

MIJN VERHAAL

# DUNJA



**"LATEN WE DE WERELD SAMEN MOOIER MAKEN  
IN LICHT EN LIEFDE."**



## MIJN VERHAAL IN OERVROUW

Een oergevoel om eindelijk mijn diepste verlangens en visie te durven delen, dat is waarom ik naar het magazine Oervrouw geleid ben en waarom ik hier met jullie oervrouwen mijn verhaal en mijn kunst wil delen. Een verhaal van het diepste dal dat me liet inzien dat ik álles ben behalve wie ik dacht te zijn. Dat ik een leven leefde dat niet bij me paste en waar ik zo ziek van werd dat ik er het allerliefste uit wilde stappen. Dat de stap van overleven naar leven me zoveel meer gebracht heeft dan ik ooit had durven dromen en dat zijn wie je bent écht het mooiste is wat er bestaat.

Ik ben Dunja Koenders-Mucha, geboren op 3 augustus 1979. Moeder van Guusje (2011) en sinds 1996 deel ik mijn leven met mijn partner Patrick. Wij wonen in een heel klein dorpje, Doenrade, in Zuid-Limburg, omgeven door weilanden. Ik werk 24 uur als office manager bij een ICT bedrijf en daarnaast heb ik mijn eigen bedrijf Dunja Creates, waar ik mijn schilderijen verkoop als posters en op canvas met baklijst en waar mijn boek te bestellen is.



Manifestation

## **HELDERWETEND, HELDERVOELEND, HELDERZIEND, HELDERHOREND**

Van kleins af aan voelde, wist, zag, hoorde en nam ik al dingen waar waarvan ik doorhad dat anderen ze niet konden waarnemen. Ik beleefde het leven behoorlijk intens, ik had niet door wat van mij was en wat van de ander en dan was er ook nog het waarnemen van zaken die er niet 'zijn' in de ogen van anderen. Bij mijn vader voelde ik me gezien, hoefde ik het niet uit te leggen en als ik iets aangaf dat ik waarnam, nam hij me serieus. Het waren helaas maar korte jaren dat ik onbevangen kind kon zijn en mijn gevoelswereld kon ontdekken...

Wij, mijn ouders en mijn broertje verhuisden van Nijmegen naar mijn oma, in Doenrade, we woonden inmiddels al 2 jaar bij mijn oma in een grote boerderij. Mijn ouders hadden een huis gekocht in een ander dorp maar dat moest verbouwd worden. Ik word zeven en het is mijn laatste herinnering aan wie ik ECHT BEN. Ik zie mezelf nog staan; een vrolijke sproetenkop met springhaar, een stouterballetje dat het leven intens beleeft. Een meisje dat voor het naar school gaan tien tekeningen maakt en die zoveel liefde in zich heeft dat ze het liefst de hele wereld omarmt en plat knuffelt. 'Hoeraaa mama, ik word zeven en er komen zeven kindjes op mijn verjaardag. Het is mooi weer en ik doe mijn mooiste jurkje aan'. Ik zie mijn moeder nog staan in de deuropening, en voel ook dat er iets aan de hand is. Ik blijf door stuiten, maar voor het eerst in mijn leven ervaar ik een onheilspellend gevoel.

De weken erna gingen voorbij, maar het onheilspellende gevoel ging niet meer weg. We zijn verhuisd naar het huis in een ander dorp, het huis is nog niet af maar wel bewoonbaar. Mijn broertje en ik zitten een paar weken op de nieuwe school...

## **DE DAG DAT ALLES VERANDERT**

De directeur stapt het klaslokaal binnen en ik hoor hem tegen de juf zeggen dat ik na school opgehaald word door de buurvrouw. Ik raak volledig in paniek en voel aan alles dat mijn leven nooit meer hetzelfde zal zijn. Al mijn spieren verstijven en ik snak naar adem. De kindjes uit de klas kijken me raar aan en de juf neemt me apart. "Dunja er is niets aan de hand. Het is heel snel drie uur en dan zul je zien dat je je druk maakt om niets." Maar hoe de juf ook haar best doet, ik weet dat het niet goed is.

Ik houd de klok nauwlettend in de gaten en voel hoe de spanning zich opbouwt in mijn lijfje. Mijn hoofd draait overuren en ik heb het gevoel alsof er stoom uit mijn oren komt. Ik wiebel op mijn stoel en heb het idee dat iedereen naar me kijkt. Al deze vreemde kindjes ken ik nog niet en ik voel me hier niet veilig. Eindelijk is het drie uur en mag ik naar buiten. Ik weet niet welke buurvrouw me op komt halen en de juf loopt mee. Eerst halen we mijn broertje uit groep twee en daarna gaan we samen naar buiten. De buurvrouw loopt al naar de juf. "Het is goed mis", fluistert ze. Ik voel hoofdpijn opkomen en word misselijk. Als we bij de burens zijn aangekomen, wordt ons op het hart gedrukt heel lief te zijn als mama ons komt halen, maar verder krijgen we geen informatie. Ik vraag wel waar papa en mama zijn, maar de buurvrouw zegt alleen dat mama strakjes na het eten komt, dat ik niet zoveel vragen moet stellen en nu maar braaf moet gaan spelen. De hoofdpijn is inmiddels zo heftig dat ik het gevoel heb dat mijn hoofd uit elkaar spat. Mijn buik doet ook pijn, maar ik durf niets meer te zeggen. De minuten lijken uren te duren en tijdens het eten krijg ik geen hap door mijn keel. Ik word steeds onrustiger. Eindelijk komt mama. Ik hoor haar zachtjes met de buurvrouw praten, maar ik kan het niet verstaan. Het valt me op dat mama heel verdrietig is. Ik knuffel mijn moeder, maar ik ervaar niet de gebruikelijke geborgenheid. "Waar is papa?", vraag ik. "Dat vertel ik jullie zo meteen thuis, speel nog maar eventjes", zegt mijn moeder. Dat is geen geruststellend antwoord. Er klopt iets niet. Ik voel nu zelfs pijn in mijn hart en ik zie een filmpje in mijn hoofd waarin papa in een bed ligt, maar niet meer op papa lijkt.

Thuisgekomen, vertelt mama dat papa een ongeluk heeft gehad en onder een vrachtwagen is gekomen. Meteen zie ik een filmpje in mijn hoofd waarbij mijn vader wachtte op de vrachtwagen om de weg op te lopen zonder weg te springen toen de vrachtwagen kwam. Mijn hart gaat sneller kloppen en het zweet breekt me uit, maar ik zeg niets en laat mijn moeder verder vertellen. Ondertussen zie ik beelden in mijn hoofd die angstaanjagend zijn, waarbij de vrachtwagen over de benen van papa rijdt. Ik grijp met mijn handen naar mijn hoofd. Mama neemt me op schoot en vertelt dat papa de vrachtwagen niet zag aankomen. De chauffeur kon helaas niet meer op tijd remmen. Ik huil aan één stuk door. Ik weet dat het geen ongeluk was. Het filmpje in mijn hoofd blijft zich herhalen, maar ik kan hierover niets zeggen. Mijn vader is de enige die weet over de filmpjes en ik wil naar hem toe. Intens verdriet en eenzaamheid overheersen. Mama vertelt verder. De vrachtwagen is over de benen van papa gereden. De dokters hebben hem geopereerd en hebben allemaal pinnen in zijn benen gedaan.

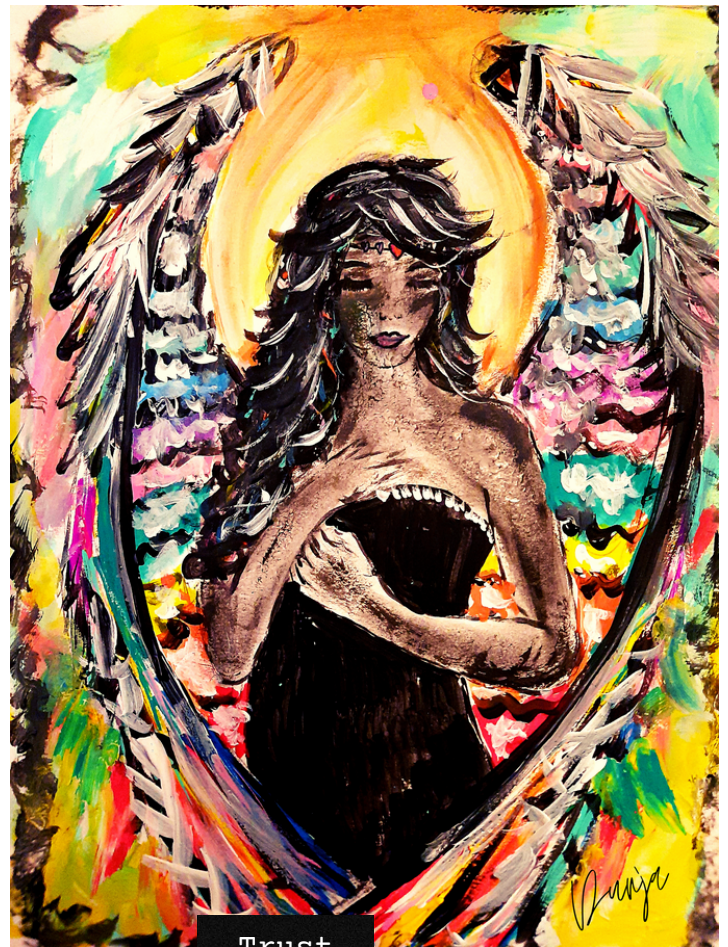
## - VERHAAL DUNJA -

Ze weten nog niet of hij weer kan lopen en hij moet heel lang in het ziekenhuis blijven. Ik luister aandachtig, maar ben zo verdrietig dat mijn lijfje uitgeput raakt en mijn hoofd doet enorme pijn. Ik weet dat mijn vader nooit meer dezelfde papa zal zijn. 'Er klopt iets niet. Hij keek wél uit en liep expres door', weet ik. Later zit ik schreeuwend op de trap. "Mijn hoofd ontploft bijna en nu moet ik voortaan alles alleen doen. Ik ben helemaal alleen!", gil ik. Mijn moeder probeert me te troosten, maar ik verstijf. Ik sluit me letterlijk en figuurlijk af en besluit daar op die trap dat ik niemand meer toesta me pijn te doen. Mijn hart gaat vanaf die dag langzaam op slot. Ik huil mezelf in slaap en wil niemand om me heen hebben.

Er zijn weken verstreken sinds de dag van het ongeluk en het is inmiddels oktober 1986. Ik ben zo blij dat ik mijn mooiste jurkje heb aangetrokken en een heel mooie tekening heb gemaakt voor mijn vader. Ik merk dat mijn moeder zenuwachtig is en Oom, mijn oma, haar probeert te kalmeren, maar niets kan mijn blijdschap wegnemen, eindelijk ga ik naar mijn vader!! De gangen van het ziekenhuis lijken kilometers lang. Als we eindelijk bij de lift aankomen, stapt mijnheer pastoor uit die net bij papa op bezoek is geweest. "Hij wil echt niet meer leven", is het enige wat ik hem tegen mama hoor zeggen. Ik sta stijf van schrik en het voelt alsof mijn hart uit mijn lijf wordt gerukt. Het voelt ineens heel stom dat ik mijn mooiste jurk heb aangetrokken. Ik zie mama naar de pastoor gebaren dat hij stil moet zijn, maar het is al te laat. Mijn gevoel en vermoeden zijn bevestigd. 'Papa wilde niet meer bij me zijn; hij wilde dood', is het enige wat ik nog kan denken. Mama en Oom hebben niet gemerkt dat ik het heb gehoord en ik zeg er niets over. 'Zie je wel, ze liegen tegen me. Ik ben écht alleen.', denk ik. In de lift voel ik een zware steen in mijn buik. De blijdschap is verdwenen en mijn hoofd is een warboel. 'Als papa niet meer wil leven, waarom zou ik dat dan nog wel willen? Zonder papa is er niets aan', besluit ik. Als we aankomen bij de kamer van mijn vader voel ik me somber. Ik zie hem in het ziekenhuisbed liggen. Daar waar ik al nachten droomde in papa's armen te vliegen, sta ik nu vastgenageld aan de grond. Dit is niet meer mijn papa. Ik voel de afstand tot hem en de pijn die dat doet is ondraaglijk. Papa is niet meer dezelfde en op dat moment besluit ik dat ik dat ook nooit meer zal zijn. Mijn hart gaat verder op slot. Het verdriet is te groot en te intens om toe te laten. 'Dan maar zonder papa'. Vanaf die dag is mijn leven niet meer hetzelfde. Het verdriet is zo groot, daar wil ik niet aan en ik kan het niet aan. In mijn verdere jeugd heeft de omgeving waarschijnlijk niet veel aan me gemerkt, maar ik heb veel overlevingsstrategieën toegepast om mijn verdriet maar niet te hoeven voelen.

Het leven ging door, mijn vader kwam na een aantal maanden weer naar huis en het herstel ging verder. Hij heeft weer leren lopen, maar het voelde allemaal niet meer fijn. Ik vertrouwde niemand meer en van de andere kant wilde ik zo graag ergens bij horen. Ik werd het buitenbeentje van de klas en voelde me diep ongelukkig. We zijn terugverhuisd naar Doenrade, waar mijn oma nog steeds woonde, maar ook daar begon in groep 7 het pesten weer. Altijd voelde ik me anders, onveilig en onbegrepen.

Per toeval tijdens een ruzie op school kwam ik erachter dat mijn opa, de vader van mijn vader, zelfmoord gepleegd heeft door zich te verhangen. Dit werd door een meisje uit het dorp even 'medegedeeld' tijdens een scheldpartij. Toen ik thuis tijdens het eten vroeg of dat waar was, omdat ons was verteld dat hij aan een hartaanval was overleden, bevestigden mijn ouders dit. Ook was dit het moment waar eindelijk de waarheid werd uitgesproken dat het 'ongeluk' van mijn vader geen ongeluk was. Dat wat ik al die jaren al wist, werd nu bevestigd. Mijn vader wilde toen niet meer leven. Vertrouwen is vanaf dat moment in mijn leven een behoorlijk issue geweest.



Trust

## DE IMPACT VAN ONZICHTBARE SCHAAMTE

Hoe ouder ik werd, hoe meer ik me schaamde. Schaamte over wat er in mijn familie gebeurd was en ook over het feit dat ik me anders voelde. Mijn overlevingsstrategieën begonnen extremere vormen aan te nemen dan eerst. Naast het pleasen, presteren en overschreeuwen door stoerheid, beschadigde ik ook mezelf, automutilatie. Ik vond het heerlijk om de binnenkant van mijn bovenbenen te bekrassen en op een dag was het zo erg dat ik met een schuursponsje mijn gezicht kapot geschuurd heb. Deze pijn voelen en zichtbaar pijn hebben, maakte dat ik toch aandacht kreeg die ik zo graag wilde maar niet hoefde te vertellen over mijn echte pijn. Ook ontstond mijn eetstoornis in deze periode. Naast het me van binnen ellendig voelen kwam ik door vreetbuien ook nog aan en had ik een reden om van mezelf te walgen.

Gelukkig trof ik Patrick, met wie ik nog steeds samen ben, in november 1996 en dat was voor mij een anker en een lichtpunt. Al gingen mijn struggles niet vanzelf over. Ik heb mijn havodiploma gehaald in 1997 en ging daarna door naar de SPW, ik wilde maatschappelijk werkster worden om kinderen te kunnen helpen die in soortgelijke situaties zaten.

Na zes weken moesten we ons levensverhaal voor de klas vertellen en stortte ik in. Dat zou ik echt niet gaan doen. Ik ben toen nog bij een regressietherapeute geweest, maar het ging thuis zo slecht en kort daarna zijn mijn ouders gescheiden en was er wederom geen ruimte voor mijn verdriet. Ik was inmiddels overgestapt naar de opleiding voor directiesecretaresse. Mijn moeder kwam in een psychose terecht en werd opgenomen voor vier maanden. In die tijd ging ik naar school, had ik een bijbaantje, probeerde ik het huishouden zo goed mogelijk te doen en zorgde ik zo goed als het ging voor mijn broertje.

Na het afronden van mijn opleiding ben ik gelijk als secretaresse aan het werk gegaan, ik wilde zo snel mogelijk op eigen benen kunnen staan en van niemand afhankelijk zijn. Ik had het geluk slim genoeg te zijn om me snel op te werken bij verschillende bedrijven en kwam erachter dat veel werken ook maakte dat ik niet hoefde te voelen. Al snel verdiende ik genoeg om samen met Patrick een huis te kopen en gingen we samenwonen. Ik was ontzettend gericht op werken en studies volgen na werktijd. Mijn patroon dat de bovenhand had; vluchten om niet te hoeven voelen.

Jarenlang heb ik het volgehouden, door heel hard te werken, niet in te storten. Het verdriet dat altijd op de loer lag, maakte dat ik zoveel mogelijk de controle wilde houden. Nachtmerries waren meer standaard dan uitzondering, maar ik ging door. Mijn carrière ging in een sneltreinvaart. Bij verschillende bedrijven werkte ik als officemanager en al snel werd ik onderdeel van het managementteam.

In 2010 kregen we na een mislukt fertiliteitstraject te horen dat ik medisch onvruchtbaar was. Mijn wereld stortte eventjes in, maar al snel sloegen we het alternatieve circuit in en voelde ik dat deze benadering veel beter bij me paste. Wonder boven wonder was ik in februari 2011 zwanger.

Helaas werd de vreugde overspoeld door een zware depressie, die ik met niemand durfde te delen. Het enige dat ik deed was werken en slapen. Ik voelde me zo slecht dat ik volledig naar binnen keerde. Uiteraard ging het masker weer op en zullen niet veel mensen het gemerkt hebben.

Toen Guusje eindelijk ter wereld kwam, twee weken na de uitgerekende datum, voelde ik me na twee dagen een compleet ander mens. Ik werd overspoeld door liefde en voelde me lichter en sterker dan ooit. Ik heb de kraamtijd zoveel mogelijk bezoek vermeden en in een bubbel met Guusje en Patrick geleefd. Vanaf het moment dat ik weer moest gaan werken, ging het mis. Er veranderde veel binnen het bedrijf waar ik werkte en toen de directie vertrok en ik meer taken in het managementteam kreeg, ging het snel bergafwaarts. Ik genoot van de tijd met Guusje, maar dat was maar één dag per week en het weekend. Want we hadden ervoor gekozen dat we allebei vier dagen zouden gaan werken. Het was de hel en ik sleepte me naar het werk. Tot ik na drie jaar echt niet meer kon. Het zwanger worden van een tweede wilde niet lukken, ook niet met hulp van het alternatieve circuit en alles viel me zwaar. Dit kon niet de bedoeling zijn van het leven. In 2015 viel ik dan ook uit met een burn-out.

Veel te snel krabbelde ik weer op en gaf ik me niet de tijd om écht te herstellen. Ik besloot mijn contract te laten ontbinden bij mijn huidige werkgever en bouwde samen met een oud-collega aan een nieuw bedrijf. Na een paar maanden ging het steeds slechter met me en verloor ik langzaam de grip op mezelf.

## - VERHAAL DUNJA -

### LIFE CHANGING

Ik probeerde het nog te verbergen voor Patrick maar in april 2016 lukte het me niet meer en ging het mis. De opdracht waar ik aan werkte, moest ik opzeggen. Het ging in een paar weken tijd van kwaad tot erger. Ik sliep niet meer, at niet meer en ik was in een constante staat van paniek. Toen mijn gevoel steeds meer afvlakte, sloeg de paniek nog meer toe. Het enige waar ik nog aan kon denken was hoe ik uit de situatie kon stappen, in dit geval uit het leven. Maar ik wist ook dat ik dat eigenlijk niet wilde, want Guusje dan??! Ik kon haar dat toch niet aandoen? Ik kon toch mijn opa en vader niet achterna? Nachten heb ik lopen ijsberen op de gang met de woorden 'er klopt iets niet' die door mijn hoofd heen gonsden. Toen het echt niet meer ging en de crisisdienst aangaf dat het echt 5 voor 12 was, heb ik me vrijwillig laten opnemen bij de GGZ. 16 juni 2016, de dag dat ik besloot dat ik er zelf niet meer uitkwam en ik met mijn koffertje naar de GGZ ging.

Wat een hel was het. Maar achteraf gezien de beste keuze ooit in mijn leven. De tijd om op adem te komen en een keuze te maken. 'Ik wil niet meer overleven, ik wil voelen hoe het voelt om te leven!!' Dit ging niet zonder slag of stoot. Gelukkig kwam mijn gevoel weer terug en begon ik Patrick en Guusje te missen en kon ik weer huilen. Na 3 weken intern, mocht ik naar huis. Onwennig en vreemd was het om naar huis te gaan, want Guusje en Patrick waren nog niet op adem gekomen en ik was nog niet heel erg stabiel. Al met al hebben we onze draai gevonden en vanaf toen begon het aan mezelf werken pas echt. Anderhalf jaar lang heb ik intensieve traumatherapie gehad, bewegingstherapie en explorerende creatieve therapie. Gedurende mijn herstel werden mijn patronen steeds duidelijker en zichtbaarder.



Darkness

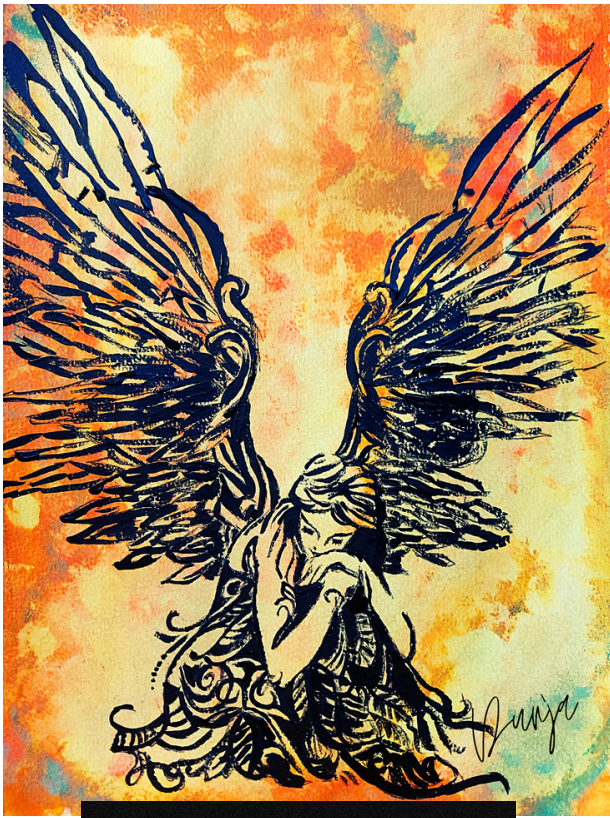


If not now then when

Ik leerde eindelijk met compassie naar mezelf kijken. Ik leerde om van mezelf te gaan houden, stapje voor stapje. Ik ging inzien dat MIJN eigenwaarde bestaat uit ZELFliefde, ZELFvertrouwen en ZELFrespect. Ik kreeg door de sessies bij de traumatherapeute inzicht in waarom ik deed wat ik deed. Nu werd me eindelijk duidelijk (gemaakt) dat ik geen andere keuze als klein kind had. Al mijn aangeleerde overlevingsstrategieën dienden me niet meer. Doodeng ervoer ik het om dingen los te laten, ook al is het zelfsabotage dat je los mag laten. Het zorgde voor de nodige spanningen om het leven anders te gaan leven.

Tijdens de explorerende creatieve therapie leerde ik om het eindresultaat los te laten en het proces zijn gang te laten gaan. De creaties die er uit mijn handen kwamen, lieten mezelf versteld staan. Ik schilderde intuïtief en genoot ervan dat er op dat moment niets anders was dan het NU. En het ging zeker niet over rozen, ik heb gegild, gehuild en de weerstand was soms enorm. Maar ik ging, drie keer per week, want ik had een keuze gemaakt. Ik wilde leren leven voor mezelf en mijn gezin.

Gedurende mijn herstel besloot ik om eindelijk een opleiding te gaan doen, waar ik blij van werd. Ik meldde me aan voor de opleiding 'vernieuwend coach'. Ik had het met mijn therapeuten besproken en ze gaven aan dat ze het een erg mooie aanvulling vonden. 'Zijn wie je bent', staat centraal bij vernieuwend coachen. Ik heb er zoveel over mezelf geleerd, maar vooral (her)ontdekte ik mijn helder weten, voelen, zien en horen weer. Er ging een wereld voor me open, al vond ik het ook heel akelig om alles nóg intenser te beleven. Maar het was een veilige omgeving waar de leraren niets vreemd was.



Soulmirror

September 2017 sloot ik de therapie bij de GGZ af en een maand daarvoor kreeg ik een aanbod om bij mijn oude werkgever, die inmiddels een ander bedrijf had opgericht, de backoffice verder te professionaliseren. Ik had niet gedacht ooit nog aan het werk te komen en had het zelfs voor toen ook 'losgelaten'. Wat ik het spannendste aan het weer aan het werk gaan vond, was dat ik inmiddels niet meer de Dunja was van voor de opname, sterker nog die Dunja wilde ik nooit meer worden! Ik kreeg de kans om in een veilige omgeving weer te participeren in de samenleving. Het ging me beter af dan ik had gedacht en dat maakte dat mijn zelfvertrouwen bleef groeien. Ik merkte wel dat ik ook tijd nodig had voor mezelf en zo is ook het schilderen onderdeel gebleven van mijn leven.

Bij elk schilderij wordt er iets geheeld in me en weet ik nu dat er energie vrijkomt die een ander ook kan helpen bij het helen. Het maken van een schilderij is een proces waarbij er van alles in mijn lijf gebeurt en ik heb geleerd om het te ondergaan. Los van wat het resultaat gaat zijn, laat ik me leiden. De overgave in dat moment is voor mij effectiever dan mediteren. En er zijn ook echt schilderijen die weggegooid zijn en niet gedeeld zijn met anderen, maar ook die processen hebben mij geholpen.

Er zijn nog behoorlijk wat strubbelingen geweest onderweg, waarbij ik mezelf nog vaak genoeg tegen ben gekomen. Een patroon dat je meer dan 30 jaar gewend bent te leven, heb je niet zomaar doorbroken en ons brein is slim en elke keer kwam het weer in een andere vorm naar voren.

## - VERHAAL DUNJA -

Dan betrapte ik me er toch weer op dat ik veel te hard aan het rennen was, aan het pleasen en me liet meeslepen in de ratrace. Gelukkig leerde ik ook de signalen steeds beter te herkennen.

Begin 2019 ging het helaas weer mis en ging het niet goed met me. Ik voelde dat er iets niets klopte, maar snapte er niets van. Ik bleek zwanger te zijn. Ik was er zo vanuit gegaan dat ik onvruchtbaar was dat ik dit niet aan zag komen. Maar met de dag ging het slechter met me en dan echt zo slecht dat ik met de dag verder het donker in zakte en zelfs de paniek weer begon toe te slaan. Het was verschrikkelijk om onder ogen te moeten zien, met hulp van de psychiater, dat de hormonen voor zulke grote disbalans zorgden dat het onmogelijk zou zijn om deze zwangerschap aan te kunnen. Voor mij was dit wel de heftigste keuze die ik ooit heb moeten maken, maar nu moest ik voor mezelf en gezin kiezen want het ging echt slecht met me.

**"BIJ ELK SCHILDERIJ  
WORDT ER IETS GEHEELD  
IN ME EN WEET IK NU  
DAT ER ENERGIE  
VRIJKOMT DIE EEN  
ANDER OOK KAN HELPEN  
BIJ HET HELEN."**

Ik zou moeten worden opgenomen als we de zwangerschap niet zouden beëindigen en wat zou dat met Guusje doen en dan nog maar de vraag wat het met het ongebooren kindje zou doen en hoe zouden we eruit komen als het kindje er zou zijn, wat als ik dan niet uit de depressie zou komen? Maar ik voelde wel een verbinding en was er kapot van. En als je dan mag kiezen uit twee kwaden... De avond voor de ingreep kreeg ik een miskraam. Ik voelde elk contact met het ziertje dat ik moest laten gaan, maar de dankbaarheid en opluchting dat ik niet de dag erna naar de kliniek hoefde, maakte dat ik het aankon.

Deze nacht, die ik zag als een teken dat ik nog altijd niet dicht genoeg bij mezelf was en niet volledig het leven leefde dat bij me paste, beloofde ik mezelf en het kindje dat ik verloor, dat ik het écht anders zou gaan doen. Ik kreeg weer begeleiding van mijn voormalig traumatherapeute. Het mooiste van alles was dat zij me stimuleerde om een spiritueel coach in de arm te nemen om nog meer in verbinding te komen met mezelf en mijn ware zijn.

# DUNJA

Er ging een wereld voor me open. Ik werd door deze dame niet veroordeeld als ik vertelde over het channelen met mijn gidsen en de uitleg bij mijn schilderijen. Zij was een cheerleader die maakte dat ik durfde te gaan omarmen wie ik al die jaren niet durfde te zijn. Ik begon me steeds completer en vrijer te voelen. Alsof ik dit alles al eens meegemaakt had, een feest der herkenning. Mijn schilderijen werden ook anders en de teksten die erbij verschenen, in het Engels, raakten de kern en beschreven de reis van Worldchild. Ik begon steeds meer te begrijpen wat ik neer wilde zetten in de wereld en dat ik daar mijn talent voor in mocht zetten vanuit mijn diepste ZIJN.

Ik besloot sindsdien om niet alleen mijn kunst, maar ook delen van mijn verhaal te gaan delen op social media. Steeds vaker kreeg ik de vraag waarom ik geen boek ging schrijven over mijn leven. En ineens dacht ik: 'why not? Ik heb er behoorlijk wat tijd aan besteed, maar vooral ontzettend genoten en geleerd van heel het proces en in 2021 was het dan zover. Ik durfde eindelijk ook met mijn kunst 'naar buiten' en maakte een website en in maart 2021 was het echt zover: niet alleen richtte ik mijn bedrijf Dunja Creates op, maar mijn boek kwam uit!! Mijn boek 'Met één been op het flatgebouw' heb ik zelf vormgegeven en uitgegeven. Met hulp van vele lieve mensen die wilden proeflezen en redigeren.



En wat was het spannend, want het is dan wel een roman gebaseerd op mijn levensverhaal en de hoofdpersoon heet dan wel anders, maar jeetje daar gaat je verhaal de grote wereld in. De reacties waren overweldigend en maakten dat ik me hard wil blijven maken voor de taboe op psychische kwetsbaarheid, maar bovenal heeft het me gesterkt dat ook ik het verschil in de wereld kan maken en wij allemaal. Ik durf te gaan staan waar ik in geloof en ernaar te leven...

Ik wil de wereld mooier maken, maar niet vanbuiten. Het mooie zit vanbinnen. Ik wil de energie die ik voel, die zuiverende verwarmende energie, doorgeven. Dat doe ik door te zijn. Door te verbinden met het universum en woorden te geven aan dat wat er gehoord mag worden. De bevrijding ligt in het delen van echte verhalen. Ik voel dat er verhalen klaarliggen in het universum die ik kan vertalen. Niet alleen met woorden, maar ook naar energieballietjes die in mijn schilderijen verweven zitten. Ik voel dat de waarheid vanbinnen zit bij ieder mens. Ik voel dat er taboes doorbroken mogen worden. Ik voel het vanuit liefde en vertrouwen.

Laten we de wereld samen mooier maken in licht en liefde.

Liefs, Dunja 

[www.dunjacreates.com](http://www.dunjacreates.com)

Instagram & Facebook: Dunja Mucha

Foto's van Dunja gemaakt door @momentsbybrechje