Mijn zijn

Leren leven vanuit mijn bron,
G'd – de Eeuwige - Wezer
Als Leidraad
Opgenomen in
de stroom des Levens

Wie bereid is te verliezen,
Die zal het behouden.
Wie zijn leven wil behouden,
Die zal het verliezen.
Wie verliest en zoekt, zal vinden.

Zo boven – zo beneden
Zo binnen – zo buiten
Het enige wat is,
Is LIEFDE



Sta op!
Wees gezegend en wandel!
En dan?
Zij leefde nog lang gelukkig?

Hoe gaat het leven verder
na dat ene moment?
Wat er voor was,
was er ook daarna:
Hetzelfde huis
Dezelfde relaties
Datzelfde leven
Ditzelfde kind in mij
Diezelfde vaat en was
Eenzelfde gebrokenheid

En toch!
Ik dans, ik spring
Ik zing en stoei
Ik schaats en fiets

Sta op!
Leef gezegend en wandel!
Als Mensenkind
Dansend in de regen
Verwarmd door zonneschijn



Mijn ziel, dans!
Volg je hart, volg je wezen,
Luister naar wie je bent!
Voel de liefde stromen
Volg het leven op de voet!

Mijzelf achtend,
- de ander achten.
Mijn eigen achtergrond achtend,
- de ander zijn achtergrond achten
Alles wat mij beweegt achtend,
- alles wat de ander beweegt achten.

Nemen wat komt,
Leren wat zich aandient.
Gedragen door het voorgeslacht.
Helen wat genezing nodig heeft.
Vooruit leven en achteruit begrijpen.

Leven van genade van de Wind.
Want kijk naar de vogels:
zij zaaien niet en maaien niet,
zij hebben geen voorraadkamer,
geen schuur,
God voedt hen.
Levend uit Liefde.

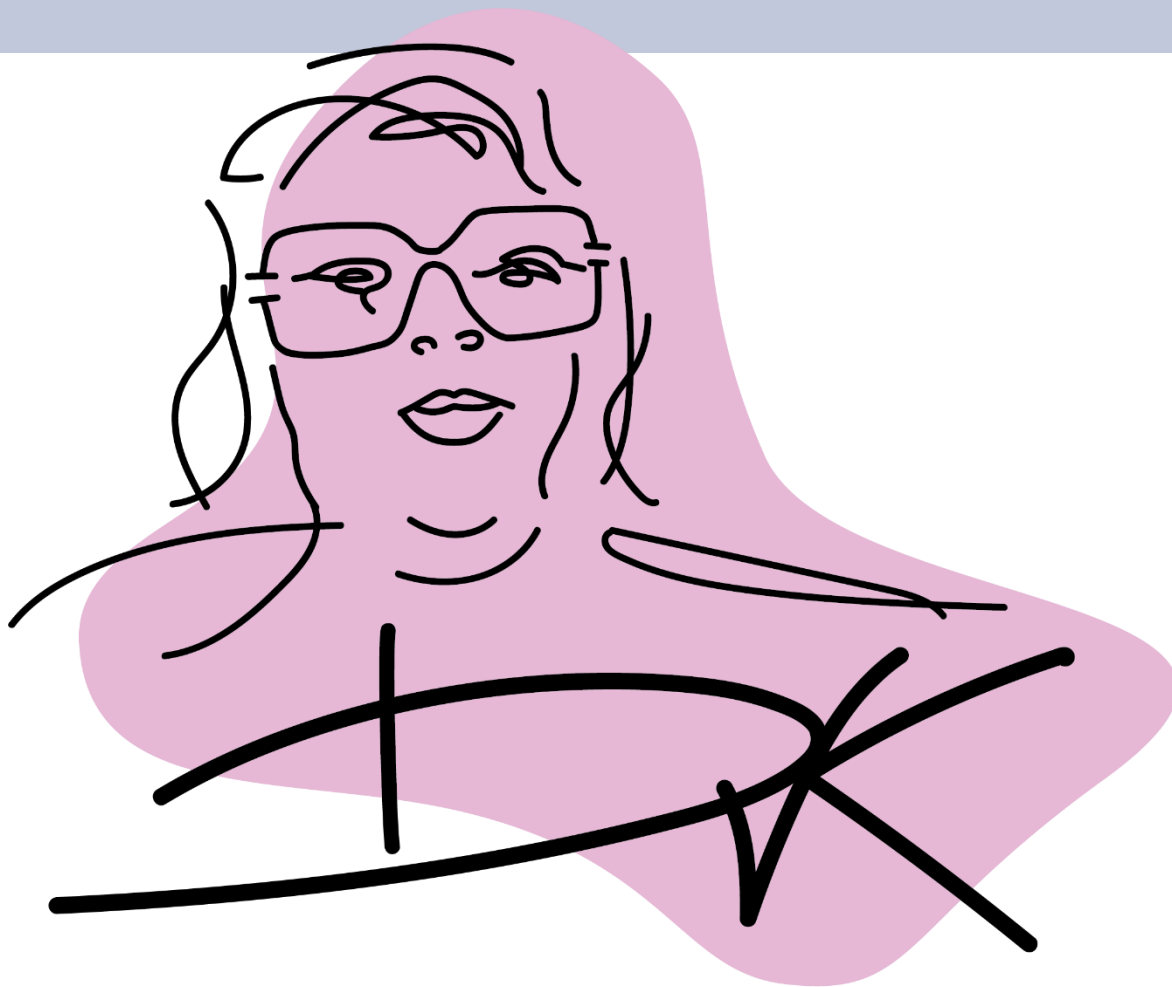


Hier ben ik dan
Na een lange, lange reis
Door de onderwereld
En langs onherbergzame plaatsen
Al lopend, vallend, kruipend,
Kwam ik MIJ-ZELF tegen.

Steeds diende zich opnieuw
iets nieuws of iets ouds aan
Draken en demonen
Engelen en elfen.
Waar ik wat mee moest
Of ik wilde of niet
Waardoor ik transparanter werd
tot op MIJ-ZELF.

Mijn bedding werd steeds meer
De vrouwen achter mij.
De wijsheid van de oudheid.
De grootsheid van de meesters.
De liefde van de Eeuwige.

Hier ben ik dan
Opnieuw geboren
Aangeraakt
Ontwaakt
Optimaal MIJ op dit moment
Steeds meer verwerkelijkt
ZELF



info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

the end - until this moment
going on - from this moment on

DINEKE VAN KOOTEN COACHING