

“Je leven lang
worden je spiegels
voorgehouden en
die zijn magisch”



Naam: Linda ter Elst

Leeftijd: 50

Beroep: Familie-therapeut, gespecialiseerd in kinder- en jeugdthema's

Woon- en werkplaats: Woont in Haarlem, werkt in Overveen en op locatie

Burgerlijke staat: Single

Grootste overtuiging: In kwetsbaarheid schuilt echte kracht

Tip voor de mensheid: Adem in, adem uit, maar dan heel bewust

Talenten

Iedereen heeft een schatkist met talenten, soms zijn ze alleen niet zo makkelijk te vinden. Het is mijn innige wens dat we met name in het westen die schatkist wat beter weten te openen en de inhoud omarmen. Als je je talenten goed weet te gebruiken los je problemen op of voorkomt die zelfs, het maakt je zekerder en een completer mens. Maar er is ook moed voor nodig om je talenten te omarmen, in te zetten en ze ook aan anderen te durven tonen, maar onthoud wel, het zijn echte schatten.

Passie

Mijn passie is ontrafelen. Als trainer in hart en nieren ben ik altijd aan het ontwarren, complexe patronen blootleggen. Ik heb een breed pakket aan opleidingen gedaan die allemaal een stukje van de legpuzzel hebben gevormd. Met die kennis en ervaring heb ik een manier gevonden om met de talenten in mijn eigen schatkist anderen verder te brengen. Daarbij blijft mijn rol als therapeut altijd helder en kan ik geen oordeel vellen over anderen. Het maakt het geheel een effectief, boeiend en leerzaam systeem.

Ontwikkeling

Je blijven ontwikkelen kan echt magisch zijn. Zelf heb ik een leven in een rolstoel overwonnen door te blijven vechten en telkens nieuwe wegen te ontdekken. Daardoor ben ik natuurlijk ook door diepe dalen gegaan, maar heb uiteindelijk een manier gevonden en daar enorm van geleerd. Daarmee kan ik nu naar buiten gaan en inzetten wat ik eigen heb gemaakt. Ik ben daar heel erg dankbaar voor. Iedereen krijgt levenslessen op het pad, maar ontwikkelen is die niet alleen krijgen, maar er ook van leren. Daar zit voor mij echt de kern van groei. Dat kunnen doorgeven is geweldig.

Inspiratie

Ik haal mijn inspiratie uit de natuur, mijn honden die onderdeel zijn van mijn praktijk, mijn kinderen en uit magische spiegels. Je leven lang worden je spiegels voorgehouden en die zijn magisch zodra je ze kunt gebruiken om de signalen achter het gedrag te kunnen vangen. Ze dwingen je om buiten de kaders te treden van zekerheden die je jezelf hebt aangemeten en leren je om je gehele zelf te ontdekken, niet alleen dat deel waarin je je comfortabel voelt. Je wordt een leuker mens als je jezelf als geheel aanvaard en je als zodanig durft te uiten.

Familie

Familie is geschiedenis en iedere familie zit boordevol vaste systemen. Die signaleren en erkennen als een waarde maakt hoe je je kunt bewegen in, maar ook buiten je familie. Zo vormen families een verhaal,

waarin kracht en kwetsbaarheid al schurend het verleden vertellen en de toekomst bepalen. Je eigen positie in dat systeem vaststellen en innemen is dan soms een hele uitdaging, zeker ook als je individuele issues daarbij meeneemt. Het is een complex, boeiend geheel dat nooit af is en nooit verveelt. Families zijn immers altijd in beweging, ook als ze ogenschijnlijk vast zitten.

Verleden

Het verleden heeft te maken met het eren van je geschiedenis en daar je eigen verhaal in weten te creëren. Dat maakt ook dat iedereen zijn eigen verleden heeft, ook als dat deels hetzelfde lijkt. Als je dan dat verhaal durft te leven vanuit je innerlijke kracht, ben je ook kwetsbaar, stel je je open voor je eigen ik. Daar ligt de winst in bijvoorbeeld een parallel proces, waarbij je binnen een familiesysteem betrokkenen de juiste begeleiding kunt geven, om identiteiten te laten ontstaan. We worden er authentieker door en daar speelt het verleden een onlosmakelijke rol bij het creëren van je eigen toekomst.

Vrijheid

In vrijheid kunnen we met elkaar verbinden, oordeelloos in hart en nieren. Daar ontdek je de vier aspecten van liefde, Maitri (begrip), Karuna (mededogen), Mudita (vreugde) en Upeksha (vrijheid). Ook in je werk zijn deze elementen van doorslaggevend belang. Het speelt zijn in je vak, het toevoegen van vreugde was voor mij de laatste schakel in mijn eigen groeiproces. Maar weet ook dat ik nooit ben uitgeleerd en moet blijven waken voor mijn eigen vrijheid.