



Schrijf in drie woorden op hoe je je voelt, voordat je met deze oefening begint:



Oefening 'voorbijgaande wolken'

1. Ga in een comfortabele houding zitten of liggen. Concentreer je op het vertragen van je ademhaling.
2. Richt je aandacht op alle gedachten die opkomen. Erken ze zonder ze te beoordelen. Stel je ze voor als zachte wolken die op een briesje over je heen drijven. Laat ze gewoon voorbijgaan.
3. Richt je aandacht nu weer op je ademhaling.



Elke keer dat je je bezorgd voelt, kun je deze oefening doen. Het kan je helpen om afstand te nemen van je zorgen en een gevoel van kalmitte te hervinden.

Nu je de oefening hebt gedaan, schrijf je nogmaals in drie woorden op hoe je je voelt:



Leer jezelf te accepteren en lief
te hebben als een gebrekkig en
imperfect mens... Accepteer je
sterke, maar ook je zwakke punten.

David D. Burns



***Ik ben volledig
aanwezig in
dit moment.***



van *Blijdschap*

Laat blijdschap deel uitmaken van het proces, niet van het doel. Want als we geluk zoeken, kunnen we het vaak niet vinden. Het geheim is: concentreer je op de kleine dingen. Wanneer we opgaan in het nu, dan is dat het moment waarop – in een moment van stilte – vreugde ongemerkt naar binnen sluipt.

Een van de effectiefste manieren om blijdschap in ons leven te brengen, is door onze natuurlijke speelsheid te (her)ontdekken. Veel volwassenen zijn vergeten hoe ze moeten

spelen. In onze prestatiegerichte cultuur draaien school en werk vaak alleen maar om doelen en resultaten. Deze benadering sijpelt door in ons sociale en persoonlijke leven en kan onze speelsheid de kop indrukken.

Spelen is een vrij gekozen gedrag dat ongedwongen, ongerend en onbewust is. Het is vaak spontaan en niet op beloning gericht. Hoewel we het associëren met kinderen, kunnen volwassenen ook speels gedrag vertonen. Het is je vrij voelen om zelf of met anderen spelletjes en activiteiten te doen en erin op te gaan.

Een andere manier om blijdschap toe te laten, is door sociaal betrokken te zijn. Sociale connecties en netwerken kunnen fungeren als magische vangnetten om ons te ondersteunen wanneer dat nodig is. Door mee te doen ervaren we de voldoening dat we ergens deel van uitmaken.

Sociale, psychologische en werkdruk kunnen ons vermogen om blijdschap te ervaren belemmeren. Fysieke rommel kan ook stressvol aanvoelen. Het opruimen van je huis en geest – het vereenvoudigen van zowel je uiterlijke als innerlijke wereld – kan hier enorm bij helpen. Door de details te waarderen wordt het grotere plaatje vaak ook weer duidelijker.



Dingen waar ik blij van word:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....



***De kleine dingen?
De kleine momenten?
Ze zijn niet klein.***

Jon Kabat-Zinn

Kleur deze mandala in:



Als de geest rustig is,
zal de ziel spreken.

Ma Jaya