



Voeden & Genieten

Je weet nu dat je altijd een keuze hebt en dat je ervoor kan kiezen van waaruit je de dingen doet en hoe je in het leven staat. Het is goed je bewust te zijn wat je keuzes in het verleden waren en welke je op dit moment maakt.

Dat maakt een mooi bruggetje naar het volgende onderwerp, genieten!

Om te kunnen genieten, moet je kunnen ZIJN.

Laten we ons eerst even buigen over de vraag 'waarmee voed je je?'

Dit zowel letterlijk als figuurlijk.

Voeden

Waarmee voed je je ? Welk eten en drinken neem je tot je, van waaruit, wanneer?

Met wie ga je om? Wie zijn de mensen met wie je in contact staat?

Waar breng je je tijd door? Waar bevind je je? Op je werk, in de keuken, waar?

Wat doe je? Wat zijn de dingen die je doet gedurende de dag? Welke tijd spendeer je waar aan?

Hoe verzorg je je? Hoe is je persoonlijke hygiëne en welke kleren draag je?

Oefening:

Houd gedurende een 5-tal dagen bij hoe je je tijd besteedt. Maak een lijst waar je de antwoorden op de bovenstaande vragen invult (zie voorbeeld hieronder). Zet er ook bij hoeveel tijd het in beslag heeft genomen. Na een week bereken je het gemiddelde. Je kan de lijst op voorhand opstellen (zoals voorbeeld), of je houdt uur na uur bij waar je mee bezig bent en brengt het achteraf onder in categorieën. Doe het op jouw manier, eenvoudig. Het hoeft niet veel tijd in beslag te nemen. Niet teveel bij nadenken, gewoon simpelweg noteren.

Activiteit	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Gemiddelde
Slapen	... uur					
Huishouden						
Eten						
Werk						
Privé mails en administratie						
Ontspanning						
Autorijden						
Social Media						
Lichaamsverzorging						
...						

Je kunt je voorstellen dat hoe meer je in Zelfliefde leeft, hoe meer je voelt dat jijzelf de belangrijkste persoon in jouw leven bent. En dat je jezelf ook zo behandelt. Maar wellicht zijn er nog oude gewoonten die samenhangen met een lager zelfbeeld, die je leven onnodig negatief beïnvloeden.

Je mag nog zo'n fijn huis hebben, als je grotendeels je tijd doorbrengt op je werk waar je lichamelijk last ondervindt van de airco en werk uitvoert waar je niet echt blij van wordt, dan zal je er niet echt van kunnen genieten. Je algemeen gevoel van geluk zal niet heel hoog zijn. Een nieuwe jij vraagt om opheldering van de stand van zaken, je tijdsbesteding en wellicht een herordening van je gewoonten.

Omdat je vroeger aardig gevonden wilde worden door anderen en daardoor nooit 'nee' zei, kan dat nu betekenen dat er 'vrienden' uit je leven vertrekken en er anderen voor in de plaats komen.

Omdat je vroeger jezelf zo onopvallend mogelijk liet zien, omdat je jezelf niet echt belangrijk en mooi vond, liep je misschien in joggingbroek rond. Nu kan dit veranderen, ga je je kledingkast opruimen en kleren aanschaffen waar je echt blij van wordt en daarmee jezelf laat zien.

Omdat je vroeger een heel pak koekjes achter elkaar op at uit verveling, onrust of omdat je bepaalde emoties gewoon niet wilde voelen, maak je nu de keuze om bewust te eten. Het kan nog altijd een hardnekkige gewoonte zijn maar je weet dat je altijd een keus hebt, je nu kiest voor één koekje en een appel bijvoorbeeld, .. uit Zelfliefde!

Oefening:

Bekijk je lijst met activiteiten en schrijf erbij of het je voedt (energie geeft) of dat het je niet voedt (energie kost).

Beoordeel dan of het tijd is om dingen te veranderen zodat je een lijst krijgt van steeds meer activiteiten en zaken die je werkelijk energie opleveren, die je voeden.

En voor de zaken die je niet voeden en die je toch moet doen (ofwel, je kiest ervoor ze te doen!); zorg dat je ervan geniet! Ga dan niet zeuren, besef dat het jouw keuze is, hierdoor kom je in je kracht en kan je het beste van jezelf delen.

Genieten

We zijn bij een cruciaal punt gekomen van de training en dat is genieten. Helemaal opgaan in het moment, Zijn.

Je bent je nu bewust van de dingen die je energie geven. Die heb je voor jezelf al gecreëerd in je leven, mooi! Daar hoef je niets meer voor te doen. Geniet ervan!

En de dingen waar je energie van krijgt kun je misschien gaan uitbreiden. Maak er wat vaker ruimte voor of plan tijd in voor 'Me-time'.

Hoe ziet jouw zelf-intimicy momentje er uit?

We zijn sociale wezens en het is belangrijk en fijn om samen te zijn met anderen, maar tijd voor jezelf is eveneens belangrijk. Even weer terug voelen wie jij bent zonder de ander(en), doen wat je graag doet en zijn waar je wilt zijn. Helemaal je eigen innerlijke flow ongestoord kunnen volgen, maakt je een completer en gelukkiger mens.

Waar word jij blij van? Wat geeft je energie? Hoe vier jij het leven?

Een inspirerend boek lezen, ergens een koffie gaan drinken, een wandeling maken in de natuur?

Maak tijd voor je eigen moment, je hebt het nodig. En die ander gaat er uiteindelijk ook baat bij hebben, want zeg nou zelf, als je geniet en je goed voelt, word je toch zeker een leukere moeder, partner of vriend(in)?!

Helemaal voor jou:

Creëer ruimte voor jouw zelf intimicy-momentje. Of je nu alleen bent of in een druk gezin leeft, een feestmomentje is altijd welkom toch!?

Lees dat boek waar je al zolang aan wilde beginnen. Laat een speciale koffie voor je maken.

Stel en heerlijke theemengeling samen, helemaal voor jezelf! Of ga juist naar die plek waar je al heel lang heen wilt.

Laat even helemaal los en geniet, GENIET! Doe het NU!

