

NOORD

DE RICHTING VAN DE ZIEL

Hoe blijf je in een drukke wereld vol afleiding op je eigen koers? En hoe weet je eigenlijk wat je eigen koers is? Volgens Salt columnist Denise de Haan is het de richting van de ziel.

Tekst Denise de Haan

Als ik aan Noord denk, denk ik meteen aan mijn reis door IJsland. Noord is wat mij betreft dus niet alleen een richting op de kaart, maar ook een gevoel. Het roept natuur op. Winterse natuur. Weidse, ijzige vlaktes. Koud, ja, maar ook puur en adembenemend mooi. IJsland ervoer ik wat er met de natuur die nederig maakt wordt bedoeld. Hoe de grootsheid van de natuur kan relativiseren, dingen kan laten verdampen waar je maar druk mee bent in het dagelijkse leven. Een hemel zo helder dat je het gevoel hebt de sterren aan te kunnen raken, watervallen die luidruchtig spugen, geisers die als een moka potje staan te pruttelen op een ondergronds vuur. In IJsland hoefde ik even nergens aan te voldoen. Alleen maar te 'zijn' met alles wat is, niet wetende maar voélende dat je in de goede richting zit. Maar in dat hele 'zijn' zit een moeilijkheid. Steeds meer mensen zijn de weg kwijt in hun eigen leven. Los van onze eigen waarden hebben we soms totaal geen idee meer wat ons drijft in het leven. Hoe vind je je eigen Noord dan weer terug?



Soulkitchen

Geografisch is noord de richting van de noordpool met aan de hemel de Poolster als belangrijke navigator waarop onder meer ontdekkingsreizigers vroeger hun koers bepaalden, en hoe we nog altijd – als de technologie ons in de steek laat – de weg naar huis kunnen vinden. Maar als we het een beetje filosofisch benaderen, kan je 'noord' ook zien als de richting van je ziel. Maar wat betekent het om naar het noorden te navigeren in ons dagelijks leven? In een wereld vol chaos en verwarring, die ook nog eens constant verandert, is het een behoorlijke uitdaging om je innerlijke kompas te vinden. In de moderne samenleving zijn we vaak hartstikke overweldigd door externe invloeden. We worden de hele dag blootgesteld aan dingen als sociale media, verwachtingen van anderen en ja, ook de druk om succesvol te zijn. Geen wonder dat we massaal de vangrail in kletteren – loskomen van

De menselijke existentie is een zoektocht naar betekenis. Naar zingeving. We proberen dat op allerlei manieren vorm te geven door bijvoorbeeld religie, filosofie, kunst of relaties. Het is een reis die niet altijd gemakkelijk is, want ja, in deze tijd staan alle traditionele overtuigingen onder druk en is dus onze eigen zoektocht naar betekenis nog veel urgenter! En dat moet je toch een beetje zelf creëren: een leven dat werkelijk aanvoelt als dat van jou! Een authentiek leven dus. Wanneer we dát avontuur echt aandurven en stoppen met onszelf af te leiden met allerlei flauwekul, beginnen we te begrijpen én te voelen dat ons noorden niet alleen een bestemming is, maar een voortdurende ontdekking van wie we zijn en wat we willen. Intuïtie kun je het misschien ook noemen! Je voelt dondersgoed in je onderbuik of iets klopt voor je of niet, maar er naar luisteren is soms lastig in een wereld als deze! Maar hoe pak je dit dan aan?

“

Je eigen noord is niet alleen een bestemming, maar een voortdurende ontdekking van wie we zijn en wat we willen.

onze kernwaarden, met een hele stroom aan mensen die burn-out gaan, depressief worden of iets anders waar je helemaal niet op zit te wachten tot gevolg. Nu ik zo aan het tikken ben, voel ik in mijn buik weer des te meer hoe groot dit thema is en dat het echt een maatschappelijk probleem is geworden dat mensen van hun 'noord' afwijken.

Als je niet weet wie je bent, waar je voor staat, wat je idealen zijn, hoe moet je het dan goed doen in de liefde? Goed doen voor je familie en vrienden? Goed doen in je werk? En het belangrijkste: goed doen voor jezelf? Deze vraagstukken, waar ik zelf ook nog dagelijks mee in gevecht ben, zijn ook de basis van onze podcast 'Op Eigen Koers'. Een (persoonlijke) zoektocht van mij en Harald van Veghel naar dat noord. En kennelijk zijn we niet de enige die naar antwoorden zoeken, want er luisteren honderden mensen per dag naar onze afleveringen. Waarom is het soms zo moeilijk om op je eigen koers te blijven? Waarom is het zo moeilijk om dicht bij je eigen waarheid te blijven?

Het vinden van je eigen kompas is een persoonlijke reis die begint met zelfreflectie en het stellen van belangrijke vragen aan jezelf? Wat zijn je kernwaarden? Wat is nou echt belangrijk voor je? Waar sta je voor? Dit kunnen zaken zijn als vrijheid, avontuur, rechtvaardigheid, ontwikkeling of eerlijkheid bijvoorbeeld. Nog zo een ding is naar jezelf luisteren. Geef jezelf de tijd en ruimte om je innerlijke stem te horen. Dit kan door meditatie, schrijven in een dagboek of gewoon in de natuur zijn. Je ziel kent vaak de antwoorden die je zoekt, maar je moet bereid zijn om te luisteren. Zet kleine stapjes. Begin met kleine veranderingen in je dagelijks leven die in lijn zijn met je waarden. Dit kan zo simpel zijn als 'nee' zeggen tegen dingen die niet (meer) bij je passen. Dat kunnen ook mensen zijn. En dat is bijzonder lastig, want we zijn groepsdieren. We zijn het gewend om aan de regels van de groep te voldoen, maar als die regels onze eigen groei in de weg staan, is het misschien toch tijd om een nieuwe groep te zoeken! Groei en expansie zorgt voor levensenergie. Durf je daarvoor te kiezen? Ook al is het eng?

Volgens mij is dit de constante zoektocht die 'het leven' heet. Sturen op dat noord zorgt ervoor dat je jezelf vindt, maar ook de verbinding met de wereld om ons heen. De Poolster wijst ons nog steeds de weg. In moeilijke tijden kan die richting ons hoop geven. Als we tijdens onze worstelingen van ons bestaan ons omringen met mensen die ons aanmoedigen om trouw te blijven aan onszelf, kun je samen navigeren door de

duisternis. Want hé, het is soms verdomd moeilijk. Maar in die verbinding met de fijne mensen om ons heen vind je de kracht om op je eigen koers te blijven varen, om je waarden te omarmen en om een leven te creëren dat resonantie heeft met je ziel. En wees geduldig. Het proces van zelfontdekking kost tijd. En eenmaal op die route, zal je merken dat de moeite uit het leven gaat. Dat dingen gaan stromen. Wie wil dat nou niet? 🌟



Denise de Haan is 'personal coach for the committed'. Als ex-topsporter weet ze wat ervoor nodig is om doelen te bereiken, maar ook hoe het is om te verliezen en alles wat je hebt kwijt te raken. Met brutale eerlijkheid maakte ze een zoektocht door de krochten van haar ziel, en wist ze haar nieuwe realiteit te creëren. Nu helpt ze anderen met hetzelfde doel. Daarnaast is ze medeoprichter van de podcast 'Op eigen Koers'. Denise woont en werkt in Haarlem. denisedehaan.com.

