



Door Korine Veldhuijsen
Bijzondere Verhalen

Trainer/coach Bep Stevens:
'Liefde is overal waar jij haar kunt zien'

Wel eens met Bep Stevens in gesprek geweest? Dan weet je dat je de diepte in kunt. Het staat gelijk aan een enkeltje zachte kern. Een tripje bezieling. Ze daagt je uit om te onderzoeken wie je bent. 50 jaar werd ze afgelopen mei, oud genoeg om te weten wie zij is en dit vol vuur te leven. Zij gelooft in de liefde en in zichzelf. Ziet zichzelf als een vrouw met een missie. Hier om de liefde rijkelijk te laten stromen door mensen terug te brengen in hun eigen kracht.

Persoonlijk leiderschap

Dit doet ze in haar coachings- en trainingsbureau Atalanta. Hier komen verleden (onderwijs en bedrijfsleven), heden en toekomst samen. De laatste 4 jaar zet ze zich als zelfstandige in voor een optimale samenwerking tussen mens en organisatie. Cliënten noemen haar betrokken, open, inspirerend, confronterend en enthousiast. Ze 'eist' persoonlijk leiderschap van hen. Draag verantwoordelijkheid voor wat je zegt en voelt. Dat is ieders leerproces. Haar doel is blijvende verandering door bewustwording.

Kracht

Groeien is krachtig worden, onafhankelijk zijn. Bep: „Wie krachtig is, kan van zichzelf en van anderen houden. In die volgorde,” benadrukt ze. „Want alleen als je werkelijk van jezelf houdt, kun je onvoorwaardelijk liefhebben en je eigen leider zijn. Dan hoef je daar niets voor terug te hebben.”

Staat zij zelf volledig in haar kracht? „Nee, dan zou ik verlicht zijn. Maar ik denk dat ik in 90 procent van de gevallen in de liefde en harmonie kan blijven. Ik ben in staat om meestal zonder oordeel naar anderen en mezelf kijken.”

Intuïtie

Stroomt haar liefde niet, dan trekt ze zich terug in stilte, aardt ze, mediteert ze. Zo kan ze voelen waar de ruis vandaan komt. „Voelen is weten met hoofdletters. De ratio is weten met kleine letters.” De overtreffende trap van deze twee vormt de intuïtie. „Dat is een dieper weten dat de eigen kern heeft aangeraakt. De emoties worden in een hink-stap-sprong overgeslagen, waardoor je precies weet wat te doen. Beps intuïtie neemt haar geregeld over. „Soms kan ik niet beredeneren waarom ik dingen zeg of voel, maar weet ik dat het goed is.”

Haar stromende hart kwam niet uit de lucht vallen. „Het is een ontwikkelingsproces van 50 jaar geweest, waarin ik heb geleerd goed te reflecteren op mezelf. Ik lees ontzettend veel, mediteer, praat er met mijn man, vrienden en familie over, doe intervisie, supervisie en zorg dat ik mezelf blijf trainen. Op dit moment ben ik met mijn master NLP-TA-opstellingen bezig. Hiervoor volgde ik de cursus Awakening your Lightbody.’’

Verlichting

Is verlichting haar hoogste doel? „Nee, ik mis de discipline om me volledig te geven, om bijvoorbeeld dagelijks te mediteren en zuiver te eten. Ik ben gek op lekkernijen. Het lukt me inmiddels wel om te genieten van de mooie en lekkere dingen des levens zonder schuldgevoel.’’ Zo heeft Barcelona een onweerstaanbare aantrekkingskracht op haar en staat ze graag de hele dag in de keuken om haar gasten te verwennen. Ze houdt van kunst, zee, natuur en gedichten schrijven. Ze heeft kortom meer liefhebberijen dan tijd en schaaft haar werk ook onder haar hobby's. „Mooi toch, om deel te mogen uitmaken van hun groeiproces en een lichtend voorbeeld te zijn.’’

Haar ideale dag? „Elke dag is ideaal. Ik sta open voor wat er nu is.’’ Eén ding weet ze zeker: Hoe meer hart je bent, hoe meer het leven naar je lacht.