



Waar kies je voor?

Het is je nu waarschijnlijk duidelijker geworden dat je meer keuzes hebt dan je wellicht dacht. Dat je eigenlijk in alles een keuze hebt of had.

Sta je nu voor een keuze? Hoe weet je of je de juiste keuze maakt?

Ten eerste bestaan er geen verkeerde keuzes want alles is altijd juist voor dat moment.

Ten tweede gaat het uiteindelijk ook niet om de keuze maar hoe je met die keuze omgaat.

Weet je nog; je hoeft niet de omstandigheden te veranderen maar eerder de houding er naar toe.

In Zelfliefde zijn, houdt ook in dat je moeiteloos en eenvoudig kunt leven. Je mag uiteraard vechten maar het hoeft niet. (weer die keuze). Daarom is het belangrijk bewust te worden van waaruit je dingen doet (of laat).

Laten we aannemen dat er bepaalde stroming in je leven zit. Met die stroom (flow) kun je meegaan of je kan het ook tegenwerken, of je kan het totaal negeren.

Een voorbeeld van negeren is lijstjes maken en ongeacht waar je innerlijke verlangens naar toe gaan dat lijstje afwerken en als er dan nog tijd over is, misschien iets leuks voor jezelf doen? Met als resultaat dat het huis netjes is, boodschappen gedaan, kind naar voetbal is geweest, je je werk voor morgen hebt voorbereid ... maar je zelf uitgeblust en leeg in bed belandt en probeert de slaap te vatten. Werkelijk .. is hier iemand écht gelukkig van geworden?

Het kan ook anders. Begin met jezelf! Start je dag met een momentje voor jezelf, bepaal hoe je deze dag wilt hebben, wat voor een dag het gaat worden. Dan zijn er wellicht dingen die je moet doen door eerdere keuzes die je gemaakt hebt zoals je kind naar school brengen. Is dat zo, love it! Dat is je keuze en iedere dag heb je opnieuw de keuze om het graag te doen!

Dan is er wellicht een moment (of je creëert dat moment) waarop je even stil kunt zijn en naar binnen in jezelf kunt afdalen en kunt voelen waar jouw verlangen zit. En voel dan waar je verlangen nu naar uit gaat.

Is het totaal iets anders dan op je planning staat? Durf dat verlangen te volgen, LAAT LOS wat of waaraan je denkt te moeten vasthouden en durf je hart te volgen.

Als je daar klaar mee bent en je er van genoten hebt (uiteraard 😊) dan voel je misschien toch de spontane flow waarop je de dingen doet die je moet doen, maar niet langer omdat het moet, maar omdat je ze wilt doen. Het gebeurt gewoon, moeiteloos!

En dan komt er weer een moment om even rustig te gaan zitten en dieper in jezelf te 'landen' en laat de dingen die je denkt te moeten doen, rustig in je geest passeren. En voel dan naar welke actie je gevoel nu uitgaat. Ga dat doen en geniet ervan!

Zo volg je je eigen broodkruimels en heb je op een dag waarschijnlijk evenveel gedaan alleen nu vanuit je innerlijke flow waardoor het geen energie kost en je er ook nog eens van kunt genieten.

Oefening: Mijn 'moetjes' – deel 1

Maak een lijst van jouw 'moetjes' (to do- lijst) gedurende een aantal dagen. Schrijf al de dingen die je moet doen onder elkaar.

Kijk er dan naar zonder het te willen veranderen of in slachtofferschap te vallen.

Wat moet jij allemaal?

Is dit echt jouw keuze?

Dingen moeten en veel dingen doen, kan je ook afleiden van jezelf. Het kan je het gevoel geven nuttig te zijn, een 'vol' leven te hebben zodat je jezelf 'belangrijk' kan voelen, ertoe doet.

Tegenwoordig is 'druk' een reeds goed geaccepteerd antwoord op de vraag 'hoe gaat het?'. Maar brengt dit je echt dicht bij jezelf? Bij de volheid van Leven ervaren? Maakt het je gelukkig?

Oefening: Mijn 'moetjes' – deel 2

Bekijk je lijstje van jouw 'moetjes' nog eens en geef ze een cijfer.

1 : nu/vandaag moeten

2 : kan ook een andere keer

3: niet écht nodig

Ontdek zo dat er meer flexibiliteit en ontspanning mogelijk is dan je wellicht dacht.

Doe dan de dingen met het cijfer 1 met plezier.

Voel of de dingen met cijfer 2 voor vandaag zijn of misschien voor een andere keer. Laat deze dan gebeuren vanuit je innerlijke flow.

En laat de dingen met het cijfer 3 of je moet er ineens heel erg zin in hebben 😊

Deze oefening vraagt loslaten en vertrouwen. Niet altijd eenvoudig als je gewend bent zaken gecontroleerd te doen. Weet dat loslaten het tegenovergestelde is van controle. Controle ontstaat vanuit angst, angst dat als dingen anders gaan dan gepland, er iets 'mis' gaat. Je wilt dan dat dingen gaan zoals jij denkt dat ze 'moeten' gaan. Maar is dit ook zo? Maakte het je in het verleden écht gelukkig? Voelde je je leven, voluit leven?

Leren vertrouwen op je loslaten kan alleen als je het aangaat, en zo ervaart wat er gebeurt. En alleen wanneer je loslaat, kan je zelf bewust kiezen hoe je er mee omgaat. De keuze is aan jou, waar kies je voor? Moet je aan verwachtingen voldoen of kies je voor innerlijke flow?

Neem het vooral niet te serieus, ga spelen met je leven! Durf eens gewoon je flow te volgen, ook al doe je die dag niets van wat je dacht te moeten doen, so what!?

