



*To C Magazine 19 Toeval – Coincidence  
Levensverhalen - Life Stories*

*To C Magazine 19*  
*Levensverhalen - Life Stories*

*Focus on/op*

*Coincidence*

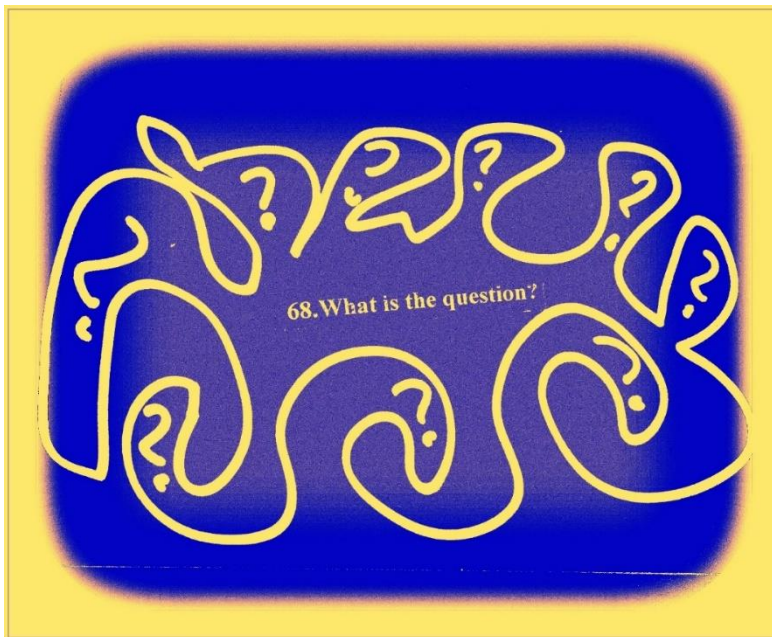
*Toeval*

*Tine van Wijk*



*Vitgebreed Schrijfprogramma gebaseerd op het boek 'De Beleving Schrijven'  
Doel: het overwinnen van de Basis Angsten door onze Basis Behoeften te vervullen  
En verantwoordelijkheid te nemen voor de Eisen die het leven stelt.  
Gratis downloaden op [www.tinevanwijk.nl](http://www.tinevanwijk.nl)*

## Inleiding - Intro



*What is the Question? is one of the 77 Existential Questions in the book with the same title. Questions that cannot be answered with a simple Yes or No. They are meant to play with, to chew on, to dance to sing, to take seriously, to write about, to ask yourself or someone else. As this issue of the To C Magazine focuses on the role Coincidence plays in our lives we chose some of those 'by accident' to guide us. We hope to inspire and stimulate you to follow us not only by reading but also by exploring your own answers to those questions. Of course you are welcome to send your words that want to be written to us for publication in one of the next issues. [info@tinevanwijk.nl](mailto:info@tinevanwijk.nl)*

### Cover      Centre

The green embryo - Eating a fresh leaf  
Is the heart of this community - Living as close together as possible  
Their colors differ - Still they belong  
Although they are protected - By their black borders  
Where they can make contact - What kind of community is it?  
Do they believe in the same truth? - Is it love or lust  
That brings and holds them together?  
We will never know if we do not enter and explore  
One thing is certain we the witnesses know  
Symbiotic living is not eternal  
There will come a day - When the green bird wants to fly  
The pink sausage is already on her way out  
The smiling purple yellow eyed protector  
Is there just to be there The blue belly is the one that knows  
She has the power, the love  
To make them come back - When they want  
Always welcome, connected for ever



1. *Ook toevallig*
2. *Chocolade van het leven maken*
3. *Verwantschap van het zijn*
4. *Heet Haar*
5. *Dream Conference*
6. *What are the words that long to be written Nora Zsofia*
7. *Do I need alone time? Nora Zsofia*
8. *Ik ben een boom*
9. *Harde Schil Zachte Kern*
10. *Happy in the Heat 1 t/m 4*
11. *Happy in Nature*
12. *Climate Change*
13. *Op zoek naar Geloof in Factor IJ*
14. *Mijn familie in de jaren dertig*
15. *Poluzon Verstekeling*
16. *Rather Art then Pills*

## 1.Ook Toevallig



### Q 20. Do you give what you long for?

*'It is one thing to help someone adjust to a situation. It is another to be a moving presence, a presence that stimulates spiritual ascendance rather than mere survival.'*

*Joseph Zinker in Sketches*

What kind of helping and giving is your favourite? The solving kind? The goal or survival directed? Or the spiritually being present way that gives the other the space to do his/her own work? Take a few minutes to think of a situation where you were the helper, when you were the one who could give. Be aware of the details. Who did you help? In what kind of situation? Were you received? And how did you feel afterwards? And now is the moment to catch the story by writing it in a playful way. Tell it as the writer to yourself in the role of the helper.

Maybe you can do it in dialogues. Aim: to discover the many sides of your personality.

Mijn eigen weg is door te schrijven een antwoord te vinden.

### ‘Je huwelijk

Je was gelukkig in St. Tropez samen met je Franse schilder  
Even in Nederland om geld voor de komende zomer te verdienen



*Met Alain Gerbaud in Café des Arts op het Place des Lices in St. Tropez*

**Je geliefde zou gezellig bij je komen  
Kon hij naar de cafés in Amsterdam  
Terwijl jij aan het werk was om de kost te verdienen  
Geld was een punt  
In Frankrijk kon jij toen niet echt je werk doen  
En zijn kunst verkocht nauwelijks  
Hij hoorde niet bij de schilders die aan de haven  
Hun waren aan de toeristen verkochten  
Nee, hij was een echte schilder  
Hij deed het niet om de kost te verdienen  
Hij diende de kunst  
Zijn gouaches hangen nog altijd in mijn huis  
Zelf is hij nooit naar Amsterdam gekomen  
Voor het zover was, kwam je Kees tegen  
Jullie kenden elkaar als collega's  
Werkten allebei bij de Geïllustreerde Pers  
Hij als fotograaf, jij als secretaresse/redactrice  
Hij was getrouwd, had twee kinderen  
Maakte foto's met gevoel en voelde zich sociaal betrokken  
Jij had een grote niet echt geheime liefde**



*Café Eijlders mijn stamkroeg en ook die van Kees*

**Je hield van je werk en wist dat je het  
en de ware nog niet gevonden had  
Toen je Kees weer tegenkwam op de redactie  
Was hij net gescheiden. Ook toevallig!  
Was jij net even terug, was hij net gescheiden  
Dat je hem niet koud liet, wist je  
Je grote niet echt geheime geliefde  
Had ooit zijn blik naar je onderschept  
En voelde zich zo bedreigd of jaloers  
Dat hij je 's nachts na de kroeg regelmatig  
Voor het Geïllustreerde Pers gebouw wilde afzetten  
Reden: 'Ga maar naar je fotograaf...'  
In die tijd was je daar niet blij mee  
Aan die fotograaf had je geen boodschap  
Je vond je eigen relatie te waardevol.**

**Maar ja, alles verandert, gaat voorbij  
En op die dag dat Kees naar de redactie kwam  
Omdat hij had gehoord dat je terug was  
Keek je anders, luisterde anders  
En toen jullie elkaar tegenkwamen  
in jullie stamkroeg Eijlders  
op die ontzettend koude winteravond in januari  
kon het ware gesprek plaats vinden  
en vervolgd worden in Acquoy  
het dorp waar Kees bezig was een oude boerenwoning  
zo leefbaar te maken, dat hij vond dat je het moest zien.  
Je nieuwsgierigheid won het van je angst voor kou  
en een ongezellig rommelig mannenhuis...**





*Het lieflijke dorp Acquoy aan de Linge*

**De warmte van een gigantische oliekachel kwam je tegemoet  
Toen je door de deur in twee delen direct de kamer binnenstapte  
Werd je pijnlijk duidelijk dat er geen weg terug was  
Je kwam thuis in een huis met boeken, planten, warmte  
En een man die wist van gevoelens...  
's Morgens maakte hij je wakker met Handel  
De hele vide waar jullie sliepen, golfde mee!  
En toen? Ja, toen moest je kiezen...  
Toen moest je naar Parijs om Alain in de ogen te kijken  
en in je eigen ogen de tranen te voelen van het afscheid  
van een geliefde met wie je niet je leven kon delen  
omdat je werk belangrijker was en is dan één geliefde  
Weet je nog dat de gedachte:  
Nu hoef je het niet meer alleen te doen! overheerste?**

**Ja, dat weet ik en ik besef dat mijn moeilijke huwelijk met Kees  
de beste basis was voor de gezonde vrouw die ik nu ben.  
Kees en ik waren twee oorlogskinderen die elkaar het bloed  
Overgoten met drank onder de nagels vandaan hebben gehaald.  
Resultaat: samen opgenomen op een psychiatrische afdeling  
Van het Overvecht Ziekenhuis in Utrecht waar ik de smaak  
van therapie te pakken kreeg, die me nooit meer heeft verlaten.**



*De keuzes die we maken bepalen ons leven*

**Voor Kees was het anders. Hij werd ontslagen als held die uit de as herrees en viel terug... Waarom weet ik niet. Ik ben vertrokken toen de drank weer overnam. Ik wist ik moet kiezen NU. Of ik blijf en ga mee de afgrond in. Of ik sta op en ga op eigen benen mijn leven leven. Kees is toch nog 75 geworden en ik ben nu 85 en voel me vrij. Vrij om keuzes te maken waar ik verder niemand mee benadeel. Het prijskaartje heet ZELF DOEN maar nooit alleen. Wat ik - of wie dan - ook doe(t) is altijd in relatie tot... Het gaat om geloven. En dat doe ik!'**

**Om het toeval te helpen sla ik het boek dat nu in mijn gedachten komt op een willekeurige pagina open:**

**Abraham Joshua Heschel in 'De MENS IS NIET ALLEEN':**  
*'Velen van ons zijn bereid om elk willekeurig avontuur aan te gaan, behalve om de stilte in te trekken en af te wachten, om de hele schat aan wijsheid in de verborgenheid van de grond te stoppen, om onze eigen ziel als een zaadje in dat stuk land te zaaien dat wij tijd noemen en dat aan ieder leven wordt toegewezen – en de ziel groter dan zichzelf te laten worden. Het geloof is de vrucht van een zaadje dat op het hoogtepunt van het leven geplant wordt.'*

## 2.Chocolade van het leven maken



Q.77 Am I ready to do it?

*‘Het is vandaag de eerste dag om te beginnen waar niemand aan begon!’*

is het laatste deel van het gedicht ‘De Eerste Dag’ van Fetze Pijlman dat ik vind op de eerste pagina van ‘Notities’ uitgegeven door Plint.

Ik ben in Factor IJ om me te voeden aan de kunst en ik laat me leiden

Door dat wat ik toevallig zie of lees, door dat wat mij nu aanspreekt.

Ik kies een vraag die hoort bij mijn boek ‘De Beleving Schrijven’:

*‘Ben je goed in steun geven?’* en zie in ‘Notities’ van Erik van Os het gedicht

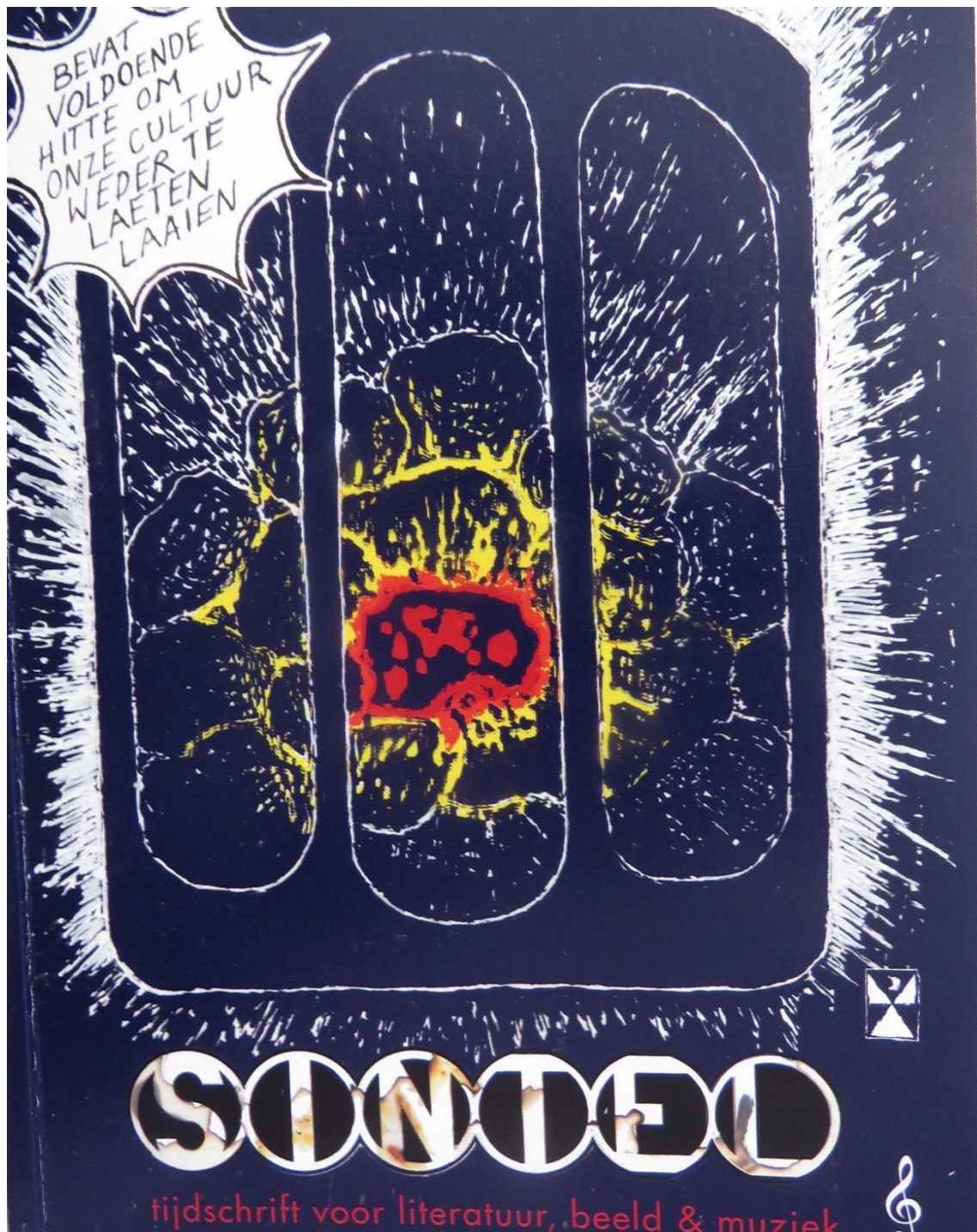
*‘Om op tijd te zijn’* dat begint met de zinnen:

*‘Leer je buik de klok - dan weet je precies - hoe laat het is!’*

Wie geeft wie steun? De dichter mij? Ik de dichter? Ik mijn buik of andersom?

Mijn oog valt op Sintel – tijdschrift voor literatuur, beeld & muziek

Aanbeveling *‘Bevat voldoende hitte om onze culturen weder te laten laaien’*



Laaierende woorden spatten van het papier  
Gedreven doorleefde gezichten kijken me aan  
Wachten af of ze de aandacht krijgen die ze verdienen  
Tekeningen geven woorden inhoud met een lach – soms een traan – soms een ahum  
Sintel 5 is een co creatie waar ik jaloers op ben  
Het is een productie die niet meer kan vergaan  
Ik mag proeven, schouwen, me verdiepen maar erbij hoor ik niet.  
Jij wel misschien. Moeite waard om uit te vinden!  
Sintel 5 is een productie van Cult of Ozy Mantra - [sinteltijdschrift.nl](http://sinteltijdschrift.nl)

### 3.Verwantschap van het Zijn



**Q.65 Am I in the right place with the right people  
Who is asking? Is it the victim in you? Who do you blame?  
Write down the details and the role you were or are playing.**

**Het Slachtoffer – Nu**

**Er hangt een geur in mijn huis die niet de mijne is**

**Ik voel me moe. Mijn hulp is geweest.**

**Zij heeft alles mooi gemaakt. Nou ja alles...**

**Er is nog genoeg mooi te maken**

**De bloemen en planten op het balkon speelden een hoofdrol**

**Zo mooooi, volgens Fouzia**

**Ze vragen wel veel tijd, zeg ik.**

**Voor haar maakt dat niet uit.**

**Zij is jong en houdt van lekker schoonmaken.**

**En ik ben achter gebleven in een schoon huis met haar geur.**

**Ik kan mezelf in deze rol moeilijk als slachtoffer zien.**

**Het gaat over mijn huis en ik. Ik en mijn huis.**

**Zonder huis ben ik nergens.**



**Iedere dag vraagt mijn huis om aandacht.  
Waarom zit ik zo te zeuren? Waar wil ik heen? En hoe zo?  
Ik ben niet de enige in deze rol waarover ik met niemand praat.  
Ik ben nog nooit een gesprek begonnen met de vraag:  
Hoe is het nu met jouw huis? Wel als er problemen zijn.  
Maar niet als het over de alledaagse dingen gaat.  
Mijn huis zit in mijn hoofd. Ik woon in mijn derde eigen huis.  
Toen ik nog bij Kees was, bepaalde hij de sfeer in huis.  
Ik had weinig in te brengen. Hij was opgewekt of niet.  
Hij was van het licht en het donker. Van de tuin en het interieur.  
Tot rust ben ik in die tien jaar nooit gekomen.  
Thuis heb ik me niet gevoeld.  
Hoewel gezelligheid uiterlijk de boventoon voerde.**

**Ik heb nog steeds het idee dat ik aan het zeuren ben.  
Dat ik iemand de schuld wil geven  
Dat ik spijkers op laag water zoek.  
Feit is wel dat ik mijn huis niet alleen aan kan.  
Nooit gekund. Altijd hulp gehad  
om mijn huis tevreden te stellen  
En zo mezelf thuis te kunnen voelen...  
Niet te onderschatten: de al of niet aanwezigheid van de zon.**



Op zoek naar wijsheid in 'De Mens Is Niet Alleen' van Abraham Joshua Heschel:

#### De Verwantschap van het Zijn

*'De menselijke intelligentie schijnt te corresponderen met de begrijpelijkheid van de wereld. Maar daar bovenuit is er een andere verwantschap: de verwantschap van het zijn. Wij zijn allen – mensen, sterren, bloemen, vogels – toegewezen aan dezelfde rolverdeling en repeteren voor hetzelfde ongekende drama. We hebben allemaal een mysterie gemeen - het mysterie van het zijn.'* Pagina 106



#### 4.Heet Haar



**Mijn haar is te lang  
Mijn haar is te dik  
Mijn haar is te veel  
Jammer, het MOET geknipt  
Korter, dunner  
De kapper wacht morgen  
Hij vraagt zoveel of zoveel  
Zijn vingers zeggen twee of tien centimeter  
Meer lijkt me  
De beslissing, de opluchting en het beter voelen...**





## 5.Dream Conference



In Factor IJ I am inspired by the question: Am I touchable?  
and by this painting of Daniël Verkerk in Factor IJ:

**Conference I am dreaming of**

**A meeting room full of people who are focused on dreaming, playing, creating...**

**I would be on the board where I can guide the participants**

**To what really matters in life**

**Being touched and letting yourself be touched by beauty**

**By sounds, by images that present themselves**

**While you are not aware where they came from**

**And touched by bodies and voices and vibes that can hurt and irritate**

**But the conference I see on the painting**

**Looks more like a UN meeting of people who are responsible**

**For the wellbeing of the world**

**Nothing to do with dreaming, playing, creating**

**And that kind of stuff for artists and writers and dreamers**

**No they know better, they are the realists, the people with power**

**They know or think they know creating, dreaming, playing will not save the world**

**The title of the painting I learn later is: Dutch Parliament**

**Rather funny in the light of my dream**

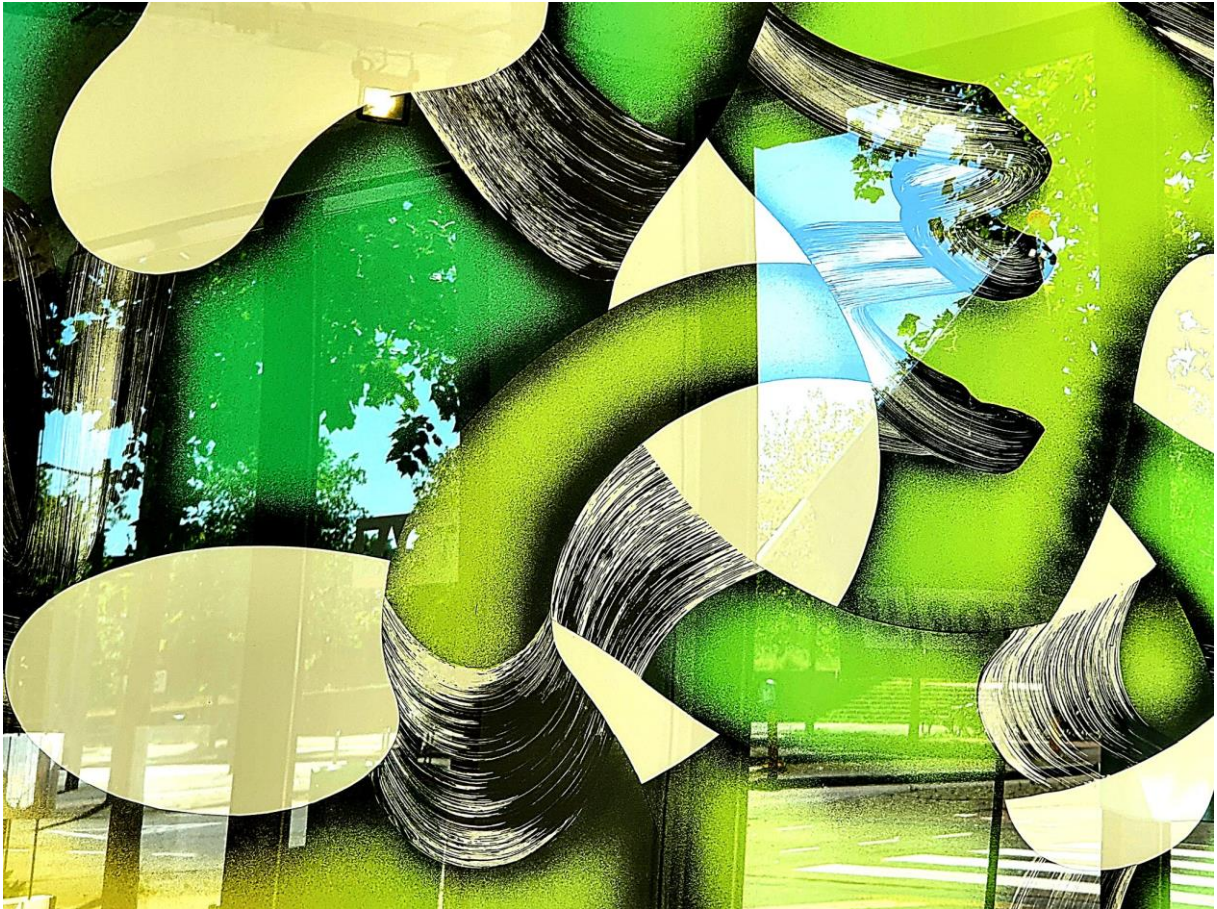
**Dutch Parliament is not exactly the place I was dreaming of**

**But...surprise, surprise in the Undercurrent of the Conference  
Is where the feeling, the secret thoughts exist. A different matter...**



## **6.What Are the Words That Long to Be Written?**

**Nora Zsofia**



**Words, reflections of my soul.**

**What is the surface,  
where does the light break into pieces?**

**Into new forms, new routes, messages, adventures?**

**Words, reflections of reality filtered  
through vocabulary.**

**Which pages are active in my brain?**

**My nerves are like highways, words drive through  
like sunbeams or an unexpected shower.**

**Sunbeam in the shower that is rainbow:  
reflecting, breaking, reality, filtering, brain.**

**These words longed to be written for now.**

**Basic painting by Ab van Hanegem to see in Factor IJ**

## **7.Do I need alone time? Nora Zsofia**



***Do I Need Alone Time?***

***I am alone all the time.***

***I am closed in myself like a box full of surprises.***

***Thrown away in the forest and found by others.***

*But mostly not found by anyone  
and surprising myself finding out the things  
of the world and wondering  
about the forests with boxes.*



## 8. Ik ben een boom



**Ik ben een boom  
Ik ben een plataan  
Een plataan op het plein  
In de zon  
Waar wordt gedronken,  
Gelachen, gespeeld  
Als ik er niet zou zijn  
Zou de zon de spelers verzengen  
Ik ben niet groot van stuk  
Mijn bladeren zijn gelig  
Als ik verhuis naar het noorden  
Blijk ik veel groter, sterker te zijn  
Ik voel me dubbel oud, krachtig  
Mijn wortels groeien boven de grond uit  
Wandelaars moeten oppassen om niet te struikelen  
En nu... nu ik verhuisd ben naar het water  
En op nieuwe grond ben aangekomen  
Voel ik mij een pril jong plataantje  
Dat een grote toekomst voor zich heeft**

## 9.Harde Schil – Zachte Kern



Als beterseters de boventoon voeren  
Voel ik me onveilig  
Word ik bang  
Verhard de buitenkant  
Bescherm het kwetsbare in mij  
Ik wil niet dat zij mijn pit zien  
Waar het geloof in het leven schuilt  
Dat de politiek overstijgt  
De welwillende vriendelijkheid  
Het luisteren vluchten  
Tot de geuren komen  
Geuren die we niet kunnen zien  
En toch waarnemen  
De geuren die binnen de huid doordringen  
Binnen de geest en het bloed sneller doen stromen  
Ze maken mijn mond vochtig  
En doen mijn hart bonzen in mijn keel  
Zo dicht, zo nabij...  
Ik wist het maar niet bewust  
De geur is mijn gids naar mijn binnenwereld  
Die wacht op mij, altijd open voor mij  
Niets let me om de geur te volgen....

## 10.Happy in the Heat 1

**It is so hot  
I better start painting**



**Here they come the birds  
Not talking to each other  
Flying their own way  
They are proud birds  
Why do they not communicate  
Well, they do not talk  
But do communicate  
By their body language  
Okay, mate, we have been together  
A long time  
And now I need, you need, we need  
Alone time  
Time to go for adventures  
Let's not forget the feet  
Someday  
I want to land again  
Come back on the ground  
Meet again  
Make contact  
But for now it is TOO HOT**



## Happy in the Heat 2



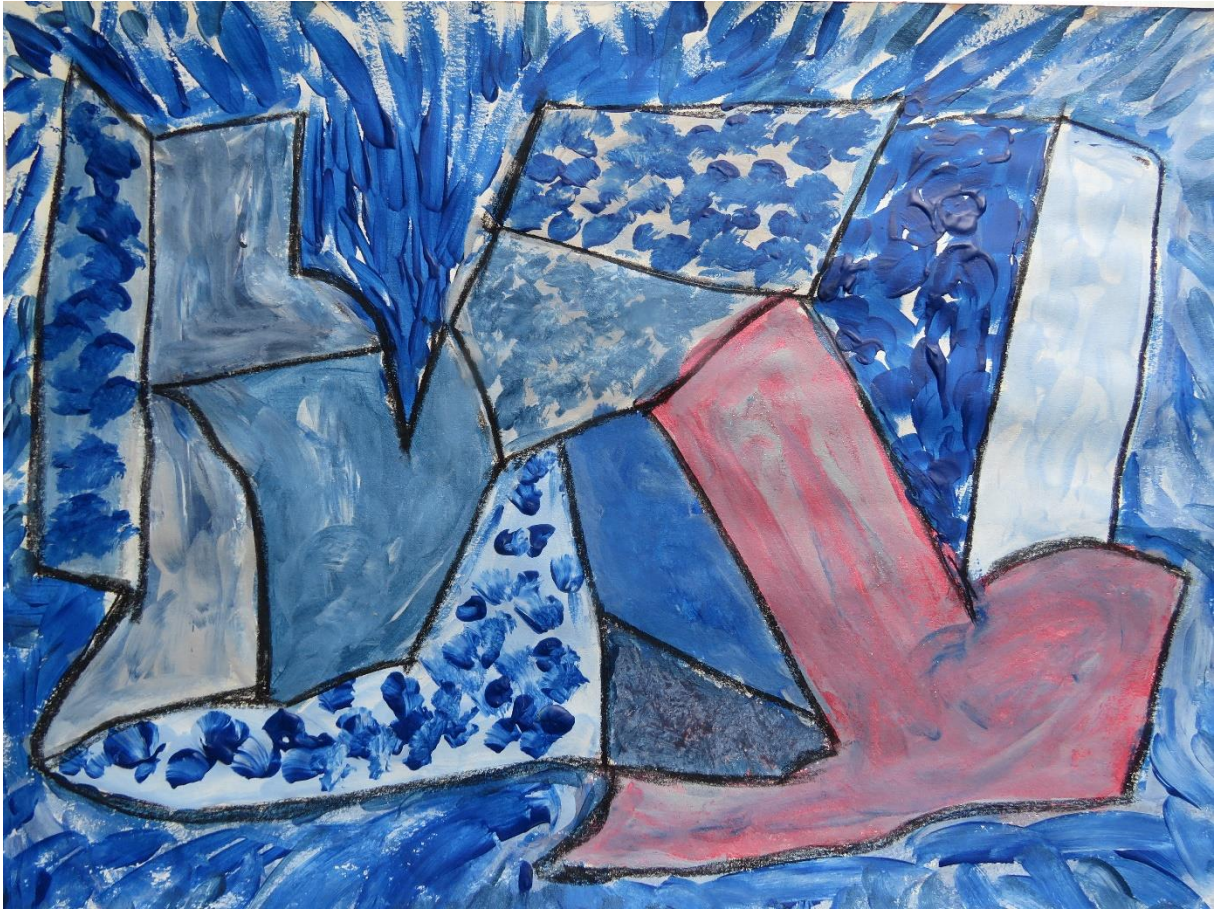
**Up in the stream  
Of fire  
As a complex being  
Ugly  
Bumpy  
Monstruous  
Nevertheless  
In the move  
Glimpsing around the corner  
Winking  
Laughing inside  
We are together  
We are not alone  
We are not only birds  
That can fly  
We can blow like the wind  
And spread love  
It is all we have to do  
Still we never rest  
There is always so much work...**

### Happy in the Heat 3



**It is party  
Sitting around the fire  
We are singing our songs  
Of love  
Of pain  
Of wonder  
We are getting closer  
Feeling each other  
Without touching  
It is the energy  
That connect us  
Excites us  
The energy has no limits  
It can penetrate the skin  
On the way to our hearts  
Our souls  
Reaching our beings  
Who become richer  
And more complete  
As they are nourished  
By the right tones**

## Happy in the Heat 4

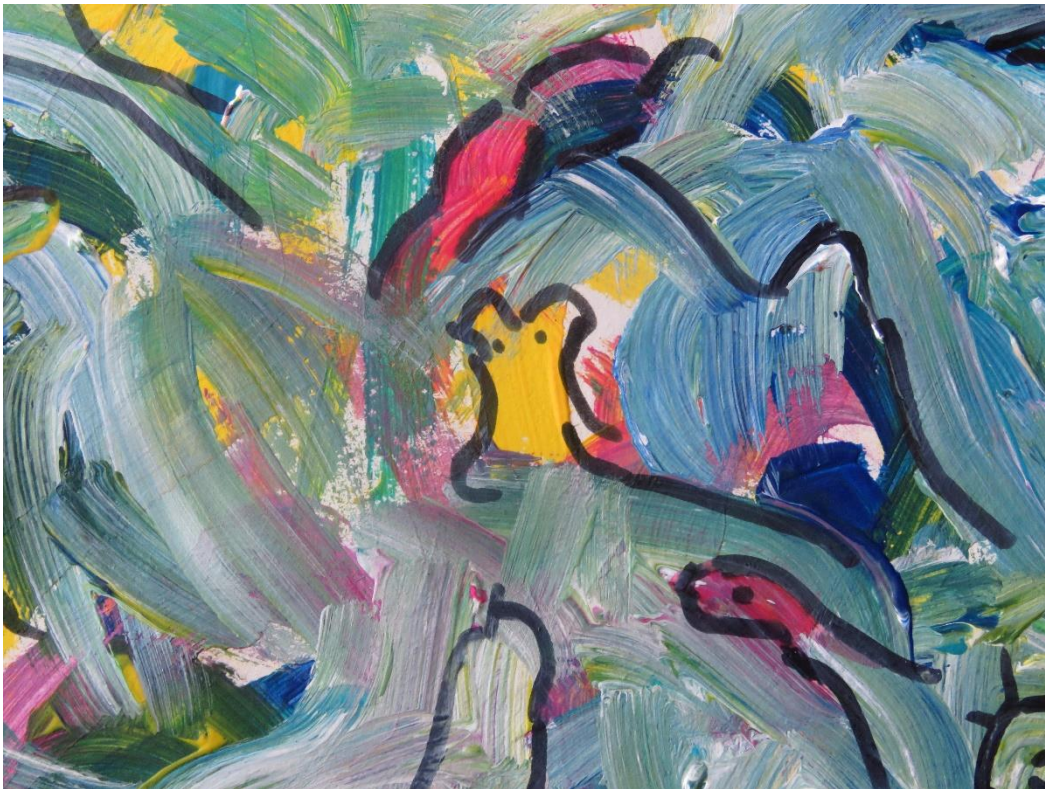


**The rain is coming  
We hope  
We are dreaming of it  
We need it badly  
Our ground is verschroeid  
Dry  
Longing for water  
No reason to despair  
The rain will come  
Always  
We will be cold again  
Wet  
Isolated  
In our apartments  
Inside  
The danger is outside  
We stay in red  
In a hot spot  
Self-created  
Not natural  
We have no choice  
Protection is needed**

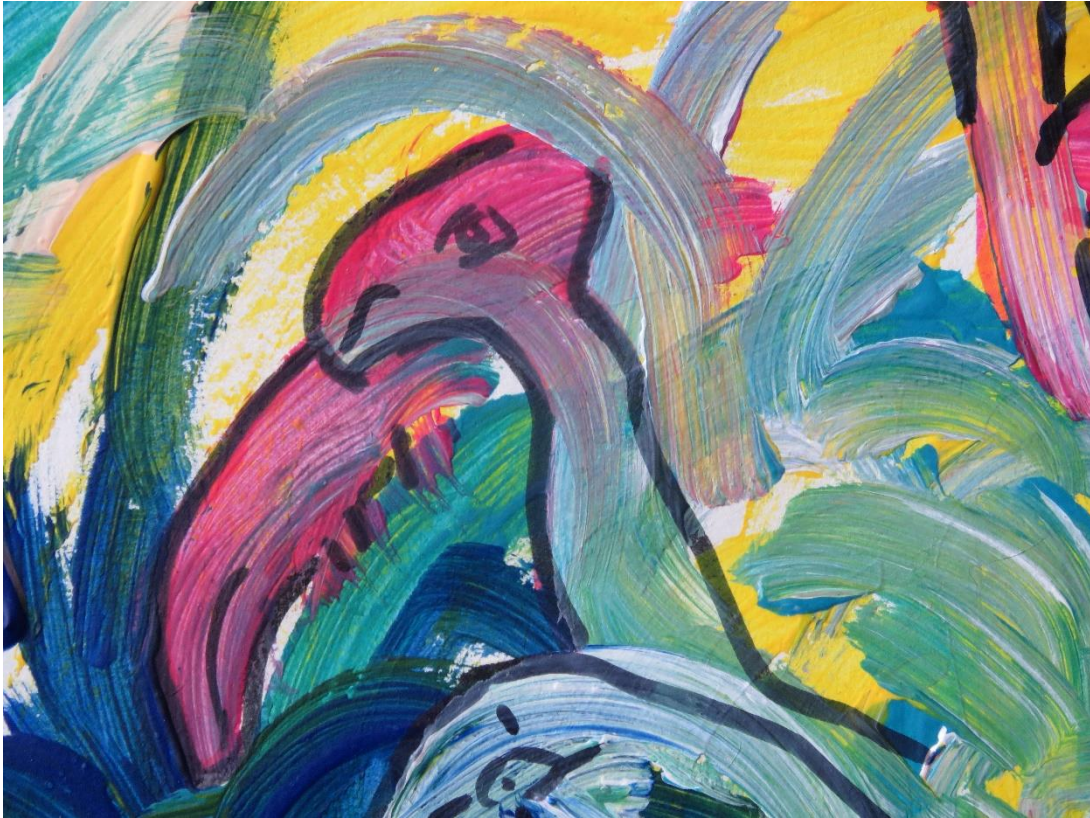
## Happy in Nature



## Whistling in the Woods



## No other worries



**We have our place**



**Our color**



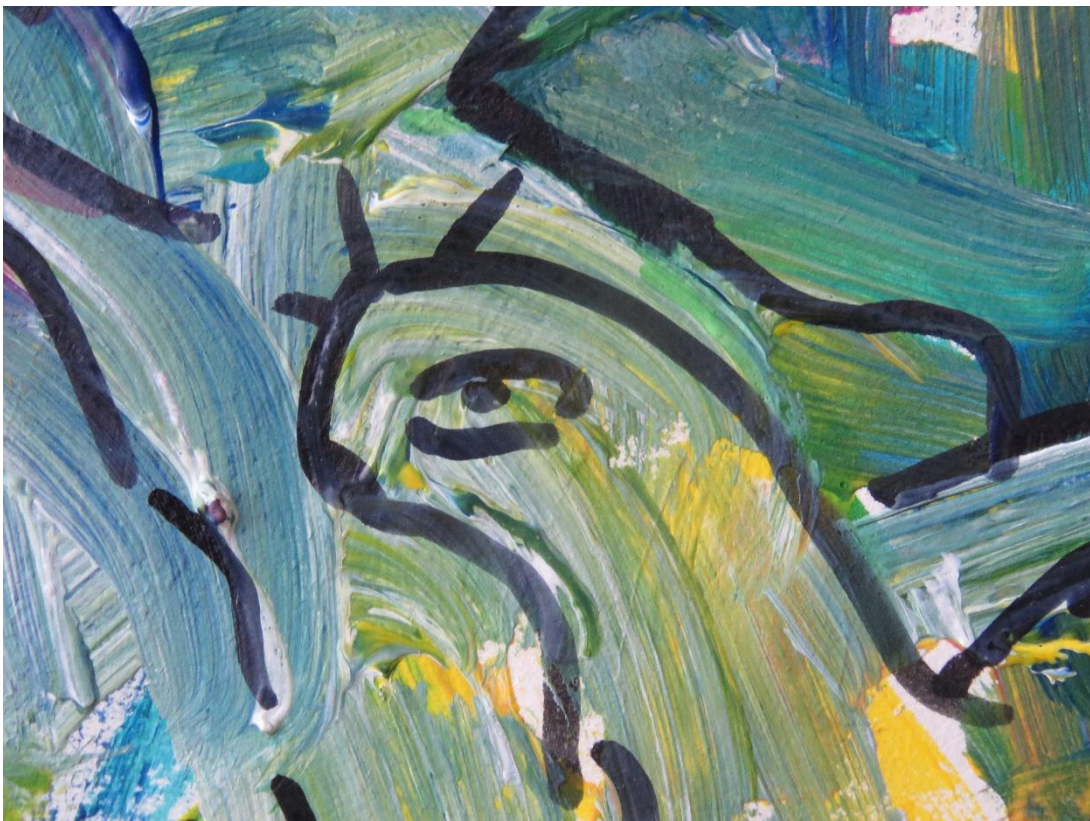
**Our voice**



**No one can stop us**



**We are created this way**



**It is what we have to do**



**Day in day out**



**No escape**





**This is our world**



**You better stay out!**

## 12. Climate Change



**Nooit gedacht  
Toch gekregen  
Mooie zomers  
In dit land  
Waar het ooit grijs was  
Mistig en nat  
IJzig koud  
Zodat wij  
Voor onze nodige zon vitamines  
Moesten vliegen of rijden  
Naar het hete Zuiden  
Waar de passie ons wachtte  
En we drie weken gelukkig werden  
Tot we terug moesten  
Naar ons lot  
En nu...nu zeggen we  
Hadden we nog maar  
Die regen  
Het water wordt gemist  
Nooit gedacht en toch gekregen  
Maar blij zijn we niet geworden**

### **13.Op zoek naar Geloof in Factor IJ**



**Donkere Wolken  
Paars Zwart  
IJsblokken  
Een huis? Op een stelling  
Een kerk op de achtergrond  
Op zoek naar geloof  
Het is er, het moet er zijn  
In de onderstroom  
De balk is de scheiding  
Onder en boven  
1<sup>e</sup> Etage en op de grond  
Of is het de kelder  
Zijn we op de grond  
Niet los te branden van de aarde  
De lucht is niet blauw  
Er is geen zon  
Hé een stoel zonder zitting  
Zakken we door  
Het is niet het moment om te zitten  
Wel om te bewegen  
Van paars naar ijs naar het donker**



Lichter wordt het niet  
Tenminste niet buiten  
Niet in deze momentopname  
Als ik licht wil  
Om me beter te voelen  
Zal ik stil moeten zijn  
En genieten van het donker  
Van het ongerijmde  
En geduldig wachten  
Tot het wonder zich openbaart  
In het huis  
In de kerk  
In de stoel  
In de wolken  
Paars, zwart, alles is mogelijk  
Er zijn geen beperkingen

Schilderij Zonder titel van Flore de Koning  
Gezien en geschreven samen met Norah Zsofia

## 14.Mijn familie in de jaren dertig



**Question: Can I feel irritation?**

**Wat ik voel is verlangen. De irritatie gaat over:**

**ik had daarbij willen zijn maar dat ben ik niet**

**Al mijn nabije voorouders samen uit, samen op een foto**

**Alleen oom Ko ontbreekt, maar oma Van Wijk, oom Carl, oom Cor**

**Opa Meijer, tante Net en mijn moeder staan daar in volle glorie**

**Opa Van Wijk zit tegen de boom, naast oom Joop en mijn vader**

**Twee families in behoorlijk goede doen**

**Opa Meijer volgde zijn vader op in de Grofsmederij in de Jordaan**

**Waar hij in hoogtijd dagen 80 man bezig hield met het smeden en gieten**

**Van lantaarnpalen, het ijzerwerk voor bruggen en meer**

**Opa en oma Van Wijk hadden zich samen via een groentewinkel**

**In de Spaarndammerbuurt omhoog gewerkt naar als aannemer**

**Van grond- en heiverken rioleringen leggen, palen slaan, grachten dichten...**

**Zelfs in de jaren dertig was er geen gebrek. Integendeel.**

**Er was pret. Er waren de uitjes met hun T Fords**

**Tenminste dat zeggen de foto's die volgen**

**Mijn moeder was minder lyrisch over die tijd, Als meisje mocht ze nooit mee**

**Pa ging op stap met zijn zonen, helaas voor de dochters**

**Toen ze ouder werden, ging het beter. Zeker toen mijn vader**

**en de schoonzusters in beeld kwamen.**

**En toen kreeg Pa Meijer een maagbloeding. Kon niet gered worden**

**Rouw deed zijn intrede, de bruiloften van oom Carl en mijn moeder waren sober.**

**En toch leek het leven door te gaan en dat ging het ook**

**Tot het oorlog werd, de glans verdween en het einde van een tijdperk aan brak!**







**Net en Ties toen nog Tini, de twee zussen Meijer**













## 15. Poluzon – Verstekeling



Poluzon - Verstekeling van de Cubaan Douglas Darnis Perez Castro te leen in Factor IJ  
Maakt nieuwsgierig. Waar kijken we naar? Blote billen, boeken, baboeshka's, ridders op paarden in de Sovjet Unie? En hoe zo 'Verstekeling'? Zie ik een Mexicaanse hoed? Fantaseren mag. Het is wat we doen op de woensdagmiddagen in Factor IJ, waar altijd weer nieuwe kunstwerken hangen die ons op een spoor zetten. 'Never a dull moment'. Je bent van harte welkom om mee te kijken, mee te praten, mee te schrijven. Behalve je drankje zijn er geen kosten aan verbonden. [info@tinevanwijk.nl](mailto:info@tinevanwijk.nl)

## **16. Rather Art than Pills every Wednesday 2-5 pm in Factor IJ**



*Voices in my back*

**“Art opens your eyes to three very important realities. Even if you only see one of the three, it can already make you a much happier person. The three of them form an extremely intoxicating happiness cocktail. Being:**

**- the reality of the world - other people's reality - the reality of yourself”**

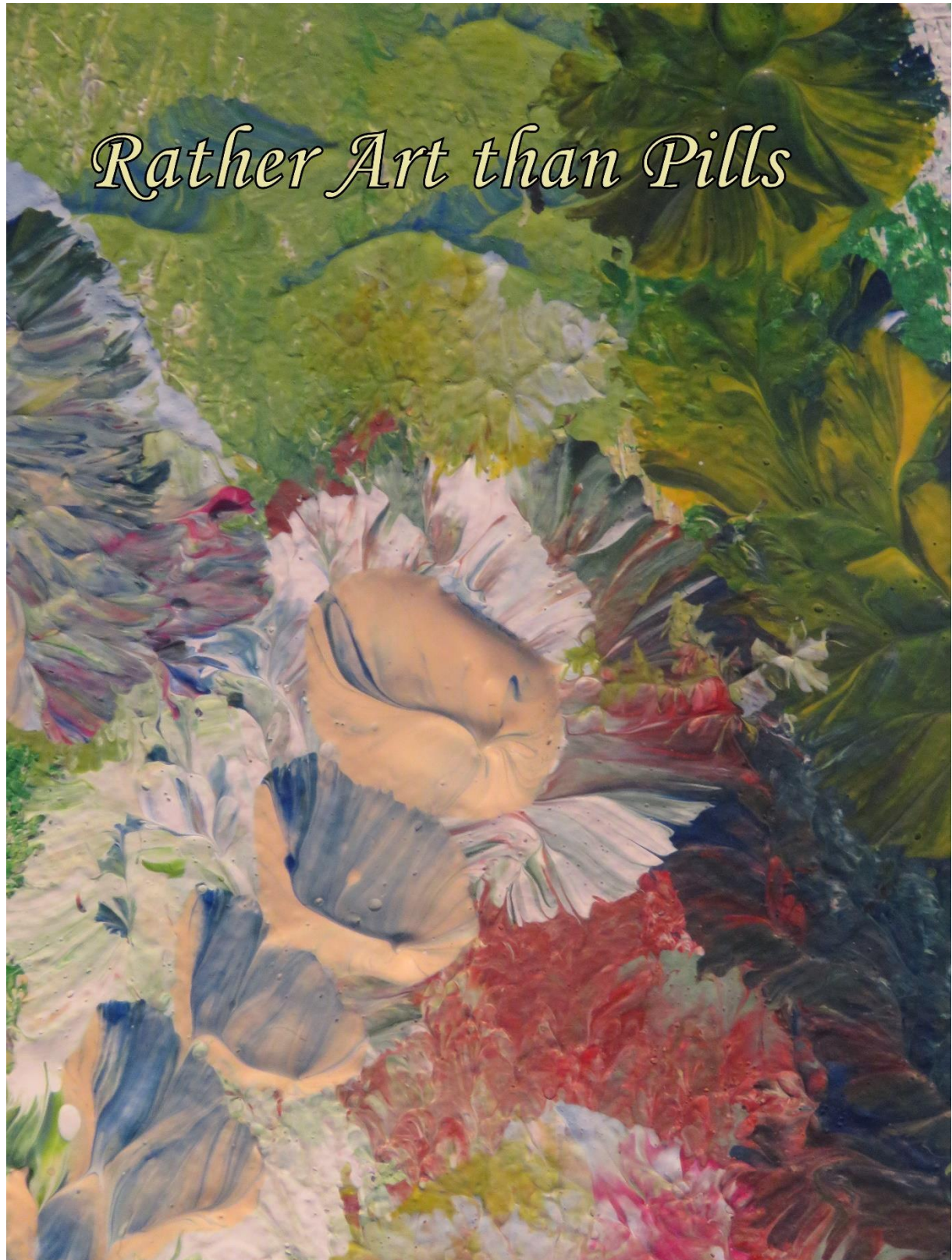
**Bridget Watson Payne in 'How art can make you happy'**

**About fifty years ago I decided: I'd rather have Gestalt therapy than pills so as not to disappear into a mental institution - like my father - or - like my husband - to become a slave to alcohol. Now that I'm 80 plus and healthy with some ailments but without a medication list, I know that the listen-to-my-feelings path I'm taking is right. From client I became a Gestalt therapist and discovered that Gestalt is also an art and realized art can be magic.**

**By following this program you will become aware by writing and meditating of your feelings that are playing the leading role in the undercurrent. Feelings are not seriously valued in this society that is head directed. To be true things have to be scientifically proved. But how can we prove feelings, that are changing all the time. Yet feelings are about our personal reality. By giving signals to our bodies they tell us whether or not we feel happy. Being confronted with the language of our feelings seems to make life more difficult to live. Yes, there is pain, yes there is sadness, yes there is love, yes there is longing, yes there is excitement and joy. Yes we can be angry, sexually aroused and anxious. By suppressing all those feeling that don't make us feel good, we mistreat our bodies and ourselves. Yet it is what we had to do as children and not able to deal with an emotionally overwhelming world. Then it helped us to survive. But now we are stuck in our survival patrons that limit our potential, our power, our strength. We are blessed to have a whole life to reconnect with the treasures hidden in our inner world. Be like an explorer and go for the adventure living your life on a deeper level.**







[www.tinevanwijk.nl](http://www.tinevanwijk.nl)