

# Omgaan met een onzekere toekomst

We leven in een wereld waarin alles maakbaar lijkt te zijn en soms ook is, maar je toekomst is onzeker. In het leven is alles per definitie tijdelijk. Niets is permanent. En dat ene feit maakt dat de toekomst onzeker is – voor iedereen.

Natuurlijk voelt de toekomst voor jou extra onzeker. Het feit dat het niet lukt een kindje te krijgen, is van grote invloed op jouw nabije toekomst. En nee, we kunnen niet in de toekomst kijken, ik kan je niet geruststellen hoe graag ik ook zou willen. Ik kan je wel helpen beter om te gaan met die onzekere toekomst.

## **‘Let your faith be bigger than your fear’**

### **• De toekomst bestaat nog niet**

Hoe logisch dat ook klinkt, in werkelijkheid voelt het vaak anders. Waarom? Omdat we de toekomst al helemaal voor ons zien in gedachten. Je hoeft je ogen maar te sluiten en je ziet het precies gebeuren. De arts heeft weer slecht nieuws, je zal nooit zwanger worden, jullie eindigen alleen....

Allemaal ellende en het lijkt allemaal te gebeuren in de toekomst. Maar: de toekomst bestaat nog niet. De ellende die je in je hoofd ziet, dat is dus niet de realiteit. De toekomst is dus eigenlijk een illusie. Die bestaat niet echt. Je kunt het niet waarnemen, aanraken, je kunt het nog niet ervaren. Het bestaat alleen in onze verwachtingen. Het zijn stuk voor stuk alleen maar gedachten. En gedachten kun je aanpassen. Daarover later in het programma meer!

### **• Het is wat het is**

Het is wat het is. Er is alleen nu – en ooit komt er mogelijk die situatie waarvoor je zo vreest. En als die situatie ooit aanbreekt, dan is er niets aan te veranderen. Maar zover is het nog niet.

Acceptatie van de situatie waar je nu in zit is het beste wat je jezelf nu kunt geven.

Herhaal de volgende zin in je hoofd en probeer het even echt te voelen en wat dat voor een gevoel geeft.

## **Voor nu is dit wat het is.**

Wacht net zolang totdat alle weerstand tegen dit zinnetje wegvalt. Die weerstand voel je omdat je niet wil opgeven, maar dat doe je ook helemaal niet. Je zoekt rust in de situatie waar je NU in zit.

Luister eens de meditatie over acceptatie.

### **• ‘Wat komt, dat komt’.**

Dit is een kijk op de toekomst die je heel veel rust zou kunnen geven, maar moeilijk is het zeker. Erken dat je je best doet, meer kun je niet doen. Gewoon doorgaan, stapje voor stapje, hobbel voor hobbel.

Neem voldoende tijd om bij te komen, om te herstellen als je een moeilijk moment hebt en dan ga je weer verder richting toekomst. Zonder te bedenken wat die toekomst voor een narigheid kan brengen. Morgen komt de zon weer op, krijg je weer een nieuwe dag, een nieuwe kans. En voor nu is dit alles wat er is.

Ademen, bewegen, zien, horen, voelen, proeven, ruiken, gedachten ervaren: leven.