

Je hart klopt altijd!

Interview met Peggy Sandaal tijdens het online retreat 'Op weg naar Liefde, hoe je bij jezelf blijft in onrustige tijden'.

Juli 2021

Wat ik zo leuk vind aan Peggy is dat als zij praat, alles in haar lichaam meedoet. Peggy is één en al expressie. Ook in haar woordkeuze. Met haar beeldende uitspraken zet ze haar woorden extra kracht bij, zoals: 'Ben je in de uitverkoop of ben je een Dolce Gabbana?'.

Dit zijn mijn belangrijkste opstekers:

- Je hart klopt altijd, letterlijk en figuurlijk. Waar je hoofd uitgeput kan raken van het vele denken, blijft het hart kloppen. Het denken kan ons angstig maken. Ons hart daarentegen kent geen angst. Ons hart weet wat voor ons klopt, en wat niet.
- Een manier om toegang tot je hart te krijgen, is om contact te maken met je lichaam. Wat voel je en waar voel je het? De bedoeling is dat je hierover niet gaat nadenken, maar het gaat doen. Beweging helpt daarbij. En spelen ook. Ga maar eens kwispelen zoals een hond!
- Uitspraken als 'ik ben mezelf kwijtgeraakt' of 'ik weet niet meer wie ik ben' laten zien dat we voor een lange tijd het contact met onszelf – met ons hart – hebben verloren. Een burn-out is hiervan een heel duidelijk voorbeeld.
- Volgens Peggy is het niet alleen nodig om grenzen aan te geven, maar ook om grenzen te bewaren, te bewaken en te behouden. Maak je Nee's net zo waardevol als je Ja's. En ook belangrijk; leg je Nee's niet uit. Dat doe je toch ook niet met je Ja's!
- Aan de hand van haar eigen levensverhaal laat Peggy zien hoe een gebrek aan eigenwaarde ons ervan kan weerhouden de liefde van anderen te ontvangen. De liefde is er altijd al. De vraag is: durven we het toe te laten. Om dat te kunnen, is het nodig om eerst de onjuiste verhalen te ontmantelen die we vaak onbewust hadden bedacht.

Mijn gesprek met Peggy heeft me geraakt. Want naast levendig en sprankelend, is Peggy ook heel open en oprecht. Ze schroomt niet om te delen vanuit haar eigen doorleefde ervaringen en dat maakt het makkelijk, in ieder geval voor mij, om haar geleerde lessen te vertalen naar mijn eigen leven.