



## Interview: Patricia van Walstijn, Directeur Chi Neng Institute Europe

### Geluk:

#### Wat houdt 'geluk' voor jou in?

Ultiem geluk is voor mij het gevoel dat ik me helemaal op de juiste plaats op het juiste moment bevind. Dat ik helemaal aanwezig in het nu ben en met volle teugen geniet van wat er NU is. Of dat nu in mijn werk, met mijn kinderen, tijdens het koken of een mooi telefoongesprek is.

#### Wanneer voel jij je écht gelukkig?

Heel vaak. Elke dag word ik me bewust van die momenten van geluk en moeiteloosheid.

#### Hoe zorg je voor balans in je leven?

Door Chi Neng Qigong te beoefenen en door mijn focus altijd volledig te richten op datgene waar ik mee bezig ben en alle afleidende gedachten en andere zaken geen aandacht te geven.

#### Wat is je leukste hobby?

Mijn werk: lesgeven, schrijven en ontwikkelen.

#### Wat is de rol van vriendschap in je leven?

Vriendschap is heel belangrijk voor me. Ik ben loyaal en ik heb veel vrienden waar ik alles mee deel. De meeste al heel lang, De langste vriendschap met mijn buurmeisje sinds mijn 6e jaar. We delen alles met elkaar. Ik hou van de onvoorwaardelijkheid van vriendschap.

#### Waar ben je trots op van wat je in het leven hebt bereikt?

Daar ben ik niet echt mee bezig. Ik heb wel heel erg het gevoel dat ik precies doe wat ik moet doen. Dat ik het pad loop dat ook echt voor mij was weggelegd. En dat is mooi. Misschien ben ik wel trots dat het me steeds lukt daar een soort overgave in te voelen.

#### Sta je vaak stil bij de vraag of je gelukkig bent?

Nee, nooit. Als ik het ben voel ik het en als ik het niet ben doe ik er wat aan.

### Gezondheid:

#### Op welke manieren ben je met je gezondheid bezig?

Ik beoefen Chi Neng Qigong, ik eet gezond, drink één rood wijntje per dag, ik slaap voldoende en ik adem bewust frisse lucht in elke dag als ik met de hond loop. Ik zorg vooral dat ik in balans blijf om stress geen kans te geven.

#### Hoe ziet een goede kwaliteit van leven er voor jou uit?

Betrokken en aandachtig leven. Veel relativeren en blijven lachen om mezelf. Reizen en fijne momenten beleven met de mensen waar ik van hou.

#### Waar ligt de verantwoordelijkheid voor de volksgezondheid?

Bij de consument. We moeten ons verdiepen in gezondheid en preventie van ziekte. De overheid kan wel een grote rol spelen in de voorlichting hierover. Een vak op elke school dat over het behoud van je gezondheid gaat met alle basics zou geweldig zijn.

#### Slik je supplementen? Zo ja, welke?

Groene algen een paar per dag, een lepel lijnzaad en saffloerolie per dag en verder slik ik alleen supplementen als ik het gevoel heb dat het nodig is. Extra vitamine C als iedereen om me heen verkouden wordt bijvoorbeeld en af en toe een beetje waar ik wat over lees of wat iemand me aanraadt. Als het potje op is stop ik dan ook weer.

### Sporten:

#### Van welke sport(en) krijg je energie?

Chi Neng Qigong is de enige sport die ik nu doe. En zomers een beetje waterskiën en beachtennis.

#### Welke rol heeft beweging in jouw leven?

Toch wel groot. Vroeger heb ik heel veel gesport. Van kanovaren tot volleybal en turnen. Vanaf mijn 27ste ben ik vier jaar waterskilerares in Griekenland geweest en daarna ben ik les gaan geven in Chi Neng Qigong.

### Menselijk:

#### Heb je een lijfspreuk?

Niet focussen op dingen waar je toch niks aan kunt veranderen en als iets je niet zint doe er dan wat aan.

#### Wat zou je je medemens als belangrijkste tip willen meegeven?

Je hebt wat je overkomt in je leven niet altijd in de hand maar hoe je ermee omgaat wel.

### Zingeving:

#### Wat is voor jou de zin van het leven?

Meer en meer inzicht te krijgen in jezelf en het leven. Het gevoel hebben dat je langzamerhand steeds wijzer wordt doordat je je ervaringen in een groter perspectief kunt zien.

#### Wat is de grootste uitdaging van deze tijd? Hoe kijk je naar de toekomst?

De kanteling in het bewustzijn van de mens. De verantwoordelijkheid die we zelf gaan nemen voor onze geestelijke en lichamelijke gezondheid en dat we niet alles meer aannemen dat ons van bovenaf wordt opgelegd, maar zelf gaan onderzoeken wat goed is voor ons.

#### Ik voel me de rijkste vrouw op aarde als...

Ik kan blijven doen wat ik nu doe om me op een gegeven moment terug te trekken in een huisje in de natuur. Waar ik mijn kinderen, familie en vrienden kan ontvangen om samen te koken en terug te kijken op een mooi, betekenisvol leven.

### Patricia van Walstijn

auteur en inspirator op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en energiemanagement

[www.chineng.nl](http://www.chineng.nl) en [www.banyancentre.nl](http://www.banyancentre.nl)