

Je bent niet je verleden

We hebben allemaal zo onze eigen geschiedenis. We groeien niet allemaal onder dezelfde omstandigheden op. We worden allemaal op een ander plekje op de wereld geboren, met een andere familie en met andere omgevingsfactoren. De ene geschiedenis is heftiger dan de andere. Sommige mensen maken vreselijke dingen mee in hun jeugd. Gebeurtenissen die zoveel impact hebben dat dit hun verdere levenswandel kan beïnvloeden. En soms maken mensen deze geschiedenis tot hun eigen persoonlijke ik.

Het is belangrijk om je te realiseren dat je niet je verleden bent, maar dat je een verleden hebt. Soms maken mensen gebeurtenissen onderdeel van hun persoonlijkheid, maar je bent niet die gebeurtenis of die ziekte of wat dan ook. Je hebt het meegemaakt, doorgemaakt of wellicht zelfs overleefd en doorleeft. Het heeft je persoonlijkheid gevormd, je bent het niet, het is (slechts) een onderdeel van jouw levensverhaal. Als je je dat realiseert dan kan de wereld en je toekomst er ineens heel anders uitzien.

Wanneer je tot de ontdekking komt dat de gebeurtenissen uit je leven een onderdeel zijn van je hele levensverhaal dan kun je het besluit nemen om te kiezen voor je eigen toekomst. Een toekomst waarin je gebruikt maakt van datgene wat je hebt meegemaakt en waar je iets mee gaat doen. Dan kun je ervoor gaan zorgen dat datgene wat jouw leven zo gekleurd heeft, je niet langer als een obstakel in de weg staat, maar dat het jouw wegwijzer wordt in je leven.

Soms zijn de omstandigheden en gebeurtenissen uit een mensenleven zo heftig dat het natuurlijk niet gemakkelijk is om deze stap te zetten. Het is goed om je te realiseren dat je altijd zelf een keuze hebt, dat jij altijd zelf kunt besluiten wat je gaat doen met alles wat je in je leven hebt meegemaakt. Laat je het tegen je werken of laat je het voor je werken? De keuze is aan jou.

Deze keuze maken doe je helemaal zelf. Daarna kun je ervoor kiezen om iemand te vragen je te ondersteunen in het maken van stappen om de gebeurtenissen uit je verleden om te zetten in een geschiedenis waar jij je voordeel mee doet. Zo zorg je ervoor dat het verleden een deel van je leven wordt, dat je iemand bent met een verleden en niet dat het verleden beslag op jou legt en bepaalt hoe jouw toekomst eruit ziet.