

Citaat van de maand februari

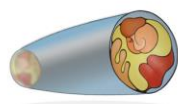


“Wat je aandacht geeft groeit”

Ken je de ervaring dat je heel graag verandering in iets wilt brengen en het lukt steeds maar niet? Nieuwe baan, minder smartphone in je leven, meer tijd doorbrengen met je vrienden, meer bewegen, vaker naar buiten, meer tijd voor jezelf, anders eten, meer tijd besteden aan een hobby.... Het kan van alles zijn, soms ook meerdere dingen tegelijk. Het steeds weer merken dat het niet lukt, brengt je verder van je doel af en geeft steeds weer hetzelfde onprettige gevoel. Jij weet welk gevoel dat is.

Wat je aandacht geeft groeit. Iets veranderen lukt niet door te proberen van iets af te komen of om het te verminderen. Je geeft dan nog steeds het negatieve aandacht in plaats van dat waar je juist behoefte aan hebt. Ben je regelmatig ontevreden over hoe je dingen aanpakt, zorg dan dat je niet ontevreden bent over het ontevreden zijn, maar sta stil bij momenten waar je je juist heel blij en tevreden over voelt en neem tijd om dit gevoel echt waar te nemen.

Het citaat van deze maand is kort en krachtig en gaat hierover. De oefening die erbij hoort is bedoeld om zo'n behoefte te vervullen, maar vooral ook om een positief gevoel dat daaraan gekoppeld is te ervaren en te versterken. Op de volgende bladzijde vind je de oefening.



OEFENING:

De voorbereiding

Het is nu half februari, het begin van de eerste maand. Neem je voor om voor het eind van deze week te starten met de oefening. Begin met een moment van rust en stilte op een plek waar je alleen bent. Ga rustig en comfortabel zitten en ga met je aandacht naar binnen door je ademhaling mee naar binnen te nemen. Steeds een stukje dieper. Als je zover bent, laat dan als vanzelf naar boven komen waar jij deze maand verandering in wilt brengen. Welke behoefte wil jij deze maand aandacht geven? Kies niet iets dat heel complex of groot is, maar gewoon iets waarvan je weet dat het mogelijk is. Het gaat om de ervaring.

Schrijf in een schrift of opschrijfboekje welke behoefte aan verandering naar boven is gekomen. Als je je voorstelt dat het al gelukt is, welk gevoel neem je dan waar bij jezelf? Schrijf ook dit gevoel op. Waar neem je het waar in je lichaam? Geef het wat tijd en aandacht voor je deze voorbereiding afsluit.

Een paar voorbeelden

Jan wil een betere band met zijn naaste collega Ingrid met wie hij regelmatig botst en aan wie hij zich steeds meer ergert. Jan neemt zich voor om Ingrid deze maand beter te leren kennen. Hij gaat regelmatig een kort gesprekje met haar te voeren over iets dat niet met het werk te maken heeft. Daarnaast wil hij deze maand zijn negatieve bril afzetten en met een positieve blik naar Ingrid kijken. Wat hij onprettig vindt, laat hij gaan. En hij wil een paar keer vragen of zij zin heeft om in de lunchpauze een ommetje te lopen samen. Terwijl hij zich voorstelt dat hij door de maand heen ander contact met Ingrid heeft door daar zelf aan te werken, voelt hij zich dankbaar en tevreden over zichzelf. Hij neemt dit waar in een gevoel van ruimte in zijn borststreek en hij merkt dat zijn gezicht ontspant.

Jantine wil erg graag anders gaan eten. Ze pakt dit altijd grondig aan en merkt al snel dat het niet lukt om het vast te houden. Zij richt zich deze maand alleen op het drinken van 2 liter water per dag en brengt verder geen andere grote wijzigingen in haar eetpatroon aan. Iedere dag dat het gelukt is, noteert zij dit in haar boekje en staat zij er even nadrukkelijk bij stil door het trotse gevoel dat het geeft ook echt te ervaren. Zij neemt dit waar in een stevig gevoel in haar bovenbenen en haar schouders die vaak opgetrokken zakken meer.

De uitvoering door de maand heen

De komende 30 dagen besteed je zoveel mogelijk dagelijks één moment aandacht aan wat je voor jezelf gekozen hebt. Je voert het uit, je bent er mee bezig. Ook als je bewust een dag overslaat sta je erbij stil. En iedere dag schrijf je in een paar zinnen op hoe je dat gedaan hebt en welk gevoel het je heeft gegeven. Leg het boekje bijvoorbeeld bij je bed en noteer het voor het slapen gaan. Doe het vooral op jouw manier.

Wat je aandacht geeft groeit. Wees je bewust van het positieve gevoel dat het je dagelijks geeft en je zult zien dat het over een maand vanzelf gaat of heel gewoon is geworden. En is het een dag niet gelukt, wees dan mild voor jezelf. Perfect bestaat niet. Laat die dag mildheid toe in plaats van misschien het oude gevoel gekoppeld aan "het is niet gelukt". Morgen is er een nieuwe dag! Noteer dan wat de mildheid je brengt.

Veel plezier met wat jij kiest en ik zou het leuk vinden, als je aan het eind van de maand laat weten wat deze oefening je heeft gebracht. Tot half maart.

Liset van Steenbrugge



Kaleidoscope
coaching & therapie in leven en loopbaan