

Zo is Hayat Counseling & Coaching ontstaan

Vanuit de overtuiging dat het cultiveren van innerlijke eigenschappen en heling bijdragen aan een beter mens (dus wereld) en dat een mens dat niet in zijn eentje hoeft te doen is Hayat counseling & coaching ontstaan.

Als meisje van 7 jaar leerde ik mijn analfabete vader al wat ik op school leerde. Ik zag in hem naast zijn vrijgevigheid, intelligentie en liefde de hoop dat hij als volwassene ook kon leren lezen en schrijven. Na schooltijd ging ik naast hem zitten en leerde hem wat ik op school geleerd had.

Leven, dood en verandering

Hayat betekent leven in het Arabisch, terwijl tot nu toe in mijn leven bizar genoeg de dood de rode draad was. Vanaf mijn 3e jaar leer ik dat de dood een nieuw begin inluidt, een verbetering.

Hoe bouw je op als voor je gevoel alles letterlijk en figuurlijk met de grond gelijk gemaakt is? Ik ben inmiddels ervaringsdeskundige op het vlak hoe om te gaan met praktische veranderprocessen omdat ik gewild en ongewild vaak weer opnieuw moest beginnen en veranderingen het hoofd (en hart) moest bieden.

Gedachten creëren

De kracht van gedachten creëren heb ik diverse keren mogen ondervinden. Uiteindelijk leerde ik dat het er niet om gaat wát er gebeurt, maar hoe je ermee omgaat. Dit is te leren en te beïnvloeden.

In de praktijk blijkt leven naast het automatisch ademen toch meer in te houden en een enorme opgave in een gehaaste, individualistische tijdperk.

We voelen ons geleefd terwijl we ons zelf laten meevoeren in de grote stroom, zonder de tijd te nemen voor reflectie en onszelf de vraag te stellen of wat we doen is wat wij echt diep van binnen willen.

Dat zorgt onbewust voor veel belemmeringen in onze gedachten, wat zich weer uit in lichamelijke klachten. Met Hayat counseling & coaching wil ik mijn klanten herinneren aan hoe het is om met aandacht te leven om het leven te be-leven. Voor mijzelf is het een voldaan gevoel om hieraan te mogen bijdragen: *“Hij of zij heeft het niet alleen hoeven te doen.”*

Alle trainingen op mijn website heb ik voorgeleefd. Onze dochters behoren tot de 1^e generatie kinderen die opgevoed zijn met de deugdenaanpak. Daarnaast ben ik gecertificeerd als Master Deugden-begeleider (www.deugdenproject.nl) en twee keer gecertificeerd als Practitioner L. Hay filosofie. (<http://cursusleiderslousehay.nl/>).

Geïnspireerd door de quote “Wie zichzelf kent, kent zijn Heer” besloot ik om het programma Deugdentijd voor een Islamitische radiozender te presenteren. Daaruit vloeide voort dat ik mij geroepen voelde om iets meer te betekenen voor de islamitische gemeenschap. Ik wil meehelpen aan het creëren van eenheid in de grotere gemeenschap. Dat kan alleen als we ons bewust worden van onze bagage. En daarin zie ik een mogelijkheid om te kunnen ondersteunen.

Hayat counseling & coaching en Islam

Ik ben een geboren moslima, altijd geïnteresseerd geweest in het waarom van de Islam.

Toen ik op 18 jarige leeftijd gehuwd de deur uitging, ben ik zelf gaan zoeken naar de antwoorden op de vragen die ik had. Mijn hart opende zich door de kennis die ik opdeed.

Mijn pad was via de psychologische, spirituele trainingen en een bijbel studie. Ik begon daardoor bewust de Islam te onderzoeken.

Vanaf 2014 ben ik praktiserende moslima en een jaar later heb ik een lang gekoesterde innerlijke wens van bijna 8 jaar vervuld: het dragen van een hoofddoek.

Mijn beeldvorming van de Islam is mede door de cursussen “Basiskennis Islam” (2016) en “Koran van Kaft tot Kaft” (2018) nu precies waar Islam voor staat: vrede (in jezelf is in vrede met anderen).

Cultuur, religie en overtuigingen

In mijn zoektocht naar de zin van het leven, gecombineerd met de Islam, ben ik tot de conclusie gekomen dat er veel informatie, gevoelens en gedachten doorgegeven zijn van generatie op generatie op celniveau. Cultuur, religie en eigen overtuigingen zijn vermengd. In Nederland is dit goed zichtbaar geworden omdat er moslims van verschillende etniciteiten wonen en elkaar ontmoeten. De nieuwe generatie moslims in Nederland draagt deze zware bagage met zich mee, hetzij bewust hetzij onbewust. Deze bagage staat de innerlijke groei in de weg van deze en de volgende generatie in Nederland. Congruentie is hierdoor erg lastig geworden. Terwijl congruentie van essentieel belang is voor het zelfhelend vermogen.

Ik als gedreven wereldverbeteraar voel mij geroepen om hier aan bij te dragen. Hoe kunnen we dit veranderen? Dat betekent dat er een patroon doorbroken moet worden. En dat begint altijd bij jezelf.

Heel jezelf en daarmee de generatie na jou. Iedere cel in je lichaam reageert op je gedachten. Met het doorbreken van het gedachtepatroon kun je het veranderen.

De betekenis van mijn hoofddoek

Wat dreef mij om na 44 jaar zonder hoofddoek geleefd te hebben een hoofddoek te dragen? Voor mij was het een innerlijk proces van jaren.

Na veel geworstel en het flink cultiveren van zelfwaardering had ik de moed om bewust een hoofddoek te gaan dragen. En dat in een periode waarin de Islam onder vuur stond en negatieve publiciteit kreeg.

De hoofddoek is voor mij het symbool van volwassenheid, wijsheid, eerbied, verantwoordelijk, het naar binnen keren, onthechting van lof en kritiek van de mens en het verstevigen van mijn relatie met mijn Schepper. Tevens het besef dat ik mijn intrede maakte op het pad van ‘Weten en Vertrouwen’. Een fase van veel lankmoedigheid beoefenen tot mijn missie zichtbaar gemaakt werd.

Het was ook het moment waarop ik ging opstaan voor wie ik ben en waar ik in geloof. En het moment waarop ik langzame stapjes maakte om te ontdekken dat de constante stroom van geluk niet van mij kwam, door iets voor mijzelf te doen of voor anderen. Maar van mijn Schepper door in verbinding met Hem te zijn omwille van Hem.

Het heeft slechts 8 jaar geduurd voor ik de mindset kon maken tav het dragen van een hjaab: Als je van iemand houdt, doe je graag wat hij je vraagt. Je weet dat het tegemoet komen aan zijn verzoek je niet te kort zal doen. Je relaties en je leven zullen juist verrijkt worden. Dat geldt ook voor mijn relatie met mijn Schepper.

Mijn competenties zijn door het dragen van een hoofddoek niet verdwenen. Ik denk zelf dat ze sterker aanwezig zijn voor een hoger doel: het creëren van een beter leven, niet alleen in mijn werk en in mijn privéleven, ook in die van anderen (en in het bijzonder de moslims).

Lees het interview van Karenz (lifestyle magazine) over hoe 5 vrouwen (inclusief ik) het ervaren om gelovig te zijn.

[Interview Karenz: Hoe is het om gelovig te zijn](#)