



VERSTOP JE IN DE MIST

Waarom zou je de volgende keer dat je in een nevelig bos loopt niet volledig opgaan in de damp en vochtigheid, en je mengen met de dichte mist? Zie hoe je volledig oplost in het niets; iets waarvan je hebt gedroomd vanaf het moment dat je hoorde over de weldadige effecten van 'baden' in het bos.



MINDFULNESS

Laat je niet afleiden door elke gedachte, elk gevoel en elke sensatie. Probeer in plaats daarvan om ze te benoemen en ze (zo) te ‘temmen’. ‘Hallo zorg. Dank je voor je suggestie dat ik meer informatie nodig heb om een besluit te nemen.’ Of: ‘Hallo schuld. Fijn dat je me eraan herinnert dat ik er verantwoordelijk voor ben hoe ik met deze kans om ben gegaan.’ Stel je voor dat je aan de oever van een rivier of beekje zit en dat je takken en twijgjes (je gedachten en gevoelens) voorbij ziet drijven. Kijk rustig toe hoe ze op het water wegzweven en laat alles los. Wees niet teleurgesteld als dit niet meteen lukt. Laat ook dit oordeel los.



Het zoemen van bijen

Sta bij een wandeling in de natuur eens stil bij de belangrijke aanwezigheid van bijen op onze aarde.

Luister naar het langzame, meditatieve gezoem van werkbijen, die plichtsgetrouw hun onbetaalde ploegendienst uitvoeren, en ervaar een gevoel van vrede, aangename troost, rust en sereniteit. Als de angst voor een pijnlijke steek je ervan weerhoudt om languit in het hoge gras van een wilde bloemenweide te gaan liggen, kies dan een plekje dat voor jou veilig ‘aanvoelt’. Sluit je ogen. Wanneer de onvermijdelijke kalmte bezit van je heeft genomen, kun je rekenen op een onschuldig ‘hallo’ en voel je je angst verdwijnen.





Spring in een plas

Speel als een kind in de modder voordat je in een minuscuul bad springt om jezelf schoon te maken. Afhankelijk van de grootte van de miniatuurvijver kun je ervoor kiezen om je overschoenen of regenjas aan te trekken. Zo kun je wellicht voorkomen dat je eenmaal thuis de wasmachine op de hoogste stand moet zetten. Laat je leiden door je passie voor spelen. Volg je innerlijke kind overal waar zijn of haar capriolen je naartoe leiden. Laat luchthartigheid de vrije loop en breng het plezier (terug) in je leven. Duik erin met beide voeten.

Schrijf een haiku

Neem papier en pen
Richt je op je vijf zinnen
Vorm je gedachten.

Wondermooi wit en roze
Dauw op de tak van een boom
Lentebloesemgeur.

Voel je het leven?
Altijd stromend door je heen
Voel de essentie.

Tijd voor pompoentaart
Mijn favoriete seizoen
Gekocht of gemaakt?

