

Op zoek naar die ene ware

CURSUS VOOR SINGLES



Karin Zentveldt: „Mensen stellen tegenwoordig zulke hoge eisen aan zichzelf en dus ook aan een ander.”

Foto Joop Boek

Waarom val ik altijd op de verkeerde man/vrouw? Waar is het misgegaan in mijn relatie? Hoe sla ik die ongelooflijke kanjer aan de haak? Vragen waar iedereen wel een of meerdere keren in het leven mee worstelt. „Als je weet wie je bent, komen de antwoorden en de liefde vanzelf”, stelt Karin Zentveldt. En voor wie haar niet gelooft; de Alkmaarse heeft een cursus ontwikkeld voor singles, waarmee ze in oktober start.

Spirituele interesse loopt als rode draad door haar leven. „We worden allemaal met een paranormale spier geboren. Pas wanneer je spieren gaat ontwikkelen, worden ze sterker. Ik heb onder meer een opleiding gevolgd aan de Academie voor Spirituele Integratie en een cursus tarotkaarten lezen bij een hele wijze dame. Tot op de dag van vandaag ben ik dankbaar en heb ik een enorm respect voor deze dame.”

In jezelf

Met veel plezier en enthousiasme werkt Karin inmiddels al een jaartje of zeven als paragnost/spiritueel hulpverlener. En met succes. Steeds meer mensen kloppen bij haar aan voor advies. En steeds vaker krijgt Karin te maken met mensen die op zoek zijn naar de liefde, die ene ware. „Het is eigenlijk zo simpel. Zoek het geluk eerst in jezelf. Ontdoe je van negatieve invloeden. Denk niet: als ik eerst maar eens slank ben, als ik eerst

maar een andere woning heb, dan komt het allemaal goed. Erken voor jezelf dat je op zoek bent naar de liefde. Begraaf je bagage en blij bijvoorbeeld niet sms-en met je ex. Wis hem uit je mobiel, zet een streep onder je vorige relatie. En bedenk dan wat je doel is, wat voor'n partner je wilt. Maar wees wel reëel in wat je wenst.”

Weet wat je wenst dus. „Mensen stellen tegenwoordig zulke hoge eisen aan zichzelf en dus ook aan een ander. Is het een realistisch beeld als je wilt dat die ander rijk, knap, intelligent, sociaal, goed in bed en om mee te lachen is? Je moet eerst leren om mild naar jezelf te kijken. Dan doe je dat ook naar een ander.”

Zelf kreeg ze ook te maken met een verbroken relatie. „Het duurde even voordat ik wist wat ik wilde. Toen de liefde weer in mijn leven kwam, wilde ik anderen ook helpen. Liefde is zo mooi, dat gun ik iedereen.”

Griekse mythologie

Ze ontwikkelde een cursus voor singles, gebaseerd op de Griekse mythologie en de archetypen van Jung. „De Griekse mythologie heeft mij altijd al mateloos geboeid. In die prachtige verhalen van goden en godinnen vind je antwoorden. Carl Gustav Jung is de bedenker van het woord archetype, veelal gebruikt voor dromenuitleg. Bijvoorbeeld: je droomt over een boze vrouw en wordt gered door een held, dan zijn de boze vrouw en de held de archetypen in je droom. Jung haalde niet specifiek inzichten uit de Griekse mythologie, maar was breder georiënteerd. De tegenwoordige Jungiaanse psychologen maken wel al meer gebruik van de mythologie en de archetypen.” De cursus van Karin bestaat uit tien lessen. In iedere les worden een god en een godin behandeld. „Ik vertel mythologische verha-

len. Al snel herken je jezelf (of een ander) in een van de goden. Gewoon een kwestie van inklikken op een van die oerbeelden.” Het is dus allemaal de schuld van de goden en de godinnen? „We hebben allemaal goden en godinnen in onszelf zitten. Het is aan jou welke god of godin je naar boven laat komen. Dat betekent overigens niet dat je je eigen persoonlijkheid verliest. Het gaat er om dat je je plaats vindt in de mythologische hiërarchie. Wat is jouw archetype? Hoe kun je een oerbeeld op jezelf betrekken?”

Huiselijk type

Ze geeft een voorbeeld. „Stel, bij jou is vooral Hestia, de godin van huis en haard ontwikkeld. Je bent blij met je huishouden, je hoeft niet zo nodig uit. Dan val je voor een man die Zeus in zich heeft. Hij is aantrekkelijk, heeft een goede baan en wil graag met jou naar buiten. Lekker showen. Maar jij wilt liever thuis blijven. Voor hem koken, samen een dvd'tje kijken op de bank. Zo'n relatie is gedoemd te mislukken.” Wil je zo'n man echt houden of veroveren, dan zul je volgens Karin een andere godin in je naar boven moeten halen. „Aphrodite is een goeie. Die wil wel uit! Hoe je haar oproept? Je moet je sensualiteit ontwikkelen, daar valt Zeus op. Wil je liever Hestia blijven? Ga dan voor een Hades-man. Hades laat zijn liefde voor jou blijken door bijvoorbeeld te klussen in en om het huis.” Karin vertelt op een luchtige manier, met vooral veel humor. Zo wil zij haar cursus ook geven. „En het gaat niet alleen maar over die goden en godinnen hoor. Dat is maar de helft van een les. In de andere helft ga ik in op vragen, geef ik tips en probeer ik samen met de cursisten tot inzichten te komen.”

MARJA VAN SPAANDONK



Sonja op zondag

Sonja Bakker is dé steun en toeverlaat voor afslankend Nederland. In Zondags vertelt de gewichtsconsulente uit De Goorn over verantwoord eten. Iedere week in Zondags!

Je moet niks!

Je moet zus, je moet zo. Leven lijkt soms erg veel op moeten. Omdat iedereen wat van je verwacht. Thuis, op je werk, onder vrienden. Steeds opnieuw zijn er verplichtingen. Omdat we elkaar enorm veel druk opleggen.

Maar als je er goed over nadent, zijn bijna al die verplichtingen gebakken lucht. Je moet helemaal niks! Ja, je moet goed eten en voor je kinderen zorgen. Maar er is écht geen wet die voorschrijft dat je de laatste trends in huis moet hebben. Of dat je aan de nieuwste rages moet meedoen. Of dat je bij alle feestjes moet zijn, waar je voor wordt gevraagd.

Ik ga die verplichtingen zo veel mogelijk uit de weg. Liever kies ik ervoor om mijn schaarse vrije tijd lekker thuis door te brengen. Ik vind het heerlijk om vroeg met een boek naar bed te gaan. Of om thuis op de bank te ontsnappen aan alle drukte. Dat kun jij ook doen! Maar begin op zo'n stil avondje niet aan de chips en de worst, ook al is dat verleidelijk. Als je 's avonds een oppepper nodig hebt, kun je beter een lekkere douche nemen. Daar krijg je ook energie van.

Weet je wat bij mij óók helpt als ik mentaal inzak tijdens een drukke dag op mijn kantoor? Even de deur uit gaan. Als ik maar een uurtje kan ontsnappen aan de hectiek, kom ik met een fris hoofd terug. In dat uurtje ga ik even in een restaurant een klein hapje te eten. Niet te veel, maar gewoon een lekker broodje gezond. Daarna kom ik met een frisse geest terug op kantoor en heb ik weer nieuwe energie. Op die manier is dat uurtje geen verloren uur geweest, maar juist een investering om daarna beter te presteren.

Ook ga ik graag een middagje met een vriendin winkelen, ook al is het eigenlijk veel te druk op mijn bedrijf. Tegen mijn man zeg ik dan: 'Ik ga gewoon. Het kan misschien niet, maar je krijgt er vanavond een leukere vrouw door terug!' Nou, dan snapt hij het wel. Want er is altijd wel werk te doen, maar niks moet. Het klinkt misschien gek uit mijn mond, maar zelfs afvallen moet helemaal niet. Sterker nog: als je niet honderd procent gemotiveerd bent, kun je er maar beter niet aan beginnen. Want dan helpt het toch niet en krijg je een teleurstelling in je rugzakje die je later zal tegenhouden om er nog eens aan te beginnen.

Als je niet voor honderd procent in afvallen gelooft, hou dan je gewicht maar in de gaten zonder speciale toestanden. Door gebak te laten staan, door te matigen met alcohol en geen chips in huis te halen, ben je al goed bezig. En geniet ervan als je wél zondigt aan tafel. Want je mag van mij best af en toe een bordje patat verorberen, als je er maar bewust bij stilstaat.

Neem de tijd om te leven! En neem de kans om te leven!