

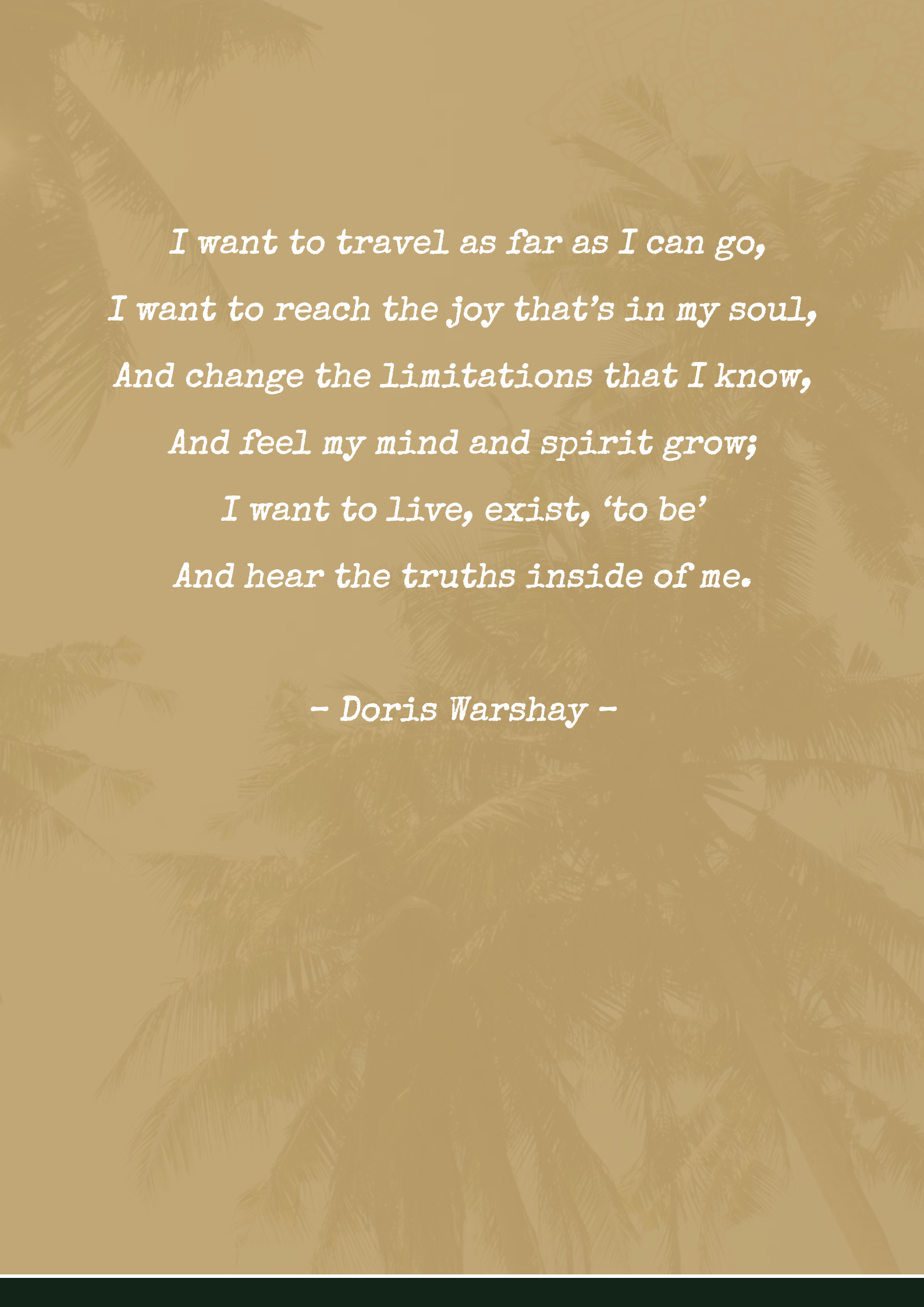
A vibrant tropical scene featuring terraced rice fields on a hillside, surrounded by dense palm trees and lush greenery. The sky is bright blue with scattered white clouds. A semi-transparent tan box is overlaid on the upper portion of the image, containing the main title text.

Bali, een innerlijke
reis naar vrijheid

Bloei!

Inhoud

1. I want to travel as far as I can go en voorwoord Edith
2. Magie
3. Straks vliegt van Bali naar Korea
4. Strong massage, Miss?
5. Brief van Katrin - Een ervaring full colour met beide voeten op de grond
6. Bloemen in zijn haar
7. Zij van Google fluistert zacht de weg
8. Een werkdag uit het leven van een kleurcoach in Canggu op Bali
9. De magische kracht van het oranje armbandje
10. De donkerblauwe Baliblues - Keihard en alle gevoelige snaren geraakt
11. Brief van Paula - De reis was al begonnen voordat ik in het vliegtuig zat
12. Ze mag weer dansen
13. Brief van Joke - Wanneer mag ik weer?
14. Sluiers van Bali
15. Laten we een koffietje doen, ik wil even huilen
16. Maar waar laat ik mijn handen?
17. Missen is liefde
18. Life is sweet, and so am I
20. Brief van Monique - Ik ben vooral veel sterker dan ik dacht
19. Brief van Esther - It gives me magic!
21. Het is niet de makkelijkste weg, maar wel de mijne



I want to travel as far as I can go,
I want to reach the joy that's in my soul,
And change the limitations that I know,
And feel my mind and spirit grow;
I want to live, exist, 'to be'
And hear the truths inside of me.

– Doris Warshay –

Menslief,

Ik weet nog dat ik het gedicht op de vorige bladzijde las. Het was op de achterkant van een auto geschreven in een prachtige groene kleur. Bali-groen noem ik het altijd. Helder, verfrissend, sappig groen zoals een van de deelnemers van Bali voorjaar 2019 het steeds noemt met een blije blik. De kleur van met je blote voeten op het gras en vooral van je hart achterna. Goed voelen, jezelf vrij geven en go girl!

Ik ben achter de auto aangegaan als eerste zet, daarna gaan googlen om de tekst te vinden en uiteindelijk mijn eigen hart achterna gegaan omdat de vrijheid uit de eerste woorden me zo lonkte. Natuurlijk niet van de een op de andere dag, maar vanaf dat moment had ik taal bij mijn verlangen. Een verlangen dat diep verborgen zat en wilde leven, een vorm krijgen, voelbaar zijn. En vooral: het mocht er toe doen. En o jongens wat een reis was en is dat!

Ik nodig ik je uit om met me mee te reizen, want vanaf dag 1 wist ik: dit gaat niet alleen over mij, deze innerlijke reis naar vrijheid. Het is een uitdaging aan mij om anderen uit te nodigen op reis te gaan. Koffers pakken en de reis van je leven maken. Binnen of buiten de lijntjes kleuren van je comfortzone, de grens die goed voelt voor jou.

Inmiddels heb ik de reis al met vele vrouwen gemaakt. Coachend reizen naar

een kleurrijk leven. Allemaal met een ander verlangen en met 1 overeenkomst, namelijk het verlangen om verder te gaan en vorm te geven aan leven, hun leven.

In dit boek neem ik je mee en laat ik je kennismaken met Bali, het reizen en vooral met de geweldige vrouwen die voelden dat ze vleugels aan wilden trekken en de vlucht van hun leven wilden maken. Omdat ze op zoek waren naar zingeving, kleurrijk leven, hun identiteit, tijd voor zichzelf of na pittige tijden hun leven opnieuw wilden inkleuren. Elke reden is goed. Ik organiseer dit ook voor jou, met liefde en plezier.

Kom... ik neem je mee.

Lie(f)s



Voorwoordbrief van Edith: Over Anne-Lies

Vorig jaar zomer zag ik een filmpje van Anne-Lies waarin zij vertelde over haar avonturen op Bali. Ik wist gelijk: daar wil ik heen met Anne-Lies. Verder niets en het vertrouwen was er dat dit zich nog verder zou ontploffen.

Voor ik het wist stapte ik in die grote blauwe vogel op weg naar de andere kant van de wereld. Mijn avontuur tegemoet.

De ontvangst was geweldig. In een prachtige kleurrijke omgeving kwam Anne-Lies mij hartelijk verwelkomen in haar mooie buitenverblijf.

Anne-Lies heeft mij geholpen om in de taal van kleur woorden te geven aan mijn verlangen. Ver weg van huis en haard heb ik ruimte ervaren om hier samen vorm aan te geven. We hebben gespeeld met kleur en onderzocht wat dit met mij deed. We zijn op zoek gegaan naar de kleuren die mij kunnen helpen om inhoud te geven aan mijn verlangen.

Aan de hand van een visionboard heeft Anne-Lies mij liefdevol laten zien welke kleuren mij een stapje vooruit kunnen helpen en welke achter mij liggen en mij niet meer dienen.

Voor de retreat draaide de naald van mijn innerlijk kompas richtingloos rondjes. Tijdens de retreat ging deze steeds rustiger draaien. Twee dagen na de retreat stond de naald op 'aan' en wees mij een duidelijke richting. Op dat moment viel alles op zijn plek en daarna werkte alles en iedereen mee.

Met grote, grote dank aan de liefdevolle, warme, verhelderende wegwijzers die Anne-Lies op mijn pad bracht; de taal van kleur. Anne-Lies is een warme, hartelijke vrouw die echt luistert naar wat



je vertelt en de woorden hoort die je niet uitspreekt, maar die wel gehoord willen worden.

Door te spelen en vooral te voelen wat kleur met je doet, neemt ze je mee op reis in de wereld van kleur.

Anne-Lies nodigt je uit om de kracht van kleur te onderzoeken en te ontdekken hoe kleur je een handje kan helpen bij je eigen zoektocht of proces waar je in wilt groeien en bloeien.

Als je leven lichter en luchtiger mag zijn kan ik je van harte aanbevelen om samen met Anne-Lies op ontdekkingsstocht te gaan in de wereld van kleur.

DE RODE VROUW

Edith Debije



Magie!

200 naambordjes

De warmte komt me tegemoet, de geur van Bali vind haar weg en terwijl alle zintuigen op scherp staan en zich te goed doen aan sweet memories laat ik mijn ogen glijden langs 200 naambordjes. En nog eens en nog eens en....

Hoe fijn zou het zijn als hij er staat en me brengt naar mijn nieuwe thuis? De plek waar ik naar verlang en ontvang om op mijn beurt weer te inspireren en te creëren. Ik ben daar aan toe maar ook naar een bed. Want hoe lief de dames en heren van de #KLM ook zijn, het is tijd om te slapen na minstens 23 uur reizen.

Daar staat hij groot en opvallend boven alle chauffeurs uitstijgend. Een kalme blik,



wetend dat ik zijn passagier ben. Direct ontspanning in mijn spieren en mijn veel te dikke grijze vest is het enige wat me nu nog aan Belanda doet denken op dit moment.

Ik ben er weer!

Ik mag hier zijn! En terwijl onbewust en op diep niveau de magie van Bali haar werk gaat doen en ik het mijne mag doen met mijn deelnemers, prijs ik me rijk voor de enorme overvloed. De mogelijkheden, de kansen, de kleuren en vooral het lef en de liefde voor het leven in de wereld van kleurcoaching.

Verborgen taal

De geheime taal van kleur neemt meer en meer haar plek in en helpt zoveel deelnemers een meer fijnere weg in het leven vinden. En terwijl ik weet dat ik nog veel werk heb te doen, en het een beetje eenzaam voelt, weet ik dat de impact van kleur in ons leven steeds groter en groter aan het worden is, een ware impact ripple. Maar dan zie ik haar staan voor de deur van mijn bungalow. Een klein beeldje! Sereen, sterk en met de kleur van verandering, de kleur dat het op jouw manier mag en dat het tijd is voor magie, in haar handen. Omringd met groen, van de weg van je hart ook als het allemaal nog niet helder is en er slechts een gevoel als kompas is. En misschien is je overgeven aan dat laatste wel het mooiste en meest magische in ons leven.

Ik wens je een fijne dag en een mooie reis.

Straks vliegt ze van Bali naar de kersenbloesem in Korea

Terwijl ik aan een tafeltje uit de zon onder een roze parasol wil gaan zitten, doet zij dat ook. Een prachtige jonge vrouw en bij voorbaat vind ik haar geweldig, want ze lijkt op mijn suikerkind en dat speelt overzee gewoon nog meer mee. We lachen allebei en denken er niet aan om onze plek op te geven. Dus lunchen we samen aan een tafeltje. Ik bestudeer haar stiekem door mijn wimpers, terwijl zij op haar beurt weer de kaart bestudeert. Lieve uitstraling, verfijnd. Waar zouden haar roots liggen?

De yin-side of life

Dan vraagt ze wat ik ga eten, waar ik vandaan kom en ook of ik hier werk. Ik vertel haar dat ik vandaag bewust kies voor een roze shake, omdat na al het aarden en invulling geven aan het nieuwe bestaan, het weer tijd is om een beetje te voelen, open te staan voor de schoonheid en een mooi gesprek. De yin-side of life, zeg maar. Ik zie haar ogen twinkelen en dan begint ze te vertellen dat ze sinds een jaar roze draagt. Ineens was het tijd om te verschuiven van de smaak van verwachtingen van iedereen naar roze. Kleding en accessoires, ze wilde alles anders. Ik vraag haar of ze sinds die tijd meer hulp durft te vragen, minder streng is en dat stoer doen niet meer elke dag hoeft. "Yes, Yes and Yes Miss! How do you know?"

Veranderingen in het leven lichter maken

Ik vertel haar over mijn werk als kleurcoach waarbij ik mensen help veranderingen in het leven makkelijker te maken en vooral lichter, met meer lucht en kleur, zodat het leven ook lichter is, want daar verlangen steeds meer mensen naar.

Is that what you can read about my colourstory?

"Wow, do tell me quick what greens means. Because after this pink-party green is coming up. I love green at this moment so much." Ik vraag haar of ze meer gehoor geeft aan dat wat haar hart ingeeft en of haar relaties zijn verbeterd. "Sure!" Ze laat me weten dat ze nu een lieve vriend heeft en iedereen die haar niet goed behandelde achter heeft gelaten in Rusland. Dat de





relatie met haar moeder veel fijner is en dat haar relatie met het leven zoveel harmonieuzer aan het worden is. "Is that what you can read about my colourstory? So If I knew more about colour I can write my future?" "Yep, but it's not about colour only, you also need to take action as well."

Een ticket naar the pink cherry blossoms

Dan kijkt ze een beetje verdrietig: "I wish I knew you before cause my plane is leaving this evening. I am on my way to Korea, to the pink cherry blossoms." Maar dat is toch geweldig? Wat een kans! Dan vertelt ze dat dat al heel lang een wens van haar was en vorige maand kocht ze als daad van liefde voor zichzelf een ticket naar Bali en naar de lente in Korea. Zo roze!

Lastig loskomen van de negativiteit in haar land

Ik houd van deze kleine ontmoetingen waar we elkaar verder helpen en genieten van de tijd. Ik help haar en zij mij, want stiekem kom ik erachter dat ik een

vooordeel heb op haar landgenoten. Niet netjes en niet de bedoeling, maar toch. Ze vertelt me ook dat ze haar ticket naar het buitenland heeft geboekt, omdat het pittig is voor mensen zoals zij. Weten dat je een goed plan hebt, maar lastig los kunt komen van de heersende negativiteit in haar land. Waar de mooiste ideeën vaak door de angst van de oudere generatie geen wortels krijgen en in de lucht blijven hangen.

Positivity

Op de valreep zegt ze nog: "I love your positivity! What colour is the colour of positivity?"

Over positiviteit gesproken... Ik wens haar heel veel roze kersenbloesem-wolken in haar leven.

"Today it's pink! Pink... it's not a colour, it's an attitude." Is het voor jou ook tijd voor verandering?

Strong massage, Miss?

"You want strong massage or soft?" Strong please en voor ik het weet loopt er iemand over me heen. Ik voel mijn vermoeide lijf dieper en dieper in het zachte matras met de kleurige sarongs zakken. Mijn gezicht nog dieper in het met fris ruikende handdoeken omhulde gat in het matras, zodat mijn neus niet wordt geplet.

Mooie magenta bougainvillea en frangipani

Het aller charmantste van dat gat in het matras is het schaalje met verse bloemen dat op de grond staat. Mooie magenta bougainvillea en frangipani verleiden me met hun geur. En de kleur helpt me, zegt dat het prima is deze verwennerij. De kleur van 'meid, doe eens gek' bevestigt dat dat heerlijke verwennerij is en helemaal niet over de top. Overal is aan gedacht en dat vind ik fijn. Ik vind dat zelfs meer dan fijn en geniet enorm van de aandacht. Aandacht en het mooier maken... ik ben er dol op en zorg dat het bij Bloei ook zo is.

Als ze op mijn billen slaat

Daar loopt ze met haar zachte voeten; ze geeft een stevige druk op plaatsen die ik even niet zo snel kan definiëren. Als ik van mijn hoofd doorkrijg dat ze op mijn billen staat is ze alweer verdwenen... Een prachtig moment om die controle dan ook maar los te laten en te kiezen voor overgave. Genieten van haar gave om mijn vermoeide lijf weer op de rit te krijgen. Fit en vitaal na een vermoeiende maar hele fijne reis.

Verhalen bedenken op Schiphol

In gedachten neem ik mijn reis nog eens door. De weken van voorbereiding. Plannen maken en pakken, gesprekken met de deelnemers. Het is mooi om te zien dat iedereen thuis al meer naar binnen keert. Aandacht aan zichzelf begint te geven. Afscheid nemen en dubbelchecken of alles is geregeld. Dan naar Schiphol, veel te vroeg maar o wat geniet ik van dit moment. Rondkijken, medereizigers zien en in gedachten verhalen bedenken bij wat hen beweegt en wat de reis hen brengt.

Travel light

Ik sta erbij stil dat ik hier voor de zoveelste keer mag zijn en anderen uitnodig mee te gaan, in werkelijkheid of online. Om werkelijk verder te reizen in je eigen leven,



maar dan lichter. Travel light is wat ik ze graag meegeef met mijn taal. Het is mijn missie, mijn leven, mijn liefde om op die manier de magie weer in je leven te krijgen. Het verlangen naar lekker leven, een bloeiend middelpunt in je eigen bestaan. Appjes sturen naar degene die mij hier support in geven. En..

Wat doe ik hier?

"Miss? Miss Anne-Lies, turn around please?"

Ergens hoor ik iets vragen, maar waar? Blijkbaar moet ik van ver komen als ze deze vraag stelt en ik me verwonderd afvraag waar ik ben. Wat doe ik hier op deze plek met fluisterende stem en zoete geurende oliën? Waar mijn lijf en leden heerlijk loom en ontspannen voelen en

kaarsen branden. Waar ik zachte gamelan muziek hoor en niet het geronk van het vliegtuig? Aaaaah, ik ben op Bali en een paar uur geleden geland. Althans het vliegtuig, nu ik nog.

Met moeite draai ik me om en op keurige en discrete wijze bedekt ze mijn lijf weer met de mooie sarong, zodat zelfs de meest preutse gast op haar tafel zich gemakkelijk en comfortabel zou voelen. Ik zak weer weg terwijl ze strong massage geeft met een vriendelijke lach en zachte handen.

Thanks dear, voor dit warme en welkom thuis voor de komende twee maanden.



Brief van Katrin:

Een ervaring full colour met beide voeten op de grond

Lieve Anne-Lies,

Vrijheid en Lef is wat Bali mij bracht. Vooral omdat ik ondanks allerlei hobbels toch de durf had om eens gek te doen. Zonder dat ik kon overzien hoe maanden verder mijn leven eruit zou zien, zo veel onzekerheden, om nog maar te zwijgen over het onbekende Bali.

Een enorme sprong in het diepe, doodeng, hoewel het ondiepe een stuk pijnlijker schijnt te zijn. Ik ben, of eigenlijk was, sowieso niet zo de persoon om een bommetje te maken, diep of ondiep... better safe than sorry was mijn credo of zoiets :-)

Hoe dan ook, als ik dan toch 'iets met kleur' ging doen, waarom dan geen hele maand op Bali?!?! Ik hoopte wel dat dat 'iets met kleur' niet te zweverig zou zijn, maar if so dan nam ik dat op de koop toe. Het gevoel was te sterk: ik had daar te zijn, daar op Bali en daar bij Anne-Lies.

Bali alleen is al een hele ervaring op zich, maar het kennismaken met de kleuren en met Anne-Lies maakte de ervaring meer dan magisch compleet. Het was een reis, een avontuur en een ervaring full colour met beide voeten op de grond.

Ik had geen idee wat het mij zou brengen, maar het was zacht en confronterend tegelijk. Door de kleuren heb ik mijn leven op een hele andere manier ervaren, gezien en gevoeld. Het was herkenbaar en toch anders. Het bracht mij allerlei nieuws, verhelderende inzichten en gevoel.

Turkoois slurpte mij op en speelde sprankelend. Onverwachte diep verborgen tranen met tuiten bij oranje brachten lucht en ruimte. Bruin was daarentegen zo vertrouwd, veilig en basic. Magenta voelde als thuiskomen na een storm van heimwee en het o zo heerlijke sappige groen bracht een tevreden rust om bij weg te dromen.

In de avond staren over de rijstvelden met de vuurvliegjes die hun lichtjes schijnen of met een prachtig gekleurde cocktail in de hand genieten van de zonsondergang en kijken naar de laatste surfers die nog speelden met de golven op de zee in de schemering.

In de vroege ochtend bovenop het dak van het hotel Bali te zien ontwaken. De opkomende zon die de lucht langzaam kleurt, het bulderen van de zee op de achtergrond. De tijd nemen voor al het pracht om je heen, de tijd nemen voor mijzelf. Met de warme dampende koffie nog in de hand leun ik tegen de dakrand en hoor ik de vele vogels ontwaken. Ik zie de sappig groene rijstvelden onder mij. Ik ruik een sliert van bloemengeur, de zilte lucht van de zee, zelfs de vochtigheid voel en ruik ik in de lucht. Ik neem een flinke teug van mijn heerlijke drapperige koffie en geniet.

Wat een bofkont ben ik, wat een ongelooflijke mazzelbak en ik weet dat mijn gevoel juist was: Ik heb er te zijn en wauw wat super gaaf: hier ben ik dan.

In de ochtend eerst ontbijten. Dat is een hele geduldige kunst in mijn eenvoudige hotel, dicht bij zee. Het is warm en de tijd gaat traag, het lijkt alsof ik een andere klok heb en dat klopt ook. Mijn tijd tikt zoveel sneller, het gaat nog steeds Westers snel en ik kijk naar de mensen die bezig zijn om het ontbijt met aandacht voor mij klaar te maken. Ik word mij bewust van mijn gejaagdheid, mijn eigen gejaagdheid die ik mezelf opleg. Waarom eigenlijk?

De eerste keer dat ik besloot om GoJek voor de scooter te gebruiken werd gefilmd door Anne-Lies, vreselijk spannend vond ik het om achterop te springen en dat kan je zien ook. Ik had Anne-Lies verteld dat ik de dag daarvoor uiteindelijk toch de taxi had genomen, omdat ik plotseling geen idee had waar ik mijn handen achterop de scooter bij een wildvreemde moest houden (dat was nog maar één van de hobbels die als popcorn in mijn hoofd oppopte). Maar hoe gaaf was het om zo vrij te zijn na mijn sprong achterop de scooter, een scooter die mij overal vandaan en naartoe bracht. De hobbels ontpopten in mogelijkheden.

Dat is wat Bali mij bracht naast een zee aan kleur, een zee aan mogelijkheden. Verwondering over deze magische wereld.

De wereld zal nooit meer hetzelfde voor mij zijn, ik ben niet meer hetzelfde. Kleur is niet meer hetzelfde. Kleuren lijken herboren, waar waren zij al die tijd?



Kleuren lijken te leven en met je te communiceren

Anne-Lies heeft mij voorgesteld aan heel veel verschillende kleuren, kleur is niet meer gewoon een kleur. Het zijn karakters met ieder zijn eigen unieke eigenschap. Het is een taal die er altijd al was en zonder dat ik het wist sprak mijn ziel met kleuren en spraken de kleuren tot mij, een taal zonder woorden. Anne-Lies heeft op Bali de kleuren woorden gegeven en een hele nieuwe wereld is voor mij opengedaan. Een kleurrijke reis van binnen en van buiten.

Turkoois flirt nog steeds en sinds mijn tranendal is oranje niet meer weggeweest, al vond ik het aanvankelijk een belachelijke kleur. Geel is mijn huis binnengeslopen en ook magenta staat volop te bloeien op mijn tafel. Het groen is er wel, maar zo sappig als het groen van Bali heb ik nog niet gevonden.

Kleur is niet zomaar een kleur; kleuren lijken te leven en met je te communiceren. Hoe wonderlijk om daar een glimpje van te begrijpen, zoals met het leren van een nieuwe taal je ook stapje voor stapje wat meer gaat begrijpen, verstaan en spreken. Zo voelen de kleuren nu voor mij, ik leer ze een beetje kennen en begrijpen. Ik onderzoek ze, wat hebben zij mij te vertellen en ik leer om samen met de ander te onderzoeken wat de kleur de ander te zeggen heeft. Hoe magisch is dat?

Wat bracht de training op Bali mij?

Mijn leven leef ik, ik heb er te zijn en wat voelt dat goed. Het heeft mij lef, zachtheid, durf, vrijheid en avontuur gebracht. En bovenal een nieuwe taal.

Een reis in een reis met Anne-Lies als reisleidster. Hoe goed kan je het hebben?



Dank je wel Anne-Lies voor het delen van de kleurtaal en voor het zijn van een fantastische reisleidster met alle liefs in kalmte en in storm.

- Katrin





Bloemen in zijn haar

Elke dag wipt er even een jonge Balinees bij me langs: Agus. En zijn achternaam is Bagus. Dat laatste is niet waar, maar die heb ik hem geschonken, het rijmt namelijk zo fijn en Bagus betekent op Bali goed. Het is een lieverd en ik geniet van zijn gezelschap. Hij werkt op de plak waar ik woon en hij kijkt teleurgesteld als ik 'nee' antwoord op zijn dagelijkse vraag: Cleaning your bungalow today? Hij kan dan echt intens verdrietig kijken. Zo bijzonder! Ik zou hem heel graag plezieren, maar ik geef ook les en coaching en dat gaat niet samen.

Frangipani, Bouganville en de Hibiscus

Als hij dan komt en van mijn mooie paleisje een bloemenzee maakt door overal bloemen neer te leggen, terwijl hij zachtjes neuriet, dan geniet ik enorm van zijn gezelschap. Niet dat we veel praten, maar zijn fijne energie, mooie lach en de woordjes die we elkaar leren maakt dat het gewoon fijn is. Samen je eigen ding doen in het leven van alledag is zo ontspannend en zo onderschat. De woordjes vergeet ik weer, maar zijn gezelschap niet. Hij laat immers een spoor achter door het hele huis. Frangipani, Bouganville en de Hibiscus vind ik overal. Op de handdoeken, het toilet, de kussens en vooral bij de beeldjes. En soms zelfs boven op mijn laptop.

Waarom draagt hij een bloem in zijn haar?

Maar de meest bijzondere plek is toch wel achter zijn oor en in zijn haar. Die prijken daar de hele dag en staat hem charmant. Hij is

niet de enige, heel veel mannen hier op Bali dragen een bloem of bloemblaadje achter hun oor of aan hun hoofdband. Natuurlijk kan ik het niet laten te vragen wat daar de reden van is. Nieuwsgierigheid heeft me al zo ver gebracht. "Oh miss Anne-lies, that's because of the God. To make them feel good and to give me blooming thoughts." Hoe mooi!

Zijn magie

Ik wil het heel graag vastleggen op de foto, maar wil hem niet storen in zijn werk of tijdens het offeren, want overal waar hij een bloemetje neerlegt, staat hij heel even stil om het netjes en met liefde te plaatsen. En steeds als ik klik, klik ik ook bijna tegelijkertijd weer op het icoontje van een vuilnisbakje. Het voelt gewoon niet goed. Ik doe inbreuk op zijn sereniteit, zijn zachtheid, zijn magie.

En dan is het onze laatste dag samen en nemen we afscheid. Ik bedank hem met heel mijn hart voor zijn goede zorgen. Met schroom vraag ik of ik een foto van hem mag maken. "Me from you?" "Oh no Agus, me from you!" Voor ik het weet klimt hij in de boom voor verse bloemen, gaat hij staan voor de mooie achtergrond van bananenbladeren en sluit zijn handen in namaste en zegt: "Now you can!" Prachtig!

En dan denk ik weer: op Bali mag alles. Je hoeft er maar om te vragen. Echt waar!

Thanks Agus Bagus, thanks for having me.

Zij van Google fluistert zacht de weg

Wat een heerlijke avond was dat! Ik heb genoten van de prachtige dansvoorstelling aan de andere kant van de stad. Ik kreeg zomaar een uitnodiging voor een voorstelling en een heerlijk buffet. Hoe leuk! Een Balinese dansvoorstelling waar kinderen maanden lang met hart en ziel aan hebben gewerkt. Prachtig, je kon de liefde van een ieder voor de Balinese cultuur voelen.

Prachtige avond

Zo blij dat ik op de scooter ben gestapt, want vlak voor vertrek pakten grote grijze donderwolken zich samen. Zo dreigend

dat die ene leuke Franse stagiair wel even kwam vragen of ik protection bij me had. Op zijn zalig Frans- Engelse manier ;). Een prachtige avond dus in die mooie tuin. Mooie mensen, fantastische voorstelling en lekker eten.

Donker en bliksem

Toen werd het tijd om de weg in het donker weer terug te vinden. Net op het moment dat ik op de scooter stap, breekt de hemel open. Ik vind dit niet leuk hier waar ik de weg niet weet. Want donker is echt heel donker en regen is echt veel regen. Maar ik heb geen keus dus ik trek mijn protection aan en een blik dapperheid open. Zo ga ik op weg en die weg is hier inmiddels wel een grote diepe plas. In dit soort situaties denk ik altijd: maar goed dat ze dit thuis niet weten. Het is zoals het is, ik geef gas en ik geef me over. Over aan het avontuur en aan de zacht fluisterende stem van Zij van Google maps in mijn oor. Ze brengt me wel thuis. Eerst maar richting het westen. Gelukkig is de scooter gezegend tijdens een ceremonie afgelopen week. En ik weet dat dit weer een investering was in dapperheid, de wereld vergroten en een stap in vertrouwen.

En jij? Waar investeert jij in vandaag? Wat is spannend maar nodig om je wereld kleurrijker en groter te maken? Iets waar je de weg niet weet?



Werken op Bali, het is magisch

"Vertel, vertel! Ik wil alles van je weten" roept ze in al haar enthousiasme via Skype. Ze kijkt me aan via het heldere beeldscherm en draagt een warme wollen sjaal. Het is koud in Nederland en ik kan me er bijna geen voorstelling meer van maken in mijn korte spijkerbroek en flip flops. Maar waar moet ik beginnen? Over het eten? De lessen? De warmte? De mensen? Een onmogelijke vraag stelt ze me, dus geef ik haar een wedervraag: "Stel me 1 hele goede vraag en geef antwoord." "Okay, Hoe ziet je werkdag eruit?" Kijk daar kan ik wat mee!

Mijn werkdag op Bali

Mijn werkdagen zijn eigenlijk heel variabel en afhankelijk van water op het programma staat. Is er een training of een retreat, of schrijf ik? En omdat er ook zoveel te doen is op Bali probeer ik ritme aan te brengen, zodat ik mijn energie goed verdeel en in de gaten houd. Maar dat is best wel een

dingetje omdat er natuurlijk ook altijd nog mijn eigen magische groeiproces is.

Laat ik beginnen met als ik training geef. Dat doen we altijd in de ochtend, omdat het dan nog wat koeler is, iedereen lekker fris en de middag mooi open staat voor mijmeren of dat wat nodig is. Pauzes nemen we lekker aan de rand van het zwembad en we laten ons verwennen met de meest kleurrijke smoothies. En uiteraard kunnen de deelnemers verder doen waar ze zelf zin in hebben. Het is ook vakantie voor de meesten natuurlijk. Ik sta die dagen heel vroeg op, mediteer, schrijf, ontbijt en dan ontvang ik de deelnemers in mijn bungalow met de gele muur. Geel van weten wat je wilt en de richting in je leven ervaren. Vol focus en met plezier. Bungalow Kuning noemen ze hem hier. Voor de liefhebbers van Indonesisch eten; nu weet je waar nasi Kuning voor staat, gele gebakken rijst.



Vrijmaken wat je niet meer dient

De retreat vindt ook in de ochtend plaats, zodat (als dat verlangen er is) we in de middag verder kunnen gaan. In ons drukke Nederland zit de hete adem van de tijd in onze nek en dat wil ik hier niet voor de deelnemers. Sterker nog: ik neem tijd mee in het proces. We hebben haar nodig, ze geeft ruimte aan dat wat vorm wil krijgen of rijping aan geluk of ...ach eigenlijk aan zoveel. Maar het kan ook zijn dat ik aan alles voel dat er iets mag gebeuren of worden losgelaten. En voor je het weet zit je met me op het dakterras met uitzicht op de ondergaande zon, zodat jij dat wat je niet meer dient symbolisch meegeeft aan de zon die in de zee zakt en je ballast teruggeeft. Je ontlast. Ik wil me vrij voelen in het moment om te doen wat de bedoeling is, zodat jij los kunt laten, vrijmaken wat je niet meer dient.

Een warm welkom

Maar er is meer... zoals bijvoorbeeld op dagen dat deelnemers aankomen op dit goddelijke eiland en moe naar hun retreat ruimte gaan. Thuis is er natuurlijk al een fijne accommodatie gevonden en terwijl de chauffeur op het vliegveld wacht, rijd ik naar de plek van bestemming om een klein kadootje op de kamer te leggen, welkom. Vind ik belangrijk. Een warm welkom, een beetje thuis ver weg, maar ook dat ik weet waar de deelnemers verblijven. Waar schrijven ze, waar eten ze en waar ontspannen ze zich, waar zitten ze aan het zwembad of onder welke palmboom drinken ze de bananensmoothie?

Vandaag is zo'n dag en ik rijd van hot naar her, het scootertje als trouwe vriend, net

zolang tot ook het laatste paradijsje is gevonden. Geloof Google niet altijd, hoor; wat een zoektocht laatst om uiteindelijk bij de prachtige turquoise deur te komen. Ik weet, ze gaat het goed krijgen, maar noem nooit je resort Hide Away. Ik heb me suf gezocht.

Yin-yoga

Een leven zonder yoga kan ik me niet voorstellen, zeker niet op Bali. Dus ook die past in mijn werkdag. Het is immers op de yogamat dat ik de meeste inspiratie heb. Zo bijzonder. Heerlijk, maar ook een beetje jammer, want als zelfs op de yogamat de blogs voorbij schieten en ingevingen voor de coachee, waar ontspan ik dan volledig? Waar ben ik uit? Waar laad ik op?

Ik ben dol op yin-yoga, omdat het me zo naar mijn lijf brengt, mijn body is immers mijn buddy en o boy wat vergeet ik dat vaak. Hoe suf, want ons lijf laat ons voelen en geeft aan wat er goed gaat of waar je mag bijsturen. Ik ontdek dat meer en meer en als de frustratie groot is, omdat ik geen woorden heb voor de onrust, dan is bewegen en kleur geven aan de vage gevoelens ontzettend fijn en maakt het makkelijk ermee te zijn. Aanvaarden dat er onrust is en nog geen tijd om al te bestaan...laten we zeggen: de space between no longer and not yet.

**“Honor the space
between no longer
and not yet”**

Wat doen we met eten?

En eten, wat doen we met eten? Er zijn enorm veel restaurantjes en de meeste echt heel Instagram-waardig, maar het fijnst zijn die aan zee. Gewoon een visje met een Bali biertje, naar de ondergaande zon kijken om 18.30 uur. Dus stuur ik regelmatig een appje en schrijf: visje aan zee vanavond?

Nederland slaapt nog

Door het tijdsverschil is het heerlijk om op de dagen dat ik geen training geef de mail in de ochtend te verwerken. Het ruikt zalig op, want door het tijdsverschil slaapt Nederland nog en is het heel stil op de digitale deurmat. En Skype-afspraken doen we gewoon aan het einde van de dag als Nederland een beetje wakker is. Het liefst doe ik dat vanuit Dojo, een fijne werkplek voor de digital nomad waar ze speciale geluiddichte Skype-boxen hebben met supergoed internet. Een weinig sexy bezemkast met een airco waar je niet blij van wordt, maar... er is verbinding. Echt, het is zo fijn om hier aan je bedrijf te werken. Aan jezelf en aan je bedrijf. Ik wil je er alles over vertellen.

Werken op Bali, het is magisch en ik help je graag verder op het moment dat jij kiest voor de magie van je bedrijf, je missie, je verlangen. Samen maken we het mooier.

Met Lie(f)s



*“En het zoetste van
reizen is als je
suikerkind langs komt
en je samen lol hebt”*



De warmte van het oranje armbandje

Vorig jaar kreeg ik een ontroerende en hartverwarmende liefdesbrief. Het was een ode aan een armbandje. Een armbandje waar ze out of the blue haar hart aan had verpand. Op een marktje in een klein plaatsje onder de Italiaanse zon. Ze had niets met oranje, nooit gehad. Of nou... heel misschien toen ze een meisje was. Vast wel nu ze erover nadacht, maar dan alleen toen ze heel klein was, een peutertje misschien. In ieder geval voordat mama ziek werd. De exacte dag weet ze niet, maar het voelt als toen. De tijd dat het leven anders ging.

De warmte van oranje

En nu, jaren later, en hier voor het eerst alleen op vakantie onder de Italiaanse zon lonkt het en lacht de warme sinaasappel



kleur in kralen haar tegemoet. Ze loopt door, voorbij de kraam met kleurig verlangen. Door naar de plek waar ze wil gaan lunchen en schrijven. Maar dan alsof een toverkracht haar terughaald gaat ze naar de koopman met zijn glanzende kralen. Daar liggen de gevoelens van toen mooi rond en aaneen geschakeld, ze wil er niet aan voorbij lopen. Ze wil ze zien en vol aankijken. In een split second ziet ze wat ze haar gebracht hebben, die pijn en verwarring van toen en de verrijking van waar ze nu staat. Hoe mooi! Heel langzaam vindt de warmte van oranje een weg in haar buik, naar boven naar haar hart, naar haar ogen en tranen van liefde voor het verleden stromen over haar wangen. Ze lijken te zeggen: we weken het vrij, de weg is vrij voor onbevange zijn.

“Wil de ik graag even met je delen Anne-Lies. Het mag er weer zijn, de verantwoording voor zwaar leven, te zwaar voor een kind weer terug gegeven, zodat mijn gevoelens vrij en ongevange kunnen leven.”

Voelen en verwonderen

Er is nog een juweeltje van een kleurrijk verhaal.

Ook haar verhaal gaat over een sieraad en speelt zich af tijdens een sessie op het zonovergoten Bali en tijdens een meditatie laat oranje niet zo zeer iets zien, maar veel meer het gevoel voelen. O wat vergeten



we dat toch vaak, terwijl daar wel de brug tussen hoofd en hart zit. Niet wat voelen we en wat vinden we daarvan, maar eerst eens een poosje voelen en verwonderen. Dat is wat er gebeurt in dit moment, in deze geleide visualisatie. Onverwachts laat het zich zien, zich voelen. Geen taal; enkel voelen en hooguit observeren.

Voorbij het gevecht

Wanneer we later een gesprek hebben in haar doorbraaksessie, waarin ze ervaart wat oranje teweeg heeft gebracht, ervaart ze ook berusting. Wat onderdrukt werd is er nu gewoon. Oranje staat voor je allerdiepste gevoelens die er gewoon mogen zijn, voorbij het gevecht. En dan...

Dan knapt het draadje van haar armbandje en springen alle kralen vrolijk en vrij de wereld in. Als confetti vinden ze hun weg de ruimte in. Als bevrijde gevoelens, de

eerst aaneengeregen gevoelens keurig in lijn vinden in vrijheid. Waar ze eerder ordening, overzicht en onderdrukking vonden, springen ze nu vrij en onbevangen los en vinden ze hun weg in de ruimte. Los, verlost van het juk van het verleden.

Als een blootgelegd verlangen

Ik veeg ze niet op, maar laat ze hun weg vinden. Mooi! Later, als zij allang weer naar huis is, vind ik er een onder de oranje parasol in de tuin, als een blootgelegd verlangen dat nu mag wortelen. Het gevoel van verlangen en een fijne toekomst groeit in de zon en neemt de ruimte in voor iets nieuws, nu in het licht. Een nieuw avontuur vindt groei en bloei op Bali.

Ik voel ontroering voor haar dapperheid.

De donkerblauwe Baliblues: Keihard en alle gevoelige snaren rakend

Ik kijk uit over het lichte blauw van de kalme, bijna in slaap gevallen zee en het hemelsblauw van de wolkenloze lucht. De zon schijnt gefilterd door de bladeren van de kokospalm op mijn bruine benen en mijn blauwe overhemdjurk. Voor mijn neus kust de oceaan mijn tenen en knipoogt een surfer naar me. Hij wacht naast me met zijn hond en zijn plank tot hij zeker weet dat er voor hem geen golf meer gaat komen vandaag. Hij heeft blauwe ogen en kijkt waar de beweging gaat plaatsvinden.

Je gaat over vertrouwen

Blauw, blauw, blauw wat ben ik je gaan omarmen, door mijn reizen naar mezelf, mijn kunnen en uiteraard naar Bali. Je gaat over vertrouwen. Vertrouwen in mezelf en in het leven, er zomaar vanuit gaan dat het leven lief voor me is. Dat dat helemaal goed is en zelfs de standaard. Dat ik volledig mag ontspannen, vrij en volledig ademen. Voelen en vertellen wat er in me leeft en zo ik wil, daar vorm aan geven. Blauw van zelf expressie. De expressie van onszelf. Hoe fijn!

Een tsunami van angst

Maar dan net op het moment dat ik me helemaal overgeef aan dat gevoel, dat intense gevoel daar aan die Balinese kust, gebeurt er iets ingrijpends in mij. In mij, want hoewel de zee uiterst kalm

is, voel ik een tsunami van angst in mij omhoog kruipen vanuit mijn maag. Een gevoel van angst en onrust klauwt in diep donkerblauw, bijna zwart, om zich heen en lijkt mijn longen te verkleinen, ademnood. De lucht die zojuist nog hemelsblauw voelde lijkt de weg niet meer te kunnen vinden. Afgeknepen, ik kan geen kant op. K... niet weer.

Dit was toch al voorbij?

Met zweet op mijn neus en mijn hart in mijn keel denk ik: niet weer en niet nu. Niet weer dat gevoel van onrust, die centrifuge in mijn maag. Dit was toch al voorbij? Al jaren geleden uitgewerkt? Onmacht, verdriet is wat ik voel, maar vooral het gevoel van teleurstelling dat dit stuk blijkbaar nog niet voorbij is. Nog niet... Het moment dat je denkt dat alles okay is, de oude stukken klaar en volledig vrij om verder te gaan. Zo hard gewerkt. Of het leven nu spannend is of niet, gewoon kiezen er voor te gaan. Vrijheid is voelbaar, bijna bevrijd van angst en pijn en dan... juist op dit moment grijpt het me naar de keel. En ik kan niet weg.

Ebt het weg?

Ik leg een hand op mijn maag, vertel het gevoel dat het er mag zijn, omdat ertegen vechten, vechten met mezelf is en energie kost, in plaats van liefde geeft. Omdat ik

met helderheid van geest weet dat het weer zal wegebben als de golven van de zee... Ik weet alleen niet wanneer. En of het dan eindelijk voor het laatst mag zijn?

Het lef om weer te vertrouwen

Het is de beklemmende angst in ons die vaak van zich laat horen, net als je je veilig waant, ontspannen of klaar voor een nieuwe stap. Het moment dat je het lef hebt om weer te vertrouwen wanneer dat lange tijd niet zo gewoon was. Die frustratie geeft me soms stiekem het idee dat het beter is om net niet te vertrouwen, laten we zeggen leven op de waakvlam, omdat dat is wat ik ken, maar dat niet is wat ik ten diepste wil geloven.

Voordat de angst gaat rusten

Hier op Bali, waar alles van mijn leven samenvalt en mijn grote droom van Bloei in volledige bloei komt. Een retreat, waar de magie zegeviert. Is er geen escape. Bali blues komt binnendenderen als een wervelwind, een tsunami. De angst voor de pijn van het stuk in mijn leven waar vertrouwen onmogelijk was en waar ontrouw zegevierde. Mijn laatste stuk angst wil gezien worden, gevoeld en geleefd. Tot op het bot voordat het gaat rusten.

De innerlijke reis naar vrijheid

Rauwe rouw laat zich niet temmen en vraagt om zelfinzicht, want pas op het moment dat ik de ontrouw van de ander laat gaan en mezelf vrij maak door te zien dat ik blijkbaar nog een stap naar trouw aan mezelf en onvoorwaardelijk te geloven in mijn eigen kracht en kunnen heb te zetten, pas dan zal de innerlijke reis

naar vrijheid voelbaar zijn. Begaanbaar. Geloof in mijn pad en mijn magie.

Donkerblauw

Dat inzicht houd me nu bezig onder de palmboom, terwijl de kramp verdwijnt en ik betekenis geef aan dit inzicht. Mijn adem komt weer in het gareel. En ik vertel mezelf: komt goed schatje en zie het donkerblauw van angst en controle weer lichter worden, kalmer, zachter. Lucht.

Geen verlangen maar een waarde

Ik ben onderweg in vertrouwen, het is mijn grootste verlangen, net als vrijheid. Ooit was het er, onbevangen en vrij. Tot op die dag, die dag dat niets meer was wat het leek. De dag dat vertrouwen elke dag een beetje minder werd en uiteindelijk als met de golven van de zee volledig verdween. Maar ooit besloot ik: op een dag is vertrouwen gewoon weer de standaard, geen verlangen maar een waarde! Dat heet leven! En dat is wat ik hier op Bali leer en meegeef, dat is de magie van Bali. Naast de blues.



Brief van Paula:

De reis was al begonnen voordat ik in het vliegtuig zat

Lieve Anne-Lies,

Dank voor het mogelijk maken van dit geweldige cadeau aan mezelf. De reis was al begonnen voordat ik in het vliegtuig zat. De weg ernaartoe, het ultieme voor mezelf kiezen, loslaten van mijn gezin die het steunde en ook moeilijk vond. De reis letterlijk maken, toestemming geven aan mezelf dat ik dit mag doen. En de reis naar binnen, daar waar je opnieuw mag inkleuren, waar alles mogelijk is, waar soms even geen taal of woorden nodig zijn...

Jij zegt precies hetgeen wat ik wel weet, maar nog niet de woorden voor kan vangen. Dat wat ik wel voel, maar nog niet aan durf toe te geven of net die onderliggende laag kan pakken waardoor dat wat nog verborgen zat, nu boven mag komen.

Je blik, soms zonder woorden, ermee mogen zijn, zonder er gelijk wat mee te moeten, te mogen laten landen.

Je creatieve brein die je net die andere insteek kan laten zien. De kleuren die jij laat spreken die je kunnen ondersteunen of juist niet, waarbij het over jou mag gaan in alles wat er is, zonder oordeel.

'Moet je daarvoor nou helemaal naar Bali?' werd mij gevraagd. Nee natuurlijk niet, maar oh jongens, wat helpt het je om die reis in alle facetten te mogen en kunnen maken! Uit je eigen omgeving en echt ultiem voor jezelf kiezen. De kleuren, geuren, gevoel van vrijheid op de scooter, zijn in het moment. En met dat wat er is, zonder afgeleid te worden van wat moet en ruimte te maken voor een reis naar binnen. Dat helpt echt!



Op zoek naar mijn 'nieuwe' identiteit na verkoop van mijn bedrijf na 18 jaar, dat wat ik hier te doen heb, mijn missie mag leven en opnieuw mag inkleuren hoe ik dat ga doen. Het vertrouwen dat ik van binnen al lang weet wat ik te doen heb en de vorm mag onderzoeken, dat alles er al is, het mag gaan wortelen en ik het alleen nog maar hoeft te gaan doen vanuit rust en vertrouwen.

Taal geven aan dat wat ik zo van nature doe en het moeilijk in woorden kan vangen... Omarmen dat ik een multi potential ben en hiervan mag genieten. ik ben een dankbaar mens en ik ben er klaar voor!

Ook toe aan echt tijd voor jezelf, opnieuw mogen inkleuren en het gevoel van ultiem voor jezelf kiezen vanuit vrijheid? Gun jezelf dit prachtige cadeau dan! Je bent het zo waard!

Dank Anne-lies! Zo mooi!

Retreat op Bali • Reis met jezelf • Van binnen naar buiten
Ultiem voor jezelf kiezen

Liefs van Paula



Ze mag weer dansen

Ze zit voor me in de basisopleiding 'Kleur bekennen'. Een mooie vrouw met een lieve uitstraling. Wanneer we starten met een meditatie over de zachte kleur roze, rollen de tranen onder haar gesloten ogen en wimpers vandaan. Mooie dikke tranen vinden hun weg naar buiten. Ongeziene gevoelens vinden in het water een vehikel om haar lucht te geven.

De kleur gaat direct naar je hart

Roze is de kleur van kwetsbaar zijn en helpt je het gevecht van niet mogen voelen los te laten. Opgekropte emoties of vergeten gevoelens te laten gaan. Roze zien is ook anders dan het voelen en ervaren aan de binnenkant van je ogen.



De kleur gaat direct naar je hart en laat je verstand verbluft achter. Direct naar een plek waar geen woorden wonen en dat is even helemaal niet erg. Kwetsbaar, raakbaar en zacht.

Het leven was gewoon niet altijd even mooi

Ik ben niet bang voor haar tranen en zij ook niet meer. Met elke diepe zucht, waarmee ze zichzelf lucht geeft, komt er ruimte en dat is exact de bedoeling. Die ruimte komt niet alleen van de oefening, maar zeer waarschijnlijk van haar hele reis. De reis naar Bloei, de reis naar haar wereld van kleur bekennen. Al voor ze het ticket boekte had ze intern besloten dat het haar tijd is om niet meer gevangen te zitten in het verleden, maar meer onbevangen het stuk leven dat voor haar ligt tegemoet te treden. Waar nu nog geen vorm voor is, maar wat zich gaat onvouwen als je de afslag eenmaal neemt. Roze was van huis uit zo not done en ook haar eigen overlevingsmechanisme was stoer en niet zacht, in ieder geval van buiten. Het leven was gewoon niet altijd even mooi, ook al lacht ze dat vaak weg. En nu kijkt ze dus naar de binnenkant en ontstaat er een ander verhaal, een puur verhaal dat gezien mag worden. Wat gevoeld wordt, wil geleefd worden.

Als zacht voelen je op de huid zit

'Draag je roze?' vraag ik haar als ze haar ogen weer open heeft. 'Uhhh nee!

Alhoewel... ik kocht een roze jurk en die zit wel in mijn koffer, maar dragen? Nee dat niet.'

'Hoe zou het zijn om vanavond die jurk een uurtje te dragen? Gewoon alleen op je kamer. Voelen hoe het is als die zachte stof je huid raakt en de jurk als het ware die kant van jou wakker kust. De kant van het mag wat zachter. Ervaren als zacht voelen je op de huid zit. Hoe zou dat zijn?

In haar mooie roze jurk

Ze start met een uurtje in haar kamer. En als haar lief vraagt of ze mee koffie gaat drinken, doet ze de jurk niet uit. Het voelt vreemd, maar vrouwelijk, het maakt iets los. Koffie drinken in een leuk tentje met een leuke man in haar mooie roze jurk. Dapper! En het voelt alsof de hele wereld kijkt, het voelt naakt en vrij.

Daarna gaat ze dansen, met hem, met haar roze jurk, met het leven. De aandacht voor zichzelf van deze reis, dat het eindelijk weer over haar mag gaan en over hoe zij wil leven.

Vrij

Het maakt haar zachter, het voelt zelfs een beetje frivol. Dat was er niet vanuit haar oorsprong, vanuit haar werkende leven, vanuit haar door zichzelf opgelegde gedachten.

Roze maakt gevoelens vrij, laat ze bewegen en soms een weg naar buiten vinden, zodat je verder kunt reizen op een manier die inmiddels bij je past. Anders dan de 50 jaar die achter haar liggen.



Een magische start

Wellicht herken je haar verhaal, jij bent niet de enige. En zij ook niet. Samen delen en leren over wat kleur voor jou kan betekenen is een magische start. Een magische start om het stille verlangen om onbevangen te leven aan te vangen. Tijd voor frivoliteit!

Brief van Joke: Wanneer ga ik weer?

Lieve Anne-Lies,

Hier zit ik dan, achter mijn eigen laptop (heeft lang geduurd, maar nu heb ik hem) in mijn toepasselijke oranje blouse. Want ook schrijven is voor mij een avontuur, iets dat ik als kind zo graag deed. Ik schreef verhalen en gedichten, maakte tekeningen erbij, maar langzaamaan zijn de verhaaltjes veranderd in zakelijke e-mails, memo's en rapporten en is het plezier veranderd in moeten. Jouw uitnodiging om te schrijven over Bali is dan ook van harte aangenomen. Waar ga ik beginnen?

Ik heb altijd van kleur gehouden dacht ik. Ik zorgde dat de kleuren van mijn kleding keurig bij elkaar pasten en terugkwamen in schoenen en eventuele sieraden, maar als ik er goed over nadenk, was ik helemaal niet kleurrijk. Vaak was de basis toch zwart of blauw, vaak donkerblauw. Vooral niet te vrolijk, opvallend, en al helemaal niet anders dan anderen. De controle bewaren over alles en vooral over mezelf. Tot vorig jaar. Ik las af en toe je blogs Anne-Lies, en heb meegedaan aan de Summerschool. Leek me heel leuk. Maar we begonnen met GEEL, jasses, ik hield helemaal niet van geel. De opdracht was: maak foto's van gele objecten, nou leuk hoor. Wat kwam ik allemaal tegen? Dingen waar je voor moest oppassen: treinen, trams, verkeersborden... Zie je wel, geel is helemaal



geen kleur voor mij. Maar langzaam kwam het besef: de (Surinaamse) zon waar ik zo van houd is geel, bloemen zijn geel, denk maar aan die prachtige zonnebloemen en zo begon ik steeds meer te begrijpen waar de taal van kleur voor staat. Hier wilde ik nog veel meer van weten, dus ben ik begonnen met module 1. Wat leerde ik veel over kleur en over mezelf. Het werd een reis naar binnen die nog steeds doorgaat. Ik durf steeds meer het donkerblauwe, de controle, los te laten en op mezelf te vertrouwen. Dat maakt ook dat ik nu hier zit en opschrijf wat in me opkomt, en weet

dat dat goed is. Het is wat ik nu voel en ik hoef me geen zorgen te maken wat anderen ervan vinden, het is mijn gevoel. De helpende kleuren uit de doorbraaksessie zet ik ook regelmatig in om mijn uiteindelijke doel, die prachtige (web) winkel met mijn zelfgemaakte sieraden, te bereiken.

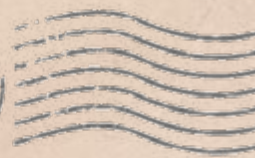
Het blijven focussen op het doel blijft lastig voor mij, maar ik ga de goede richting op, stapje voor stapje. Soms een klein stapje terug, maar ik houd het doel voor ogen. Dat was het resultaat van de eerste module. Ik wilde meer, hoe mooi zou het zijn om nog meer over kleuren te leren en dat ook aan anderen te vertellen? En toen de keuze kwam, module 2 in Naaldwijk of op Bali, was die keuze snel gemaakt. Bali, daar wilde ik naartoe!

Vorig jaar werkte ik 40 jaar bij de bank en van het extra salaris dat ik daarvoor kreeg, vond ik dit een prachtig cadeau aan mezelf. En zo begon het avontuur. Wel een beetje ingelezen, maar toch vooral nieuwsgierig en het zelf willen ervaren. Ik ken en houd van de tropen dus wat kan me gebeuren. Ik had niet verwacht dat ik het zo bijzonder zou vinden.

En nu stop ik voor het eerst met typen, hoe ga ik dit gevoel beschrijven? Verrassend, liefdevol, warm, het ontdekken waard, groen, nooit meer uit mijn hart, wanneer ga ik weer, veilig, prachtig, fantastische zonsondergang, heerlijk eten, prachtig dansen, kokos cappuccino, smoothies, Mocca, absoluut geen spijt, indrukwekkend, kleurrijk en zelfs het afdingen geleerd.

Een onvergetelijke reis met fijne cursusdagen. De kleurenreis is vorig jaar begonnen, Bali was een prachtig kleurrijk hoogtepunt en nu spreekt de kleurentaal verder in mijn dagelijkse leven. Ik merk wel dat de kleur van het werken bij de bank niet echt meer bij mij past en dat ik het daar moeilijk mee heb, maar buiten de bank kan ik alles kleuren zoals ik dat wil en soms ook lekker buiten de lijntjes. En dat voelt heel goed.

Met liefs van Joke



De sluiers van Bali

Ik weet niet hoe het met jou is, maar heel vaak voel ik aan alles dat er onbewuste processen gaande zijn in mij. Geen idee waarover, maar voelbaar is het zeker. En hoe? Ik voel me dan een beetje onrustig en kan vaak de vinger niet op de zere plek leggen. Ik check dan of het soms volle maan is, of mercurius retrograde loopt.

Mercurius

Mercurius is de planeet van de communicatie vertelde iemand me eens. Zo ongeveer drie keer per jaar loopt deze achterste voren en ik kan je vertellen: het lijkt of je leven dan ook echt niet vooruit komt. Je kunt dit herkennen aan afspraken die niet doorgaan, dus de kruisjes in je agenda nemen aanzienlijk toe. Apparaten gaan kapot; ook niet helpend als je verder wilt. En er komen oude contacten op je pad. Soms leuk, soms minder. Oude contacten die vaak niet netjes zijn afgesloten en ze willen je nog iets meegeven. Van die dingen waarvan je dacht: klaar mee. Ze geven je nu nog de kans om het af te sluiten.

Als ik dat rijtje dan heb gecontroleerd, dan laat ik het verder weer los, omdat ik weet dat het als vanzelf ontwaakt. Een inzicht dat me verder helpt. Ik laat het los.

Tempels en offerandes

Hier op Bali werkt dat anders is me opgevallen. Inmiddels noem ik het de sluiers van Bali. Allereerst voel je de magie hier niet alleen meer, maar je ziet het ook

overal: tempels, offerandes, vrouwen in de meest mooie verfijnde sarongs en zo ook de mannen. Het meest mooie vind ik als ze helemaal in het wit zijn met een gekleurde band.

In amazonezit op de scooter

Vaak als er ceremonies zijn (en die zijn er vaak), dan zie je al van verre veel mensen in het verkeer onderweg naar de ceremonie. Scootertjes vol met prachtig gestapeld fruit en dames in amazonezit vanwege de strakke rok. De weg meestal afgesloten, maar dan neem je gewoon even een andere route en kom je nog eens ergens.

Zegenen van een kruispunt

Deze offerandes, rituelen en bewustwording van dankbaarheid dragen natuurlijk enorm bij aan de beleving hier op Bali. Dagelijk zie je kleine offerandes; van het zegenen van een kruispunt, je brommertje en het rijstveld tot het huisaltaartje in de kampong. Allemaal even bekoorlijk. De Balinese bevolking dankt twee maal per dag de goden door te aanbidden. Vaak kleine bamboe mandjes met wat rijst, snoepjes en bloemen en natuurlijk wierook.

Helder en toch niet zichtbaar

Maar er is meer en dat is voor mij heel persoonlijk. Mijn dromen zijn 's nachts veel helderder, maar nog net niet zichtbaar. Het is ook hier dat er dingen op het puntje van mijn tong liggen, maar nog niet



uitgesproken willen worden, er geen taal voor hebben. Ik zie overal dubbele getallen, wat men ook engelen getallen noemt (Google maar eens) en zelfs de randjes in het inmiddels lege kopje cappuccino lijken me een verhaal te vertellen, maar nog net niet helemaal.

Een hint

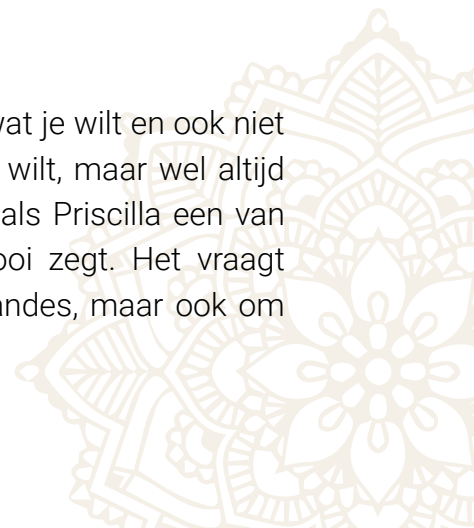
De laagjes van Bali maken je proces voelbaar en zichtbaar, maar niet als resultaat, meer als proces, als onderweg zijn. Heel bewust van a naar beter. Het is een hint om stil te staan, te denken en te overwegen. En soms gewoon geduldig zijn, rijpen.

In verwachting van

Een mooiere plek om dat te doen is er bijna niet. Hier help je de magie van je

veranderingsproces een handje, niet forceren, maar meer duurzaam. Elke dag kleur geven maakt het heel behapbaar en de travel journal van Bloei helpt je om enorm te genieten, te verstillen en je leven in kaart te brengen. Het gevoel dat je niet in de wacht staat, maar in de wacht bent, in verwachting van. En zo de sluiers die zich laten zien te bewonderen, te voelen en te verlangen naar dat wat zich straks laat zien. Tissue voor tissue. Issue voor issue.

Bali geeft niet altijd wat je wilt en ook niet altijd wanneer je het wilt, maar wel altijd wat je nodig hebt zoals Priscilla een van de studenten zo mooi zegt. Het vraagt niet alleen om offerandes, maar ook om overgave.



Laten we een koffietje doen, ik wil even huilen

Zodra ik het heerlijke restaurantje binnenkom weet ik het al. Dit is een gesprek over opluchting en ik vind dat zo ontzettend fijn. Een van de leukste ontwikkelingen van met ritme naar Bali gaan, is dat de deelnemers de weg ook hebben gevonden. Het reizen gaat makkelijker en het leven is meer vrij en onbevangen. Soms is er zelfs het verlangen om terug te keren, zodat ze hun reiservaringen en gevoelens kunnen delen met mensen van thuis of gewoon zelf nog eens beleven en voelen, weer een zijn met de magie van Bali. Of, zoals de Balinezen het zelf zo mooi trots en bijna als gezang spreken, Balieeeeeee.

Goddelijke koffie en kleurrijke smoothies

Dus komt er op een zwoele avond een appje binnen: 'Hallo Anne-Lies, ik ben in Canggu aangekomen en ben wel toe aan een borrel samen komende week....Liefs.' Ik app haar terug dat me dat heel fijn lijkt en we kiezen voor een van de leukste koffietentjes van Canggu. Het is een plek waar ze prachtige gele stoelen hebben, een heerlijke tuin, je blogs kunt schrijven te midden van riet, raffia en woonaccessoires. En dan heb ik het nog niet over de goddelijk koffie, de kleurrijke smoothies en de zoete en hartige verleidelijke bowls, al enige jaren de hit van Bali. Alles hier is zinnenprikkelend en maakt kleurrijk werken fijn en zinnig.

Waarom we ons groot houden

Daar zit ze, te midden van palmen en de manshoge planten die bij ons in het raamkozijn staan. Ze is mooi, de zon en de rust doen haar goed. Ik vind het fijn haar te zien en weet, vandaag gaat over opluchting. Het gevoel dat komt als je je zelf toestemming geeft om te uiten. Of misschien houd je het niet langer vol om in je eentje te tobben of je groot te houden. Soms weten we niet eens waarom we ons groot houden.

De wasmachine van de ziel

Het moment dat je eindelijk mag praten om zo woorden te geven aan je verborgen gevoelens, taal geven aan dat wat in je leeft om het te ordenen. Als ik zo'n moment heb, dan luister ik heel graag mee met mezelf, het is zo heilzaam. Na de eerste woordenstroom komen dan ook



de tranen vrij, ze schonen dat wat nog achter is gebleven aan emoties op. De wasmachine van de ziel.

Die magische diepe zucht

En dan... die magische diepe zucht. Hè hè, dat is lekker, dat lucht op! En dan gewoon even zijn, het zalige gevoel van lucht voelen in je lijf, ruimte, voorbij de kramp. De magie van luisteren, uitnodigen te vertellen zonder ook maar een moment te interrumperen, oplossingen te zoeken of misschien zelfs het gesprek naar je toe halen. Je hoeft slechts te luisteren, want het gaat verder niet om jou, het gaat om de lucht bij de ander. Het stil een zakdoekje toeschuiven is de enige en meest grote daad van liefde op dat moment.

En daarna samen verder, nog een koffietje bestellen of toch maar die borrel. Wat is

het fijn. We zouden het eigenlijk gewoon veel vaker moeten doen, vind je niet? Voor onszelf organiseren. Er is verder ook niets aan de hand bij haar, sterker nog, het leven is hartstikke lief voor haar, maar soms mag er gewoon iets losgelaten worden, vrij maken voordat het gevoel van eenzaamheid ontstaat. Het gevoel dat komt als we iets onderdrukken, het er niet mag zijn.

En... die is zo mooi, we geven de ander de kans iets voor ons te doen. Want een van de meest mooie dingen in het leven is volgens mij er gewoon even voor een ander te zijn. Gewoon zijn. Dus bel ik mijn zus en zeg: "Sis, koffie doen, ik wil even huilen." Ik vind het heel lief klinken.

En heb deze stoel naast me al voor je gereserveerd.



Waar laat ik mijn handen?

Ik krijg vaak de vraag: waarom naar Bali voor je training en retreats? Daar heb ik fijne redenen voor en een daarvan is natuurlijk het steeds buiten de lijntjes kleuren. Steeds meer loskomen van het leven van alledag, steeds meer ruimte ervaren en dichterbij het voelen van nieuwe gevoelens van vrijheid en ruimte voor de deelnemers. Want hoe gek het ook klinkt, al vanaf het moment dat je denkt: 'Zal ik met Anne-Lies meegaan? Durf ik uiteindelijk voor mezelf te kiezen? Durf ik gehoor te geven aan het verlangen naar avontuur? Durf ik....?' Daar begint je reis al.

Het ultieme voor jezelf kiezen

Het wikken en het wegen en steeds meer voelen en weten: dit is wat ik heb te doen. Je onderbewuste weet het al en de innerlijke dialoog is gaande. Dat is belangrijk, heel belangrijk. Het gaat immers om wezenlijke



zaken. Hoe regel ik het thuis en op het werk? Mag ik zo voor mezelf kiezen? Wat staat me te wachten als ik naar mijn hart luister en kies voor avontuur? En kan ik wel van het gezinsbudget snoepen? Ik voel aan alles in me dat dit een heel goed plan is, een diep verlangen, een ticket naar de toekomst. Maar o zo spannend. Allemaal gespreksstof tussen hoofd en hart. En dat is goed, want zo maak je weloverwogen een keuze voor dat wat je nu hebt te doen. Richting geven aan jouw leven en onderweg zijn naar het stuk dat voor je ligt, jouw leven in volle Bloei.

Scooter-verhalen

Die stapjes zijn zo belangrijk, want ze maken jouw reis behapbaar en haalbaar en gewoonweg magisch! Ik vind het geweldig om je te vertellen hoe we dat op Bali doen aan de hand van deze verrukkelijke scooter-verhalen. Ik neem je mee...zet je helm maar op.

Zelluf doen, net als altijd

Na een lange vlucht komt ze 's avonds om 22 uur aan in haar prachtige hotel dat ze thuis met zorg heeft uitgekozen en wil het liefst direct slapen. Ze is moe, wiebelig, maar vol verlangen naar de wereld van kleur. Slapen, ze moet immers al om 9.00 uur op mijn Balinese stoep staan voor college. Wat een kei!

In de vroege ochtend kiest ze voor de taxi van haar hotel, want al dat andere is nog

een brug te ver en regelt ze wel na college. Stap voor stap. Aan het einde van de les zie ik haar worstelen met hoe naar huis te gaan. Ik heb diep respect hoe ze de dingen heeft geregeld en nu met een jetlag staat te tobben. "Lieverd, let go. Ik ga je lekker thuis brengen. Spring maar achterop mijn scooter, gaan we koffie drinken in een leuk tentje bij je hotel en kun je lekker aarden. Morgen zorgt voor zichzelf." Haar lach... wat een kado en wat een goede ingeving was dat.

Ze wijst ze af

Een dag later besluit ze te gaan wandelen naar college en langs de rijstvelden weer naar huis. Lieve Balinese mannen zien haar dwalen en wijzen de weg. Ze denkt er niet aan hen te volgen. Ha ha.. ze kan het heus zelf wel, neus in de wind en nog geen 48 uur op Balinese grond. Ik houd van de eigenwijze houding en weet dat het slechts een kwestie van tijd is. Want dan... op dat stoffige pad krijgt ze een inzicht. Haar helpende inzicht hier op Bali in de brandende zon over wat ze in hemelsnaam aan het doen is. Maar nog meer over hoe ze het haar hele leven al doet. Zelluf doen en niet te veel plek innemen! Een houding die haar niet helpt, niet meer. Een houding die zelfs het leven een benauwd gevoel kan geven.

Ze mag ruimte innemen en de dingen fijn voor zichzelf regelen. Ze mag ruimte innemen en haar hart volgen. Vrij leven en zichzelf ontspannen, zonder dat dat altijd maar hard werken hoeft ze zijn en met argwaan. Ze mag van hard werken naar hart werken. Ze mag kiezen voor gemak, voor het de weg laten wijzen

door die Balinese mannen, ze mag kiezen voor een app die avonturen leuk maakt, ze mag kiezen voor zichzelf en voorbij de inschikkelijkheid gaan. Het mag over haar gaan en haar manier van voelen en ervaren. Wat ze nu nodig heeft, hieronder deze bananenpalm, is overgave en een dosis vertrouwen. Luchtig leven. Hoe ontroerend raak!

Ze draait zich om, knikt naar de mannen, laat zich de weg wijzen en zelfs thuisbrengen. Prachtig!

Go Gojek Go - een soort scooter Uber

Ik houd zo van deze verhalen. En het ultieme besluit, ze installeert de app van Gojek voor magie voor de rest van haar reis. En daarmee een all inclusive ticket, een alles is te regelen op Bali en ik kan het zelf bepalen. Gojek is een soort van scooter Uber, een brommertaxi. Binnen 5 minuten staat er iemand voor de deur. Een groen jasje en een extra groene helm voor jou is de uitnodiging om je overal te brengen waar je maar wilt, Helemaal niet duur en je kunt je driver volgen via de app. Dus zo weet je dat Ketut of Made je komt halen en brengen. En ja, het vraagt even overgave, maar dan heb je ook wat.



Waar laat ik mijn handen?

Waar dit filmpje nog het ongemak aangeeft van 'maar ik ga niet bij een vreemde achterop of waar laat ik mijn handen?' zijn de deelnemers nu al zo veel stappen verder. En reken maar dat 'waar laat ik mijn handen' veel besproken is.



wijn en o boy dat is lang geleden. "Wijntje Anne-Lies?" Eh nee, ik moet nog rijden op de scooter. Ze lachen voluit en wijzen met een vinger naar me. "Je onderwijst ons in vrijheid, maar is het voor jou ook niet eens tijd om de Gojek eens te pakken? Hahaha." Ik houd ervan als de inzichten over elkaar buitelen en ik lik op stuk krijg.

Hij moest eens weten

De scooter chauffeur moest eens weten waar hij deze vrouwen bij helpt. Zijn scooter is het symbool voor een ticket naar de vrijheid. En wat heeft zijn shirt een toepasselijke kleur voor groen licht. Een 'ja' naar de nieuwe toekomst. Een 'ja' naar zichzelf. Dat volle bloei en kleurrijk leven echt mogelijk is door elke dag een stap te zetten. En soms een grote. Wat een magie om dat te mogen faciliteren.

Ik ben trots! En jij, zou jij achterop stappen? Achterop als het leven aanklopt en je op reis mag?

De gloed van ondeugd op de wangen

Drie dagen na aankomst, met een drankje bij de ondergaande zon, lachen ze me toe en delen ze de verhalen. Ze ervaren zo veel meer vrijheid en kunnen overal komen waar ze willen op Bali. Door die ene stoere stap is het uitzicht nu al anders... Maar dat is nog niet alles. Hun hele proces neemt een vlucht. Als ik kom aanlopen op het strand om samen naar de zonsondergang te kijken en de vrouwen zie zitten met de glans van onbevangenheid in de ogen en de gloed van ondeugd op de wangen, ervaar ik trots. Ik zie ook dat ze een mooie wijnkoeler hebben staan en drie glazen. Het is een prachtige avond voor een glas



Missen is liefde

Samen zitten we aan de grote houten tafel in mijn Balinese bungalow. Drie vrouwen met elk hun eigen verhaal en ieder een eigen reden om hier te zijn op dit prachtige eiland met die bizarre energie in de lucht.

De kleur van je hart volgen

Het is een mooie dag en we hebben het over de kleur groen en wat dat met ons doet hier. Wat het je brengt en wat het aan gevoelens laat zien. Hoe jij jezelf beter leert kennen. Het is de kleur van je hart en je hart volgen, je groei en wat jij in dit leven mag ontwikkelen. Vleugels aan en je hart achterna. En het is de kleur van je relaties. De relatie met jezelf, zoals kunnen luisteren naar jezelf en mag je daar gehoor aan geven? Mag je uitreiken naar de ander en soms even lekker niet? Best wel dingen die je meeneemt als je kiest voor jezelf door een reis te maken voor opleiding en



coaching om je verlangen waar te maken. Dat kan alleen maar gaan over het ultieme voor jezelf kiezen... voorbij schuldgevoel.

Echt niet bellen

"Ik mis ze" zegt ze met een brok in de keel en natte ogen. We kijken haar aan en de box met tissues gaat haar kant op. Thats it. Geen drama, geen angst voor tranen, enkel betrokkenheid. "En heb je dat al aan ze verteld? Hoe reageerden ze dan?"

"Nee, ik heb ze dat nog niet gezegd. Ik heb ze ook nog niet gesproken. We hebben alleen geappt en wat dingetjes uitgewisseld. Dat doen we dagelijks. Wel op gekke tijden hoor. Ik schrijf welterusten aan hen terwijl ik een mooie jurk aantrek en lippenstift op doe om de dag in te gaan. Nee bellen heb ik in deze 8 dagen met de kinderen nog niet gedaan." Onze monden vallen open! "Echt niet?"

"Nee, want als ik ze spreek en dat vertel, dan ga ik huilen. Als ik die stemmetjes hoor, dan breek ik en dat wil ik hen ook niet aandoen. Nee hoor, bellen ga ik niet doen!"

Stoer zijn of stoer doen

Diep van binnen weet ze ook wel dat dat niet werkt, maar toch... daar geven we vaak liever geen gehoor aan. Stoer zijn of stoer doen. "Maar zo ontnemen je ze en jezelf de mooie kant van missen. Missen is houden van op afstand. Missen is liefde en liefde is all inclusive. Hoe passend bij je reis? Om ook weer helemaal opnieuw die liefde



te leren kennen, maar ook verlangen naar en hunkeren. Al die emoties en beweging. En als toetje de hereniging met dat wat je lief is of gemist wordt. Hoe liefde? Hoe de taal van het hart? Hoe mooi groen?"

Bellen om te vertellen

De tranen die ze de kids niet wilde laten zien vloeien nu en ze vertelt over haar struggles en hoe ze zich inhoudt. En dat eigenlijk thuis ook doet. Wat een prachtig inzicht met waardevolle betekenis. Het lucht op en de lach vindt zijn weg over haar gezicht.

We spreken af dat, zodra ze weer in haar kamer is, ze gaat bellen met Belanda, zoals ze hier Nederland noemen, bellen

om te vertellen. Dat missen mag en dat geeft ze graag aan haar kinderen mee. Het doet ertoe. Het voor zichzelf kiezen verrijkt op deze manier ook haar kinderen met alle kanten van de liefde. Ik houd van de liefde.

Het gesprek is fantastisch bevrijdend voor iedereen thuis en voor haar. De deuren die anders gesloten zouden blijven in hun familiesysteem gaan nu open en ze verrijkt enorm de band met haar kinderen, haar jong volwassenen en thuis gaat dit nog heel lang en heel mooi door. Wat een fijne moeder, wat een mooi mens is ze toch.

Als de liefde voor leven in de lucht hangt

Een gevoel van zachtheid en verwondering overvalt me zodra ik de steeg inrijdt en mijn scooter uitzet. Na het geluids geweld en de levendigheid op de drukke straat richting het strand verandert de wereld in luttele seconde in een totaal andere beleving. Mijn nekspieren verzachten, de inspanning is niet langer meer van mijn gezicht te lezen en een diepe zucht welt omhoog vanuit mijn buik. Wat een bordje silence kan doen voor je lijf en leden. Daar zouden we vaker iets mee moeten doen.

Ze is roze

De verwondering houdt niet op. Om eerlijk te zijn, het begint pas... Mijn scooter wordt overgenomen door een mooie Balinees en direct met haar neus (mijn scooter is een

zij; ze is roze en ik heb een band met haar opgebouwd, maar daarover later meer) de goede kant opgezet. Zelfs in de keurige rij scootertjes zit rust.

Het ruikt er zalig zoetig

Heel kalm stap ik over de drempel van de the Practice. Een prachtig gebouw helemaal gemaakt van bamboe en vol ronde vormen. Het is er kalm, het ruikt er zalig zoetig en het maakt me heel bewust van de omgeving, je kunt het voelen. Overal is iets te zien wat een goed gevoel geeft. De thee is gratis en smaakvol, de mensen zijn vriendelijk, ze verwelkomen je met een glimlach. De goden dragen prachtige kransen en de ruimtes zijn versierd met bloemen uit de tuin.



Geen leven van alledag

Ik vind de uitnodiging van Inge via messenger nu al een succes. "Wat als we zondag samen naar Kirtan 18.00 gaan en dan klein hapje eten?"

Je kunt je voorstellen dat dat super leuk is als je aan de andere kant van de wereld bent en in twee maanden ook een leven opbouwt. Dat is belangrijk om te doen en te weten. Het is geen vakantie en het is ook geen leven van alledag. Wat is het wel? Dat is soms best even zoeken, zeker als werken eigenlijk een beetje is verstopt. Je werkt wel, soms nog meer dan thuis en toch voelt het ook hier weer anders. Het is steeds je leven organiseren, zoals:

- Waar lunch ik?
- Waar eet ik vanavond en met wie?
- Wanneer ga ik sporten?
- Welke dag is het vandaag?
- Moet ik geen blog inleveren of en training lanceren?
- Hoe laat is het in Nederland?
- Kan ik die masterclass geven of volgen?

Zing yoga

Dus heel fijn als anderen je een beetje in de gaten houden. Ik moet wel even zoeken, want wat is Kirtan eigenlijk ook alweer? Googlen dus en na wat zoekwerk benoem ik het als zing yoga. Dat is altijd goed. En zo wandelen we richting de ruimte waar de zwoele Balinese avondlucht zacht doorheen waait, vol verlangen naar inzicht, met uitzicht op zee.

Alsof ik woon in de Happinez

Een vrouw met een magische stem en een werelds accent begint te vertellen wat we gaan doen en wat haar verhaal

is. De zaal hangt aan haar lippen. Als ze begint te zingen wil je alleen maar meer. Er daalt een vredig gevoel neer. Het voelt zoet en dat is helemaal niet erg, zelfs de bedoeling. Het leven vereenvoudigt zich bij elke klank en het voelt een beetje alsof ik woon in de Happinez. Ik voel tranen opwellen en duizenden blogs willen geschreven worden met haar woorden. Ik denk dat liefde voor het leven in de lucht hangt.

Hier is geen ruimte voor jou

Heel even komt er een wolkje voorbij en probeert het ego zich met haar dikke billen tussen al die fijne mensen op kleurrijke kussens en gedachten te proppen, om eens flink haar mening te verkondigen. Nu even niet, wijsneus! Hier is geen ruimte voor jou. Het hoeft ook niet, ik geef je lekker vrij, straks mag je weer overal iets van vinden, maar nu even niet.

Ik voel me zacht met zing yoga, doe lekker mee en voel roze all over the place. Ik glimlach als ze zingt: Life is sweet and so am I. Life is sweet and so are you.

Hoe prachtig eenvoudig! Zou het altijd zo kunnen zijn? Ik weet het niet maar ik neem me voor daar wel mijn best voor te doen. En op dit moment te genieten van dat gevoel.

Als ik deze affirmatie een kleur mag geven, dan is het roze.



Brief van Monique: Ik ben vooral veel sterker dan ik dacht

Lieve Anne-Lies

Ik ben vooral zoveel sterker dan ik in gedachten was. Ik heb ondanks mijn fysieke beperking, nu weer durf, kracht en voel me sterker om mijzelf met mijn talent aan te moedigen om meer zichtbaar te zijn.

Door dit te doen, te durven, ga ik weer verder... om te ondernemen met minder fysieke kracht en meer moeiteloosheid. Vanuit liefde een ander helpen met inzicht en sessies. Ik leef!

Ik ben Monique 2.0!

Liefs Mo



Brief van Esther: It gives me magic!



Lieve Anne-Lies,

Hoe ik elke dag kleur in mijn leven breng?

Het start in de ochtend al met het omdoen van mijn magenta armband. Het eerst gekochte cadeautje op Bali..een cadeautje aan mijzelf. Magenta, de kleur van stampen in de plassen, buiten de lijntjes kleuren en ook de kleur die staat voor open staan voor verandering.

En ...mijn reminder aan dat ik daar echt was, daar in Bali bij jou aan tafel, onderdompelend in kleur. Blikjes dapperheid open trekkend. Het was geen droom, het was echt echt!

Wat was er eerst niet en nu wel? En hoe heeft dat mijn leven veranderd?

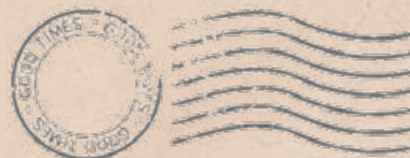
Op Bali heb ik me echt onder laten dompelen in kleur. De taal van de kleuren is zo krachtig dat de ene kleur me ondersteboven keerde, de ander met me aan de haal ging en nog weer een andere kleur gebieden in me wakker kuste, of het gevoel van thuiskomen bij mezelf gaven. Magisch.

En ..het mocht echt over mij gaan. Dit laatste was nieuw: "Nee Anne-lies, het mag nu echt over mij gaan". Dit kwam er zo stellig uit. En hoe mooi dat de impact-ripple voel-en zichtbaar is. En ik in het najaar module 2 ga volgen omdat ik nog meer taal wil ik hebben. Ook om daarmee van waarde te kunnen zijn. Daar waar er wel gevoel is en nog geen taal om gevoelens woorden te geven, dan is kleur zo helpend. Kleur is nu overal, van de gekleurde bloemen in het gras die me onderweg iets te vertellen hebben of bepaalde kleding die ik niet meer aantrek. En waarom ik juist die ene gekochte doek uit Bali overal mee naartoe wil nemen. Nog meer betekenis leren en doorgeven en zo de ander helpen.

En wat doet dat met je?

It gives me magic

Liefs van Esther



Het is niet de makkelijkste weg, maar wel de mijne

Het is donker, alleen de lichtjes van fasten your seatbelt zijn zichtbaar onder de bagagevakken. Net als het vage blauwe schijnsel van een beeldscherm, drie stoelen voor mij. Mijn voorhoofd rust op de rugleuning van de stoel voor me en mijn voeten gaan richting het gangpad; het voelt alsof ze stiekem extra beenruimte pakken. Naast mij zit een heel jong stel hand in hand, de ogen gesloten, oordopjes in en een hoodie ver over hun voorhoofd getrokken. De - let maar niet op mij ik ben compleet met mezelf - houding.

De reis naar Nederland is begonnen en ik voel zoals altijd een opgewonden energie door mijn lijf stromen. De rijkdom van wat ik leerde van deze expeditie, de beweging en het avontuur van onderweg zijn en straks... Ach dat ontvouwt zich later thuis wel. Inmiddels heb ik daar vertrouwen in gekregen (behalve soms, dan grijpt het me ook naar de keel). Komt goed!

Grenzen verlegd

Wat ik wel weet, is dat ik ook deze keer weer grenzen heb verlegd. Voor mezelf en voor de deelnemers. Ik heb geluisterd naar mijn intuïtie, zonder dat er woorden waren, maar slechts zachte gevoelens die me sterk een kant op duwde. De eenzaamheid van alleen in het onbekende zijn, met enkel de zekerheid dat er geen weg terug is als gezelschap. Het voelen



van de vraag die ik mezelf stel, daar in het oneindige van de nacht in een donker vliegtuig met meer dan 200 passagiers, laat mijn mondhoeken krullen. Was het goed, Lies?

Mijn weg

Het antwoord is simpel. Het is wat ik heb te doen! Er is geen goed of fout! Het is mijn weg, het is de bedoeling dat ik beweeg, dat ik een coach ben die steeds eerst zelf onderzoekt om daarna samen met de coachee verder te reizen. Ik kan niet leven en werken vanachter een bureau en knikken, ook al verlang ik daar vaak naar.. Het is de onrust die me steeds uitnodigt om me te bewegen en een stap te maken, zodat een ander kan volgen.



This is me

Het is geen alledaagse weg en er is geen routeplanner; het is mijn weg. De taal die ik gebruik is geen klare taal, maar wel een scherpzinnige, doeltreffende manier, het helpt je. Het is niet voor watjes, maar voor degenen met een groot verlangen de innerlijke reis naar vrijheid te ervaren. Niet alledaags, wel vol liefde. En dan juist op dat moment die muziek... het liedje dat door mijn oordopjes zijn weg naar mijn ziel vindt: This is me. Het valt me toe...De magie!

Ik geef me over aan de ontspanning; de magie laat zich letterlijk horen. Ik laat weer een beetje meer los. Terwijl de stewardess in haar prachtig blauwe uniform (die kleur van ruimte, vrijheid en vertrouwen) nog eens de riemen controleert, omdat ze turbulentie verwachten, zak ik weg en zing in stilte keihard mee. Het is niet de makkelijkste weg, maar wel de mijne. Er is geen andere manier...This is me Oh oh oh...

12 uur verder zit ik klaar om thuis te komen, te landen in het leven wat op me wacht. Je hebt soms gewoon weg te gaan om thuis te komen. Ik bedank het jonge stel voor hun aanwezigheid in alle stilte, ze kijken lachend op. Het is niet vanzelfsprekend om zo te reizen met lieverds naast je die in 12 uur tijd maar 1x vragen of ze even mogen passeren om naar het toilet te gaan.

Ik reis verder en ik neem je mee



De trip van je leven!

Ik neem je mee op reis, op jouw innerlijke reis naar vrijheid!

Zondag 6 oktober 2019

Vrij zijn, het verlangen om ruimte te geven aan dat wat er in je speelt. Niet gevangen maar voelen dat je leeft, voorbij angst en afhankelijk zijn. Gehoor geven aan je verlangens, je schoenen aantrekken en je nieuwsgierigheid achterna. Hoe fijn is dat?

Voel je nu alles in je tot leven komen? Gevoelens van deep down, verlangens die worden wakker gekust? Mooi! Want dat is een ticket naar de toekomst, voorbij de inschikkelijkheid!

- Niet meer schikken en schuldig voelen maar vrij en onbevangen
- Niet meer oververantwoordelijk maar

gewoon goed zorgen voor jezelf

- Niet meer aanpassen en geen idee hebben wie je bent
- Niet meer NIET ...maar o zo onderweg naar wel

Werkelijk! Er ligt een wereld van mogelijkheden voor je. Ja zeggen op een avontuur, opent deuren die anders gesloten zouden blijven. En ik kan het weten, zo voelde het voor mij.

Life is more than being a passenger

Echt waar! En ik ga je helpen. Ik neem je mee... mee op reis.

**Dit wil ik niet missen,
ik ben erbij!**

Kom op zondag 6 oktober
naar mijn event

Boek hier jouw kaartje



Kun je niet wachten?
Kijk dan hier

Bloei!