



Het vlindermodel van Aeré



De vlinder

De vlinder staat voor **transformatie**. Geduld, vertrouwen en besef dat alles tot bloei komt wanneer de tijd rijp is. Ook wekken vlinders een gevoel van **vreugde, lichtheid en vrijheid** in ons op. Voordat deze vlinder mag rondfladderen moet het een hele weg afleggen. De groei begint als kleine rups en ontwikkelt zich tot een volwassen rups. Op een bepaald moment begint het met zich innestelen in een cocon. Als dit afgerond is dan start een proces van totale gedaanteverwisseling. Op een zeker moment weet alleen deze nieuwe gedaante dat het tijd is om uit te breken en als een nieuwe **lichttjige** gedaante de wereld in te fladderen.

Het proces van de mens

De mens heeft een vergelijkbaar proces in zich. We worden geboren met een lege harde schijf die als een soort spons fungeert en gedurende je kinderjaren alles opneemt. Dan heb je een basis gelegd en is het aan jou om als volwassen rups er iets moois van te maken. Je ontwikkelt je op jouw manier; richting **de beste versie van jezelf**.

Ieder mens krijgt zeker één keer de tijd om zich terug te trekken. De mens heeft, in tegenstelling tot de vlinder, **meerdere transformatiemomenten**. Als jouw ziel vindt dat je te ver van de beste versie van jezelf afraakt, wordt er ingegrepen. Dat kan bijvoorbeeld zijn doordat je jouw baan verliest of jouw relatie eindigt. Er wordt een soort van time-out gecreëerd in jouw leven waardoor je van slag raakt. Dan is het aan jou om dit moment te **herkennen als groeimoment**. Er kunnen veel emoties bij je boven komen. Het is een teken dat je **een ander pad** moet gaan **bewandelen**. Dat je op de manier zoals je het nu doet niet jouw **levenskracht** zal bereiken en ervaren.

Als jou iets overkomen is, zie het dan als het moment om na te gaan wat je kunt verbeteren of veranderen. Wat kun je leren van de situatie waarin je zit? Is er misschien nog pijn en verdriet te verwerken? Doe je iets wat niet bij je past?

In de tijd dat je in je cocon zit heb je alle mogelijkheden om voor jezelf **herstel te creëren**. Hiervoor moet je wel **naar jezelf durven kijken en luisteren**. Het wordt tijd om de muur af te breken en te zien, voelen en omarmen wat er is. Het is allemaal onderdeel van jou en het heeft jou gemaakt tot wie je bent. En jij bent mooi en uniek!

Luister dus naar jezelf! Zoek de rust op, ga de natuur in en vergeet de buitenwereld. Elk keer dat je een beetje hebt geluisterd, kom je weer uit je cocon en vlieg je de wereld in. Steeds meer richting de beste versie van jezelf! Want als jij de beste versie van jezelf bent, dan sta je zo stevig als een rots en krijgt niemand je meer omver. Dat is het moment dat jij jouw ware vlinder vol **licht en lichtheid** bent geworden. En **verwonder** je niet alleen jezelf maar ook zoveel anderen ♥.

Aeré wandelt graag een tijdje met JOU mee!

De vlinder staat voor Aeré voor de beste versie van jezelf waarin je vol levenskracht door het leven fladdert. Aeré ondersteunt JOU graag bij deze transformatie middels **wandelcoaching**. Tijdens het wandelcoachtraject maak ik gebruik van het vlindermodel van Aeré.

Nieuwsgierig geworden?

Dan wandel ik graag een tijdje met je mee!

Neem contact met me op voor een kennismakingswandeling!

Adriënné Naron
06 16462688
info@aerevoorjou.nl

