



## Als door de bliksem getroffen

*De krachtige keuze van Jitske Kramer*

### Impact van keuzes

Net als iedereen heb ik in mijn leven veel keuzes gemaakt: wat ga ik studeren, met wie wil ik mijn leven delen, wel of geen kinderen, wat voor werk zoek ik ... En elke keuze leidde als vanzelf weer naar nieuwe keuzes. Sommige met meer impact voor mijzelf en mijn omgeving dan andere. Soms ging dat gepaard met veel gepieker. En soms bleek na een tijdje dat ik een keuze had gemaakt zonder erbij stil te staan. De ene keer werden de voor mij grootse en spannende beslissingen met weinig verbazing door mijn omgeving ontvangen: ik wil kinderen. De andere keer werden de voor mij onvermijdelijke logische keuzes met veel oh's en ah's ontvangen: als zzp'er starten terwijl ik nog maar voor 40% medisch was goedgekeurd.

### Intensief nadenken

Aan elke belangrijke keuze gaat bij mij een periode van onrust, ongemak en slecht slapen vooraf. Soms weet ik precies waar dit gevoel vandaan komt, omdat ik al langer over iets nadenk. Maar vaak ook niet. Dan voel ik alleen een soort spanning in mezelf die ik niet kan duiden. Een bom van energie die zijn weg naar buiten probeert te vinden. Als ik eenmaal weet waar de onrust vandaan komt, dan volgt het intensieve nadenken om alle voors, tegens en tussens op alle mogelijke manieren te bekijken. Ik ben geen prater, dus dat doe ik in en met mijzelf. Ik mediteer niet, maar vermoed dat het hier wel op lijkt. En op enig moment blijven dezelfde gedachten en gevoelens keer op keer terugkomen. Ik word onrustig en niet per se gezelliger ... Dan zoek ik iemand om mee te praten.

### Openbaringen

Bij alle belangrijke keuzes in mijn leven tot nu toe werd mij op een onverwacht moment opeens helder wat te doen: tijdens het hardlopen, douchen,

bij het wakker worden of boodschappen doen. Als ik religieus zou zijn, zou ik het, denk ik, openbaringen noemen. Het zijn momenten waarop in een intense flits opeens alle gedachten en gevoelens op een plek vallen en ik gewoon weet wat me te doen staat. Als door de bliksem getroffen. Rotsvast en beangstigend wanneer het grote gevolgen heeft voor mijn leven, zoals stoppen met een bedrijf dat ik met hart en ziel had opgebouwd. Maar ik weet vanaf dat moment dat alle twijfels gaan over randvoorwaarden, over praktische zaken die opgelost kunnen worden. Wanneer mijn lijf weet wat te doen, dan hoef ik deze stroom van energie alleen nog maar te volgen. Met rust, reinheid en regelmaat vervolg ik dan het pad van de consequenties. Dat doe ik met een periode van hard werken en op tijd gaan slapen.

### Volg de energie

Grootse beslissingen leiden soms naar het beangstigende onbekende. Maar als ik voel dat ik moet, dan is hiernaar handelen de enige optie. Desnoods de eerste stap met mijn ogen dicht en op hoop van zegen. Maar tegelijkertijd gaan en doorpakken en onderweg alle hulp aannemen die mijn kant op komt. En ondertussen genieten van alle onverwachte ontmoetingen en achteraf van alle hobbels en tegenslagen. Mijn advies? Volg de energie die je laat voelen waar je heen moet. 'Safe travels.'

#### Bio

Naam: Jitske Kramer

Leeftijd: 44 jaar

Werkzaam in branche: training, ontwikkeling

Functie of rol: corporate antropoloog, ondernemer, auteur, spreker, facilitator

Motto: Verschillen maken de mens.