

# Buiten de boot vallen



Guido en Ellen van Wildwier zijn zeeminnaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever met andere soortgenoten. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten? Kijk op [www.wildwier.nl](http://www.wildwier.nl) en [www.outdoorinspiration.nl](http://www.outdoorinspiration.nl)



Is het je wel eens opgevallen dat je meer kans hebt om buiten de boot te vallen als je angstig of bang bent? Hoe oneerlijk dat ook is. Dat is met zeekajakvaren ook het geval. Een zeekajak vindt het heerlijk om met de golven te spelen. Ons lichaam ook. Alleen ons hoofd vertrouwt het niet en vindt een zeekajak maar wiebelig. Ons hoofd is ook niet in staat om te anticiperen op de bewegingen van de zee. Dat kan alleen ons lijf. Als we ons lijf dat vertrouwen geven, kan hij prima met de golven overweg. We slaan pas om als we ons hoofd de regie geven. Dat maakt zeekajakvaren ook zo interessant. Er zit een grote levensles in verscholen. Als we ons lichaam, de natuur en daarmee het leven vertrouwen, komen we in een staat van 'flow'. Zo'n staat van zijn is op zee heel toepasselijk natuurlijk. Het hoofd heeft de neiging te kiezen voor angst en controle. Dan zou je wel eens buiten de boot kunnen vallen. Maar niet gevreesd, want ook dan is er geen man over boord. Het hoort juist bij het leerproces naar meer vertrouwen en ontspanning. Ik help je weer veilig terug in de boot te kruipen.

Een klein beetje buiten onze comfortzone bewegen is enorm waardevol. Het is waar we ons ontwikkelen en waar onze comfortzone wordt opgerekt. Ondanks dat de meeste mensen bij het oprekken van de comfortzone moeten denken aan wilskracht, je gevoel aan de kant zetten en actie, is het veel waardevoller om te ontspannen en je zachte kracht aan te spreken. Als we durven te vertrouwen in ons lichaam, in de natuur en onze controle durven los te laten, dan wordt het een feestje.

Zin om de zee op te gaan? Om je vrij te bewegen, terwijl je verbonden bent met de elementen. De zee, met haar getij en haar rustige golven staan te trappelen om met jou te spelen. Ik sta te trappelen om jou daar bij te helpen. Helpen te vertrouwen.

Sea you, Guido

