

Gevoel

'Volg je gevoel of intuïtie', hoor je regelmatig. En terecht ook. Soms valt iets niet in woorden uit te leggen, dan wel te rationaliseren. Maar als het juiste gevoel er is, dan klopt het vaak ook.

'Stay in your head, you're dead. Listen to your heart, you're smart', is een uitspraak die je regelmatig uit de mond van motivational speaker Tony Robbins hoort. Daar waar je met je hoofd door de bomen soms het bos niet meer ziet en blijft piekeren, daar kan het luisteren naar je lijf en intuïtie je op het juiste pad zetten.

Soms voel je iets aan je water, en heb je ergens een bepaalde *gut feeling* over. Soms zijn het vlinders in je buik die je een bijzonder gevoel geven, of juist buikpijn als iets helemaal niet goed voelt. Dan zit je er letterlijk mee in je maag.

In een wereld waar alles en iedereen constant om aandacht vraagt, is het gemakkelijk het luisteren naar je gevoel uit het oog te verliezen. Waardoor je wordt geleefd door je agenda, de verwachtingen van anderen of de maatschappij, in plaats van naar je ware passie of droom te leven. En als je geen visie hebt voor je eigen leven, zal je in het leven uiteindelijk in de visie van een ander gebruikt worden.

Het heeft alles te maken met je bewustzijn en het type persoon dat je bent. Hoe vaak praktiseer jij om gewoon even bewust te zijn in het moment? Om je ogen even te sluiten en te luisteren naar de geluiden om je heen, of juist op een bankje in het park te gaan zitten en zonder oordeel of actieve gedachten waar te nemen welk schouwspel zich voor je ogen afspeelt.

Afgelopen maand was ik onver-



wachts in Disneyland Parijs. De plek waar volwassenen weer even kind kunnen zijn, en weer de vreugde en plezier van hun innerlijke kind kunnen voelen. Waar je vele stralende ogen en blije, lachende gezichten zou verwachten, was het tegendeel waar: je zag vooral vermoeide gezichten, en de mensen die in een straal van vijftig meter een lach op hun gezicht hadden waren op één hand te tellen.

Het is makkelijk om te vergeten hoe goed we het hebben en dankbaar te zijn. Waar de een zijn neus zou opheven over een besmeurd briefje van 20 euro op de grond, zou de ander het met tranen van geluk tegen z'n hart aandrukken.

Je ogen worden ook wel de ramen van de ziel genoemd. Aan een blik in de ogen - een ogenblik - kan je iets aflezen over de persoon in kwestie. *But sometimes, there's more than meets the eye.* Daar waar woorden soms geen helderheid bieden, kan de lichamelijke reactie wel degelijk verraden of iets klopt of niet. En wederom, het luisteren naar je gevoel.

Stephan Tjiook is tandarts & coach en founder van DNTSTRY University. Ben je geïnteresseerd in meer inspiratie, variatie en vertrouwen in je tandheelkunde? Neem dan eens een kijkje op dntstryuniversity.com ■