

Hoi mooi mens,

In deze nieuwsbrief staan de volgende **onderwerpen**:

- Nieuwe website
- Van controle naar overgave en hoe lastig ik dat vind
- Liefde, intimiteit en passie
- Adresbestand in Mailchimp

Nieuwe website Volg je pad, praktijk voor coaching, therapie en healing

Mijn nieuwe website is per vandaag (30 april) in de lucht. Ik ben er apetrots op! Mocht je een kijkje willen nemen, voel je dan vrij om op de volgende link te klikken: www.volgjepad.nl



Van controle naar overgave en hoe lastig ik dat vind

Zoals verwoord in mijn laatste nieuwsbrief heb ik begin april een lichte (en intieme) operatie ondergaan.

Vóór de operatie kwam ik in mij het angstige kind van vroeger tegen. Wéér afhankelijk, in dit geval van de chirurg en de anesthesist. Wéér willoos en machteloos. Een speelpop, zoals ik dat vroeger ook was door seksueel misbruik. En daarin niet beschermd door vader en moeder. En ik dacht dat ik vóór de operatie dat angstige kind al een nieuwe fundering had gegeven.

Niks was minder waar!

Een week na de operatie vond ik dat ik wel weer aan de slag kon..... dat ik wel weer 'beter' was..... Alleen ontbrak elke fundering in mijn lichaam, zowel fysiek als energetisch. En kwam ik terecht in het overlevingsmechanisme van vroeger. Het angstige jongetje in mij 'dacht zich beter' en ging vanuit controle en wilskracht weer hard aan de slag. Om de pijn van het gemis van een fundering (door vader en moeder) niet te hoeven voelen. Vanuit angst om niet goed genoeg te zijn, om door anderen niet gezien te worden en geen liefde te ontvangen.

En daardoor ben ik veel zeker van de operatie geweest dan noodzakelijk was. De wonden wilden niet goed helen, wat te maken had met weerstand. Weerstand om mezelf over te geven aan de wijsheid van mijn lichaam en het de tijd te geven om organisch te herstellen. Een nieuwe fundering te maken. Zonder druk vanuit overleving, hard werken en controle willen houden.

Dat overlevingsmechanisme heb ik met vallen en opstaan de afgelopen weken doorbroken. Ik heb mijn angstige jongetje gezien, gehoord en gekoesterd. En nog belangrijker, ik heb als de volwassen Paul de verantwoordelijkheid van dat jongetje overgenomen. Het jongetje in mij mag nu eindelijk uitrusten en de vechtmodus los laten. Wat ben ik dankbaar naar hem toe. Hij heeft ons zo beschermd en op de been gehouden.

En wat er is ontstaan is ruimte en vertrouwen. Dat ik als de volwassen Paul weet dat ik in staat ben om mijn eigen ruimte in te nemen. Niet vanuit vechten en overleven, maar vanuit mijn hart. Vanuit overgave mijn leven mag laten ontstaan.

Deze overgave voelt als vallen. Vallen in een soort van niet-weten. Doodeng en tegelijkertijd bevrijdend. Eindelijk thuis in mezelf. Overgave aan mijn leven en mijn lichaam, voelen wat nodig is en daarvoor gaan staan. Vanuit autonomie en mijn eigen, pure levensstroom.

Deze overgave heb ik ook terug gezien bij mijn klanten in sessies thuis. Overgave aan het durven loslaten van wat niet meer dienend voor hun was. Verbinding makend met hun eigen authentieke levensstroom en (weggestopte) verlangens. Diep dankbaar dat ik hun in de afgelopen weken mocht begeleiden.

in mijn praktijk zijn er de komende weken nog plekken vrij voor individuele sessies. Daarna, vanaf 17 mei ben ik een aantal weken in Spanje om, samen met Alexandra onze vijfdaagse Tantra retreat te geven. In het tekstblok hieronder kun je hierover meer informatie vinden.

Namasté, Paul



Liefde, intimiteit en passie - een vijfdaagse Tantra retreat in Spanje

Tantra is een levensweg en staat voor vrijheid en overgave. Overgave aan het niet-weten, overgave aan het leven en de wijsheid van je lichaam. Jezelf durven zijn met alles wat zich aandient op het gebied van liefde, intimiteit, passie en seksualiteit.

Voor iedereen die deze levensweg wil gaan onderzoeken, organiseren Alexandra Langeveld en ik een vijfdaagse Tantra retreat in Spanje van 22 t/m 26 mei. We hebben er samen ook een video over gemaakt. Wil je die zien, klik dan [hier](#).

En voel je welkom om er over 3 weken bij te zijn. Er zijn nog plekken beschikbaar.

Meer uitgebreide informatie kun je vinden via deze [link](#) naar mijn website. Maar je kunt me natuurlijk altijd bellen: 06-23639590 of e-mailen: info@volgjepad.nl. Je bent van harte welkom.



Adressenbestand in Mailchimp

Ik heb mijn nieuwsbrief voor het eerst in Mailchimp gemaakt. Volgens heb ik het bestaande adressenbestand ingebracht van mensen die ooit te kennen hebben gegeven mijn nieuwsbrief te willen ontvangen.

Mocht daarin iets fout zijn gegaan, dan verzoek ik je vriendelijk:

- je gegevens in Mailchimp aan te passen of
- je uit te schrijven. Dat doe je via de link onderaan dit bericht of onderaan deze nieuwsbrief. Alvast excuses voor het ontstane ongemak.

Voor vragen en aanmeldingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief kun je me altijd bellen of e-mailen. Dat geldt ook voor informatie over een individuele coaching, therapie, healing of de-armouring sessie. Voel je daarin meer dan welkom.

Warme groet,

Paul Post, www.volgjepad.nl, info@volgjepad.nl, 06-23639590.

