



Geluksdelers

## Ooit een gepeste puber en later wereldkampioen, Krista Fleming gaat voor haar dromen

Korte verhalen over mensen die hun geluk delen en de wereld vernieuwen

**Ze is regelmatig met haar twee honden buiten te vinden voor lange wandelingen over de dijk. Krista Fleming voelt zich een gelukkig mens. Veel van haar dromen zijn al uitgekomen en ze voelt zich dankbaar voor wat ze leerde. Deze kennis vult ze verder aan en geeft ze door aan anderen. Krista helpt mensen met weerbaar zijn en goed naar hun lijf en gevoel luisteren, waardoor ze volop met passie kunnen leven.**

Krista heeft een droombaan zoals ze zelf zegt en ze heeft van haar passie haar werk gemaakt; ze helpt kinderen, jongeren en volwassenen. Daarin komt ze allerlei thema's tegen. Dat varieert van fysieke klachten, eetstoornissen, slaapklachten, zichzelf snijden, problemen op school, niet durven zeggen wat je voelt tot en met sociale problemen.

Hoewel ze veel thema's tegenkomt, is de terugkerende basis toch wel steeds oké zijn met jezelf en weerbaar zijn. Krista: "Dit is onlosmakelijk verbonden met je lichaam voelen, want als je afgestompt bent van je lijf, dan kan je niet goed weerbaar zijn, je passie volgen en je grenzen aangeven. Dan zit je in je hoofd en dat kan je heel lang volhouden. De vraag is alleen: 'Wil je dat ook of wil je in de flow en liefde leven?' Je lichaam helpt je bij dit laatste en is te zien als navigatie. Veel mensen zijn hier alleen van afgeleid, bijvoorbeeld door ongezonde voeding, te weinig in de natuur zijn of slapen, medicijnen of teveel schermtijd. Hierdoor mis je de connectie met alles om je heen."

Krista heeft op jonge leeftijd ervaren hoe het is als je ouders scheiden. Op de middelbare school werd ze gepest. Dit hield ze lang voor zich omdat ze haar ouders niet met haar problemen wilde opzadelen. Krista zegt hierover: "Ik ben hierdoor een tijd heel onzeker geweest en ik raakte in mijzelf gekeerd. Gelukkig kon ik mijn verdriet wel delen met dieren op de boerderij waar ik kwam. Enkele jaren later draaide alles om. Toen werd ik juist heel populair. Ik had mijn haar laten groeien en was uitmuntend goed in sporten. Ik ging roken, drinken, werken op de Korenmarkt en carnavallen. Ik leek vol zelfvertrouwen, maar dat was niet zo. Ik was niet mijzelf.

Nu is dit mijn kracht en die kanteling is gekomen door de vechtsport, (zelf)studie en mijn wereldreis. Ik ging voor mijn droom, want ik wilde kampioen kickboksen worden. Ik vind vechten het mooiste wat er is. Het is echt-echt en je bent volledig in het nu. Alles wat je in je hebt en wie je bent komt eruit. Ben je een vechter of een vluchter en hoe ga je om met pijn, grenzen en weerstand? Heel metaforisch voor hoe je in 't leven staat. Ik gaf zo mijn pijn van vroeger een plek en ik kon mijn agressie in de ring uiten. Maar op topniveau werkt dat niet meer, dan ben je 100% met sport bezig. Ik leerde om op fysiek en emotioneel vlak naar mijn gevoelens te kijken.

Dat is nu mijn werk: kinderen en volwassen helpen met wat ze in hun lichaam voelen en om daarop te navigeren. Ik voel dat dit wereldwijd mijn missie is.

**kfaction.com**