



DUTJES HELPEN ATLIJD

Blog van Martine Schrage 24 februari 2021

Niks beter dan een dosis Elisabeth Gilbert op Insight Timer om een mens terug op het droge te trekken, en daarna – dutje, zonnebadje en Gageleertje later – gezellig op café te gaan met Barack Obama en Bruce Springsteen. De zo verhoopte praktijkovername liep niet zoals gedroomd, alweer zat ik vastgeklikt in een rollercoasterit van adrenaline, telefoontjes,

Martine Schrage,
vrouw, moeder,
echtgenote,
huisarts,
schrijfster, zoeker
met een
kluizenaarszieltje,
schrijft blogs. Ze
schrijft ook een
maandelijkse
column in
Gezond.nu

Veel plezier!

Lees meer op:
<https://martineschrage.nl>

regelgedoe en zorgen. Van high naar low en weer naar high, het scheen alsof ik met al mijn goede bedoelingen het voor iedereen lastiger leek te maken in plaats van beter. Kortom een algeheel gevoel van falen waar een mens niet echt blij van wordt. Gelukkig was daar een vrije woensdagmiddag om even op adem te komen van deze rollercoaster. En de zon. Te moe om te gaan wandelen of fietsen, een tuinstoel in het zonnetje sleuren lukte nog net. Daar lag ik. In de zon. Te bekomen. Ik klik de Insight timer app open op de telefoon en doe mijn oortjes in. Al snel klinkt Elisabeth Gilmers' zachte stem die me kalmeert met de bezwerende zinnnetjes die ze ook al in mijn oor fluisterde toen ik net het Whatsapp berichtje van mijn ontslag geïncasseerd had. Toen hield ze me overeind, en nu hebben haar zachte zinnnetjes hetzelfde helende effect. Ik val in slaap en dut even in de warmte van de zon. Dutjes helpen altijd. De zon helpt altijd. Energielevel ondertussen opgekrikt van onvoldoende naar een matig zesje. Toch alweer dat. Ik lees de krant van vanochtend en kom daar een kort artikeltje tegen over de podcast die Barack Obama opneemt voor Spotify en waarin hij praat met zijn goede vriend Bruce Springsteen, beide heren u wellicht bekend van horen zeggen. Elisabeth Gilbert en Barack Obama liggen op zo'n smartphone tegenwoordig maar een klikje van elkaar. Dus switch ik van de Insight Timer app naar de Spotify app en treed binnen in de studio van Bruce waar ik gezellig aanschuif voor een persoonlijke babbel tussen de twee heren van stand. Ze hebben het over hun gedeelde gevoel van outsider te zijn, en het is zalig om naar te luisteren. Doe dat ook. Niets beter om uit rollercoasters te stappen dan een dutje en dan uitgerust naar heren van statuur te luisteren in gesprek over de hobbels en bobbels van this human life and its suffering. Wilt u een afbeelding invoegen vanaf uw bestanden of een vorm, tekstvak of tabel toevoegen? Geen probleem. Tik op het tabblad Invoegen van het lint op de optie die u nodig hebt.

**WIL JE REAGEREN OF
CONTACT MET ONS?**

Bel of app: 0655755299

Mail: info@touch-coaching.nl

