



Fijne feestdagen en een verrijkend 2013

*Hieronder een gedicht welke ik toegezonden kreeg en graag nu met jullie deel.
Laat het je inspireren tot persoonlijke voornemens.*

Mijn voornemens voor 2013:

- Verhuizen naar Gezondheidscentrum Limmen
- Nieuwe samenwerkingscontacten aangaan binnen het zorgcentrum Limmen
- Deelname aan regionaal netwerk chronische pijn
<http://www.netwerkchronischepijn.nl> - nieuwe regio Noord-Holland voorjaar 2013
- Begeleiding blijven geven bij persoonlijke vraagstukken, lichamelijke en/of mentale klachten
- Meditatiewandelingen begeleiden. Start 13 januari 2013 10.00 uur
Met elkaar wandelen en ontspannen is gezellig, verrijkend, goed voor lichaam en geest
- Mijzelf persoonlijk en beroepsmatig blijven ontwikkelen en inspireren
- Aandacht voor mijn lichaam, geest, creativiteit, gezin, naasten, onderneming,
- Organiseren van een dag vol ontspanning en genietmomenten

Ik hoop je te mogen begroeten in het zorgcentrum of in het bos.

Sandra Roubos

GEDICHT: De Afscheidsspeech

Goedemiddag.
Heeft u even?

Ik heb besloten weg te gaan.
Ik ben niet meer blij.
Met mij.

Ik neem ontslag.

...

Ik neem ontslag.

Van wie ik was.

Van wie ik niet meer wil zijn,
van te eng en te klein,
van beperkende gedachten,

van op de juiste momenten wachten
en maar wachten en wachten
en

wachten.

Ik neem ontslag
van wat anderen van mij verwachten,
of nee, van wat ik verwacht wat zij
wel niet misschien van mij...

Ik zet opzij
wat me niet meer dient,
wat me niet verder brengt,
wat ik nu wel gewend
en wat me niet langer laat groeien.

Ik neem ontslag.
leg alle negativiteit af
alle lafheid, angst, stress
en bekrompenheid;
ik wil ze kwijt.

Ik neem ontslag
van wat niet mag - van mezelf
en van wat niet hoort - volgens anderen.

Ik kan de wereld niet veranderen,

en dus ook niet die veeleisende klant,
die bijdehante collega of baas,
starre processen, verborgen agenda's,
budgetten en het jaarplan,

maar wat ik wel kan,
is een andere positie innemen.

...

Ik neem een nieuwe positie in.
En ik begin vandaag.

Vanaf nu
werk ik niet langer om te leven.
En ik leef niet langer om te werken.
Dat is om het even.

Nee, ik ga leven terwijl ik werk.

Ik ben gezond en voel me sterk
en dat is alles wat het vergt.

En moed.
Moed moet.

Want luister goed;
veranderen vergt misschien
meer moed dan verdwijnen.

Vanaf nu ben ik dankbaar voor dat wat op mijn pad,
ik vertrouw dat alles met een reden zal zijn,
ik droom groot en denk nooit meer klein.

Vanaf nu ga ik luisteren naar mijn 'eigenlijk'.
Want elke zin, die begint
met 'eigenlijk' bevat dát waar het over moet gaan.
Eigenlijk wil ik naar de maan.
Eigenlijk wil ik plezier hebben in mijn werk.
Eigenlijk vind ik dat we moeten luisteren naar elkaar.
Het is raar maar waar; eigenlijk heeft altijd gelijk.

Vanaf nu durf ik beslissingen te nemen.
En zelfs ál zijn ze misschien verkeerd,
en verklaart iedereen me voor gek,
wie zegt dat ze me niet precies op de juiste plek
zullen brengen?

En hoe meer mensen zullen zeggen dat iets niet kan,
hoe harder ik ze zal laten zien dat het wél gaat.

Want ik ben in staat
om van muren deuren te maken.
Ik zal eigenhandig openingen kraken
en al die stenen zien als steppingstone
voor nooit meer gewoon
en altijd groots.

Wat zal ik druk zijn,
"druk, druk, druk!"
Ik zal overuren maken...
met mezelf vermaken,
met anderen raken,
met het leven liefhebben.

Zo druk,
dat er geen tijd meer over is
voor haat, spijt of angst.
Want het is heel simpel:
lef duurt het langst.

Het vergt moed om nu op te staan

en te besluiten van baan
te veranderen;
van richting
van koers
van routine
van jezelf

en niet langer te zijn wie je dacht dat je moest zijn,
maar te zijn wie je wilt.

Dit is het moment. Hier en nu.
midden in de week,

midden in Carré.

want als ik straks ben waar ik wil zijn,
als ik ben wie ik wilde zijn nu ik groot,
dan zal ik terugdenken aan dit moment,

het moment dat ik -en jij en jij en jij en jij- besloot

te solliciteren naar de functie van groot,
groter, van de grootste versie van mezelf.

Tekst: Kim Triesscheijn

Concept & performance: Jarr Geerligs & Kim Triesscheijn

notjustanotherteam.com

