



## Levenslessen van mijn vader

NICOLETTE DE BOER / [JE LIJF, WELZIJN](#)

**Frieda van Dijen, vriendin en ervaren levenscoach, vertelt hoe levenslessen van thuis een valkuil werden in haar verdere leven...**

De wijze levenslessen van mijn vader heb ik als kind heel anders geïnterpreteerd. In plaats van “*leef nooit een beetje...*”, hoorde ik mijn vader zeggen “*je moet de beste zijn*”. Zo ontwikkelde ik een perfectionistisch karakter, wilde dat mijn vader trots op me zou zijn en deed er alles aan om het juiste te doen. Ik wilde net als ieder kind gezien worden en deed dat door uit te blinken.



*Ik besloot dat je wordt gezien door wat je doet en niet zozeer om wie je bent.*

### Ik werd er ziek van

De druk die ik onbewust op mezelf legde maakte mij ziek. Ik kreeg lichamelijke klachten zoals astma, psoriasis, migraine en allergieën. Ook kreeg

ik darmklachten en artrose waardoor ik lange tijd op krukken door het leven ging. Het niet kunnen voldoen aan mijn eigen hoge verwachtingen heeft me langzaam uitgeput.

” *Ik was de persoon geworden die ik dacht te moeten zijn.*

## Ik snakke naar lucht en vrijheid

Al mijn ervaringen toetste ik aan mijn besluit. Hoe ik omging met mijn man, mijn kinderen, het gezinsleven, vrienden, ballet, sport, mijn relaties. Ik was zonder dat ik er erg in had mijn eigen gevangenisbewaarder geworden, een vermorzelde vlinder die snakke naar lucht en vrijheid.

## Het MindBody Syndroom gaf mij inzicht

Jarenlang heb ik op allerlei manieren de antwoorden buiten mezelf gezocht in de vorm van therapieën, workshops en cursussen. Alle pogingen hielpen steeds een beetje maar nooit helemaal. Totdat ik me ging verdiepen in het MindBody Syndroom, daar kwam alles bij elkaar. Het inzicht in de relatie tussen onderdrukte emoties en lichamelijke klachten. Ik heb me, weet ik nu, altijd laten leiden door ziekte en pijn en door de gedachte nooit genoeg te zijn.

” *Lijden is een onbewuste keuze van het brein. Je brein wilt je beschermen en creëert daarom pijn en ziekte als afleiding om bedreigende, pijnlijke emoties niet te hoeven voelen.*

## Inzicht waarmee ik ook jou kan helpen

Met mijn kennis van het MindBody Syndroom en jarenlange coach-ervaring begeleid ik je naar persoonlijke vrijheid. Korte trajecten met oefenen, geloven, vertrouwen, doorpakken en tenslotte het inzicht krijgen dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen keuzes in het leven.

” *Je bent zelf de verandering.*

Tot zover het verhaal van Frieda. Meer weten over het Mindbody Syndroom?  
Kijk op [www.friedavandijen.nl](http://www.friedavandijen.nl)

Lees ook [Verborgen emoties leiden tot pijn](#) | [Het Mindbody Syndroom](#)

Leuk als je dit artikel deelt met familie en vrienden:



Bergtocht Pointe de Labby -  
De vergeving



Bergtocht Pointe de Labby -  
Het wonder



Je levensverhaal op film

EMOTIE

GEZONDHEID