

## Citaat van de maand juli



**“Het slechte nieuws is dat de tijd vliegt.  
Het goede dat jij de piloot bent.”**

De vakantietijd is aangebroken. Of je je vrije dagen thuis doorbrengt of erop uit trekt, een periode van vrijheid, bijkomen en nieuwe energie opdoen met tijd en ruimte voor ontspanning is voor veel mensen aangebroken. Je hebt er lang naar uitgekeken. Misschien wel met de tong op je schoenen de “eindstreep” gehaald na een periode van hard werken of verantwoordelijkheden die veel van je vragen in een andere levenssfeer. Vakantie: eigen tijd om te koesteren en te besteden op een manier die past bij jouw behoeften. Niet iedereen vindt dit een makkelijke opgave. Sommigen ervaren de ruimte als een leegte. Anderen vinden het moeilijk om de omschakeling van werk of andere verplichtingen naar tijd voor eigen interesses en behoeften te maken. Vakantie moet leuk zijn. Eindelijk dat boek lezen dat al zolang ligt te wachten of een bezoek aan een stad die al jaren op het wensenlijstje stond. “Wat wil ik eigenlijk? Ik wil zoveel, maar wat zal ik kiezen? Wat vliegt de tijd! Alweer een jaar voorbij!”. Het lijkt alsof de tijd met het ouder worden steeds sneller voorbij gaat. Soms alsof we toeschouwer zijn van ons eigen leven, terwijl de tijd voorbij raast. Hoe zorg je dat je de tijd even stil zet, alsof twee weken vakantie er vier zijn? Of dat je het snelle ritme van thuis, terugbrengt naar een lager tempo? Piloot of passagier in het voertuig van je eigen leven?

Op de volgende bladzijde vind je een oefening.



**Kaleidoscope**  
coaching & therapie in leven en loopbaan

## OEFFENING: Op de automatische piloot of bewust naar bestemming?

Deze oefening kun je op ieder gewenst moment in de tijd doen: of je nu met vakantie bent, of het weekend vrij hebt, maar ook als je helemaal niet werkt en zo nu en dan een dag helemaal voor jezelf wilt hebben en besteden.

Vorbereiding: leg pen en papier onder handbereik klaar

### Stap 1:

Ga aan het begin van de dag of aan de vooravond van een dag op een stoel zitten. Neem er stevig en goed in contact in plaats. Je beide voeten staan stevig op de grond. Ga rechtop zitten en richt je aandacht op je ademhaling. Hoe haal je adem? Diep of oppervlakkig? Rustig of onrustig? Door je neus of door je mond? Richt je aandacht er volledig op. Begin met je ademhaling steeds verder mee te nemen naar beneden door bij iedere ademhaling als het ware steeds een wervel verder naar beneden te komen: eerst omhoog naar je nekwerfels, dan stap voor stap steeds verder richting je buik tot je startbeen. Neem er rustig de tijd voor. Doe dit twee keer. Na de tweede keer voel je even na.

(Het kan soms gebeuren dat er een plek is waar je moeilijk voorbij komt met je ademhaling. Neem rustig de tijd. Het komt vanzelf).

### Stap 2:

Schrijf bovenaan het papier de vraag: "Wat wil ik vandaag het allerliefste doen?"

Zet je pen op het papier en ga schrijven zonder na te denken. Je schrijft door zonder je hand van het papier te halen (m.u.v. de overgang van de ene naar de andere regel). Schrijf aan een stuk door zonder na te denken. Het enige dat je doet is aan het begin de vraag goed in je opnemen. Daarna laat je je hand het werk doen. Misschien gaat wat je schrijft helemaal niet over wat je wilt doen. Het kan ook gaan over waar je in het algemeen behoefte aan hebt. Doe dit gedurende vijf minuten. Lees terug wat je geschreven hebt en kijk wat het je zegt over wat je behoefte is voor deze (of de volgende) dag. Besluit bewust om dat te doen en om er met je volle aandacht bij te zijn en van te genieten.

### Stap 3:

Herhaal stap 1 en stap 2 aan het eind van de dag nogmaals. Schrijf nu bovenaan je papier "Ik was vandaag de piloot van mijn eigen bestemming". Neem deze zin in gedachten en ga weer vijf minuten intuïtief schrijven op de wijze zoals hierboven beschreven. Lees het terug en geniet nogmaals van deze (vakantie)dag.

Deze oefening kost je twee keer een kwartier op een dag. Je zult merken dat zo'n dag langer duurt, omdat je vanuit het meer onbewuste een bewuste keuze hebt gemaakt. Piloot aan de stuurknuppel in plaats van de automatische piloot. Je kunt het zo vaak doen als je zelf wilt.

Geniet van de zomer en de (vakantie)tijd.

*Liset van Steenbrugge*

