

*Door te centeren smelten lichaam, geest en ziel samen; passie en verbinding worden samen tot een kracht die onstuitbaar is. – Thomas Crum*



Passie betekent 'overgave' of 'bezieling'. Een zorgprofessional kan passie voelen om mensen te willen helpen en beter te maken. Of om samen te werken en zorgvragers te willen steunen met acceptatie van een uitslag, ziekte, pijn, onverklaarbare klachten of een beperking. Soms om patiënten te motiveren weer 'ja' tegen het leven te zeggen, ondanks lijden en eventuele beperkingen. Als zorgprofessional kan het je raken als je niets kunt doen voor de ander. Het overkomt jou wellicht dat je inspiratie wel eens verbleekt. Ieder mens is uniek en heeft zijn eigen passie. Ken je jouw unieke gaven en je drijfveren? Neem je tijd en ruimte om die eigenheid te ontwikkelen, te onderhouden, te laten stralen? Een vrije dag is een mooie dag om stil te staan bij jezelf, om te vertragen en de tijd te nemen om te onderzoeken hoe het met jouw passie voor je werk staat. Stilte kan je hierbij helpen, maar denk ook eens aan de muze als bron van inspiratie. De muze -muziek, beeldende kunst of een andere vorm- kan ons op een diep niveau raken. Sta jezelf toe regelmatig te vertragen en in contact te komen met jouw creatieve bron van waaruit je passie borrelt. Want zonder passie geen compassie.

## **Compassie concreet**

1. Organiseer voor jezelf een moment dat je in stilte kunt zijn met de volgende vragen: met welke passie begon ik aan mijn opleiding voor mijn medische beroep? Wat dreef mij, wat wilde ik bereiken? Hoe is dat nu met mijn drijfveren gesteld? Is er iets veranderd? Wil ik dat zo houden? Wat heb ik nu nodig om met passie mijn beroep uit te oefenen?
2. De muze kan je helpen te verbinden met je inspiratiebron. Luister eens naar een mooi stuk muziek of een lied dat je diep kan raken. Zet het eens op, ga er echt voor zitten. Wat maakt het in jou los? Wat wil je hier mee doen?
3. De muze vinden we ook op andere plekken dan in de muziek, zoals bijvoorbeeld in de beeldende kunst, op een podium, in de natuur of in de ogen van een kind. Wie of wat is jouw muze, raakt jouw creatieve bron van passie aan? Wat betekent dit voor jou? Hoe vaak geef je de ruimte aan jouw inspiratiebronnen?

4. Wat zou jij NU aan je werk kunnen toevoegen of weglaten om dichter bij jouw passie als zorgprofessional te komen?