

Van onrust naar kracht: een reis door de Doyo-tuin

Chantal Straver



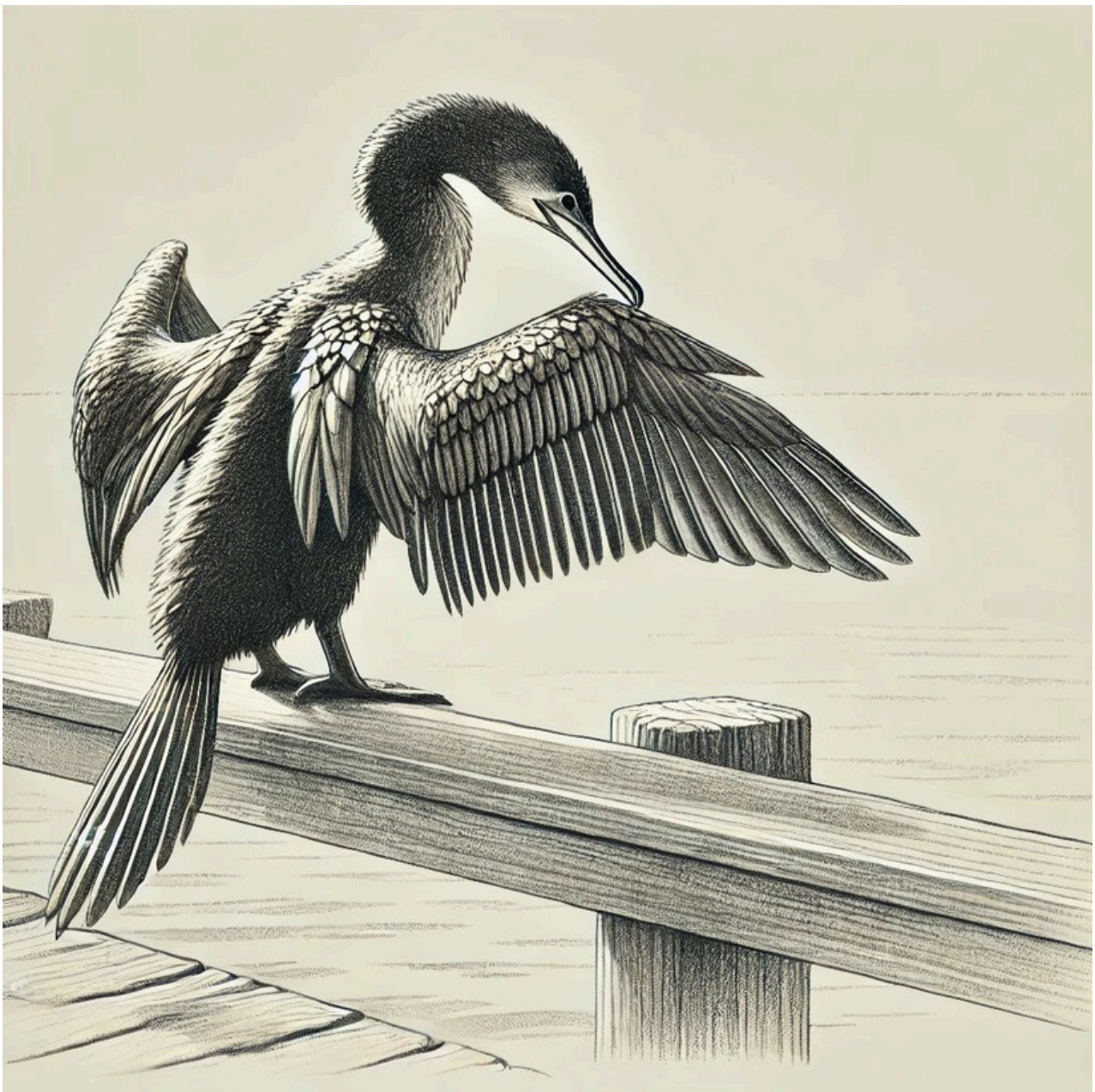
**Niet méér doen.
Anders voelen. Ervaren wat werkt.**

“Laten we lopen.”

Het is stil. Alleen het ruisen van de wilgen, het zachte geklater van water tegen de steiger. Je staat hier, aan de rand van iets dat groter is dan jezelf. Maar je voelt het nog niet. Niet echt. Nog niet.

“Kom,” zegt een stem naast je.
Niet dwingend, gewoon uitnodigend.

Je kijkt opzij. Een aalscholver zit op de houten reling, zijn vleugels uitgespreid in de zon. “Laten we lopen.”



En dus loop je. Langs de pergola, waar bloemen zich een weg omhoog kronkelen.

Je ziet de tuin ademen. De lage zon werpt lange schaduwen over het gras, het grind knispert zacht onder je voeten.

“Waarom ben je hier?” vraagt de aalscholver, zonder je echt aan te kijken.

Je haalt je schouders op. Je weet het niet precies. Of misschien weet je het wel, maar is het lastig onder woorden te brengen.

“Ik weet niet of ik nog kan,” zeg je uiteindelijk.

“Wat kan?”

“Alles. Mijn werk. Mijn rol. Alles waar ik voor sta. Het voelt alsof ik steeds harder moet trekken om vooruit te komen.”

De aalscholver knikt, alsof hij het herkent. “Soms lijkt het alsof we alles alleen moeten dragen. Maar wat als niet alles van jou is?”



Je bent bij de houten vlonders van de buiten-dojo aangekomen. Een doek boven je houdt de felle zon tegen.

Het is hier kalm. Alleen het ritselen van de bladeren en een merel die zingt in de verte.

De aalscholver tikt met zijn snavel tegen een gladde kiezelsteen. “Leg hem eens in je hand.”

Je bukt en pakt de steen op. Hij voelt koel. Stevig. Je sluit je vingers eromheen.

“Gooi hem in het water.”

Je aarzelt. Dan doe je het. De steen laat een zachte plons achter, gevolgd door steeds groter wordende kringen.

“Zie je wat er gebeurt?” vraagt hij.

Je knikt.

“Zo werkt het ook met wat je draagt. Het verdwijnt niet, maar het wordt opgenomen. Door het water. Door de lucht. Je hoeft het niet alleen te houden.”

“Wat als er niets mis met je is?”



Je loopt verder, langs het terras bij de eikenboom. De stoelen met hun okergele kussens nodigen uit om te blijven zitten.

Maar je loopt door, naar de tafel binnen. Een plek van warmte, waar zachte stoelen staan, waar de lucht naar versgezette thee ruikt.



“Je bent niet kapot,” zegt de aalscholver.

“Er hoeft niets gefixt te worden.”

Je kijkt hem aan.

“Maar waarom voelt het dan zo?”

“Misschien omdat je zo gewend bent om te vechten. Maar je hoeft niet te vechten om overeind te blijven. Je mag leren om stevig te staan.”

Je laat zijn woorden bezinken.

Het vuur in de haard knappert zacht. Je merkt dat je ademhaling rustiger is geworden.

“Wanneer heb je voor het laatst echt stilgestaan?” vraagt hij.

Je denkt na. Je weet het niet meer.

“Stilte is niet niets,” zegt hij. “Stilte is ruimte. Het is wat je hoort wat je anders zou missen.”

Buiten glinstert het water in het late zonlicht. Een zwaan glijdt geruisloos voorbij.

“Je hoeft niets te geloven,” zegt de aalscholver. “Je hoeft het alleen te ervaren.”

Je voelt het. Iets verschuift in je.

“En nu?” vraag je.

De aalscholver spreidt zijn vleugels. “Nu ga je verder. Maar je hoeft het niet alleen te doen.”



Bij Doyo Trainingen creëren we niet alleen mentale ruimte, maar ook fysieke ruimte. Hier, omgeven door groen, water en rust, geven we onze programma's vorm.

Dit is meer dan een trainingsruimte, het is een plek van inspiratie en reflectie. Hier vind je stilte, verbinding en persoonlijke aandacht.

Wil jij deze reis maken?

We nodigen je uit.

Om zelf te ervaren hoe het voelt om van onrust naar kracht te gaan. Voor jezelf. Of voor je team.

Meer weten?

Neem contact op via chantal@doyotrainingen.nl of neem eens een kijkje op doyotrainingen.nl.



“Weerbaarheid begint bij bewustzijn. Door hoofd en hart te verbinden, voel en handel je anders. Vanuit die stevigheid kies jij je eigen weg, ongeacht wat er op je pad komt. Zodat je niet alleen overeind blijft, maar écht tot bloei komt.”