



Rust & Helderheid Week 1-13

Door Maaïke Dijkstra

01 JE BENT VRIJ

Je bent vrij. Je ware aard is altijd vrij. Voelt dat niet zo? Wat de meeste mensen doen is hun problemen aan de omstandigheden wijten. Was ik maar vrij...vrij van die baan, die partner, van mijn gezin, mijn familie...dan zou ik gelukkig zijn.

Maar geluk zit in jezelf. En vrijheid is wat je ten diepste bent. Jouw diepere zijn wordt niet aangeraakt door omstandigheden, maar blijft onaangetast. Je lichaam kan veranderen, je wordt ouder, de omstandigheden kunnen veranderen, je ideeën kunnen veranderen, je meningen, je zelfbeeld verandert, de omgeving verandert. Alles in de vorm verandert voortdurend. Maar dat wat jij ten diepste bent is onveranderlijk en vrij.

Ik wil je vragen deze week eens stil te staan bij de volgende vragen. Je mag ze ook aan mij mailen of opschrijven in je notitieboek.

- Vrijheid. Wat betekent vrijheid voor jou?
- In hoeverre ervaar jij vrijheid in je leven?
- Wat zou je doen als je altijd vrij was?
- Als je niet hoefde te werken of niets hoefde te doen?
- Hoe zou je je willen voelen?
- Kun je zien dat vrijheid meer een gevoel is dan een actie?
- Is het mogelijk voor je om vrijer met je omstandigheden om te gaan?
- Wat zou je daarin kunnen doen?
- Ken je de vrijheid in jezelf van meditatie?
- Hoeveel aandacht geef jij jezelf daarvoor? Waar ligt je prioriteit?

Maak maar een intentie voor het komende jaar. Alles wat je aandacht geeft groeit.

01 JE BENT VRIJ

Opdracht 1): Tijd maken voor jezelf

Je vrijer voelen begint met ruimte en tijd maken voor jezelf. Minstens 20 tot 60 minuten per dag doe je iets voor jezelf. Toen mijn kinderen nog kleiner waren, leek 20 minuten al onmogelijk. Maar toch maakte ik de tijd vrij. Ik sla liever het journaal over of sta wat eerder op. Het geeft je de ruimte om stil te staan en bewust te worden. Zodra je stil staat en niets hoeft, ontspant je zenuwstelsel. De komende weken lees je meer over je fysiologie, je natuur en over bewustzijn. Zodra je stil staat kun je bewustere keuzes maken en de verbinding met jezelf herstellen.

Opdracht 2) Je afstemmen

Beschrijf voor jezelf vanuit het IK:

- Hoe wil je je voelen?
- Hoe wil je zijn, wat is voor jou belangrijk als mens?
- Waar wil je zijn? in welke omgevingen ben je graag?
- En met welke mensen om je heen?
- Als je je helemaal licht en sprankelend voelt: Waar ben je dan? Wie zijn er bij je? Of ben je alleen? Wat doe je? Of doe je juist niets?

Je kunt je er nu op afstemmen.



02 WEERSTAND HOORT ERBIJ

Vaak ervaren we weerstand in het dagelijks leven. Weerstand is het tegenovergestelde van flow. Van een gevoel dat je vrij bent. Weerstand is een statische energie die je blokkeert.

Als je innerlijk vrij wilt zijn, is het de kunst om oké te zijn met weerstand. Om oké te zijn met 'geen zin, moe zijn, verveeld, afhaken, verzet'. Weerstand versterkt namelijk weerstand.

Ik weet nog goed toen de tweeling heel klein was. Ik ervaarde uitputting en veel weerstand op alles wat ik moest. Vermoeidheid en weerstand om steeds zo beschikbaar te zijn. Dat was de periode dat ik er dieper doorheen ging en weerstand ging onderzoeken. Dat was ook de periode dat ik verlichting ervaarde. Het ligt heel dicht bij elkaar.

Als je heel goed kijkt - en dit heb ik altijd onthouden - dan kun je zien dat:

Weerstand en spanning voortkomt uit een gedachte. Een gedachte of idee over hoe het zou moeten zijn op dit moment. Over iets wat je niet wilt ervaren, voelen of onder ogen wilt zien.

Op het moment dat je dat gaat zien. Dat het leven anders gaat dan je denkt. Dat je geen controle hebt. Dat je als het ware vecht met een rivier, een stroom die er is. Of dat je probeert die stroom of de rivier te veranderen. Dan kun je weerstand zien als een dam die je in het leven legt. Dat geeft alleen maar een stuwing of grote kracht in het water. Zo zorgt weerstand ook voor spanning in je lichaam.

De stroom kun je zien als denken en voelen. Het denken en je emoties, gevoelens zijn als een stroom, zo veranderlijk en altijd in beweging. Het beste kun je dat laten gebeuren en ernaar kijken.

02 WEERSTAND HOORT ERBIJ

Als weerstand de ruimte krijgt en er ook mag zijn, dan gaat het vanzelf voorbij. In de yoga spelen we ook met de weerstand in een houding. Je kunt jezelf vandaag een ademruimte geven als je vandaag weerstand ervaart. Adem een paar keer bewust in en uit. Het is oke. Wat je ook ervaart, het is goed. Het gaat vanzelf weer voorbij...

7 tips bij weerstand in het dagelijks leven:

- Zie dat weerstand voortkomt uit een idee. Een gedachte, idee die je over de realiteit van dit moment legt. Kun je het idee herkennen en zien dat het niet NU is?
- Weerstand blijft zichzelf in stand houden, zolang het er niet mag zijn. Weerstand op weerstand versterkt dus de weerstand. Zie dat het er nu eenmaal is en verwelkom het. Zie dat je het niet wilt voelen, wat het ook is.
- Als je de gedachte herkent die aan weerstand vooraf gaat, kun je je aandacht heel fysiek maken. Via je lichaam. Waar toont het zich als een verkramping? Of een fysieke spanning? Voel het in je lichaam.
- Geef de regie op over denken en voelen. Zie je dat je daar nooit regie over kunt hebben? Anders zou je er toch voor kiezen je altijd gelukkig te voelen?! Ontspan er maar in. Het gaat weer voorbij. Het is veranderlijk.
- Zie dat jij de waarnemer bent. Iets is getuige van de weerstand.
- Iets is stabiel aanwezig en ziet al je pogingen om dit te beïnvloeden. Breng daar je aandacht naar het ZIJN.
- Laat alles er zijn, precies zoals het nu is. Neem het niet in eigendom. Duw het tegelijkertijd niet weg. Voel de grond onder je en dat je beschikbaar bent. Open je voor alles wat er nu is. Jij bent ruimte voor alles. Onveranderlijk en open. Hierin zal de weerstand ontspannen en vanzelf verdwijnen.

02 WEERSTAND HOORT ERBIJ

Reflectievragen voor deze week:

Waarin ervaar jij de meeste weerstand in je dagelijks leven?

Welk gedachtenverhaal hoort hierbij?

Welke gedachten herhalen zich?

Kun je deze gedachten zien en herkennen?

Als dat lukt, kun je erin ontspannen, het is oke.



BRENG FLOW IN JE LEVEN

Vorige week keken we naar weerstand. Zonder weerstand gaat het leven vanzelf. Alles gaat vanzelf. In hoeverre ervaar jij dat in je dagelijks leven?

Als het antwoord volledig Ja is dan ervaar je flow. Maar voor de meeste van ons - inclusief mijzelf - is het antwoord Nee. We zijn over het algemeen bezig het leven te sturen. We leren al heel jong dat we de controle en regie moeten pakken. We worden '*human doings*' in plaats van '*human beings*'.

Als je meer flow in je leven gaat ervaren, dan val je meer samen met de natuurlijke energie, met je essentie, talent en de natuurlijke bewegingen die er zijn.

Flow gaat over energie en een staat van bewustzijn. Flow kun je omschrijven als de perfectie harmonie en balans. Mihaly Csikszentmihalyi (1990) wordt vaak aangehaald in de sportwereld of het bedrijfsleven. Enkele geïnterviewden in dit boek spraken over een "*onbewuste kracht/ stroom die hen meevoerde*".

Flow wordt dus gekenmerkt door de volledige aandacht en energie waarmee je een activiteit uitvoert. Er is minder tot geen besef van ruimte en tijd. Er is een oneindige bron van energie in deze staat van zijn.

Vroeger dacht ik dat ik heel veel energie had. Tegelijkertijd was ik soms intens moe, of had ik ineens hoofdpijn of was ik misselijk. Op vakantie of in het weekend - in de rust - voelde ik me niet rustig of relaxed. Mijn energieniveau fluctueerde nogal. Ik ging eigenlijk op adrenaline en stresshormonen.

Ik had dat echt niet door, maar weet nu -achteraf - zeker dat ik niet in mijn natuurlijke flow zat. Ik ervaar nu dagelijks het verschil. Hoe het is om te leven en te werken vanuit ontspanning.

BRENG FLOW IN JE LEVEN

In deze **blog** lees je er meer over en kun je voor jezelf testen in hoeverre je flow ervaart in je dagelijks leven. Als je flow ervaart is er rust, helderheid, energie. De komende weken gaan we ermee verder!



04 ALS JE ALLE TIJD HEBT

Tijd is een vreemd begrip. In het westen is tijd schaars. Tijd is geld. De meeste mensen hebben te weinig tijd om te genieten en te ontspannen. Vroeger had ik altijd te weinig tijd en kwam ik overal te laat. Ik kon niet zo goed met tijd omgaan.

In meditatie heb ik ervaren dat mijn tijdsbesef volledig verdwijnt. En tegelijkertijd heb ik veel meer tijd als ik mediteer. Het gekke is dat ik nu met vier kinderen en mijn coachingswerk en yoga niet meer zoveel tijd tekort ervaar als voordat ik kinderen had.

Dat komt omdat ik veel bewuster aanwezig ben. Van daaruit heb ik ook geleerd bewustere keuzes te maken. **Rust en helderheid** ontstaat als je bewuster met je tijd omgaat. Deze week wil ik je vragen om eens goed te kijken waar jij je tijd aan besteedt aan de hand van de volgende reflectievragen:

1. Heb jij op een dag ook een moment voor jezelf?
2. Wat kun je met jezelf afspreken om meer rust en ontspanning te ervaren?
3. In onderstaande figuur zie je zes levensgebieden. Hoe tevreden ben jij met je balans? En waar zou je meer tijd aan willen besteden? Kleur ieder gebied in naar de mate van voldoening en tevredenheid die je hebt. Vul zo de hele cirkel in.
4. Welk gebied kan de komende tijd meer aandacht gebruiken?
5. Wat is de reden dat je aan dit gebied weinig tijd besteedt?
6. Maak dan voor de gebieden waar je niet zo tevreden over bent een intentie. Hiermee ga je de komende week aan de slag. Je kiest er deze week bewust voor om tijd en aandacht te geven aan dat levensgebied. Welke gebieden zijn dat voor jou?

04 ALS JE ALLE TIJD HEBT

Opdracht

De opdracht is om je aandacht te brengen naar de linkerkant van de cirkel. Je kunt daarvoor ook een intentie maken per deelgebied. Wat ga je deze week doen voor je lichaam, je ziel en je relatie? Relatie mag je ook zien als de relatie met jezelf.

Bij de meeste mensen ligt de aandacht meer aan de rechterkant. De gebieden van de linkerkant zorgen ervoor dat je een bewuste verbinding hebt met jezelf en je hart. Als je je lichaam, ziel en relatie (relatie met jezelf) voedt met je aandacht, zul je merken dat de verbinding met je werk, met je familie en met je vrienden vanzelf verlevendigd en rijker wordt. Dit gaat dan vanzelf en moeiteloos.

'If you have time to breathe, you have time to meditate'

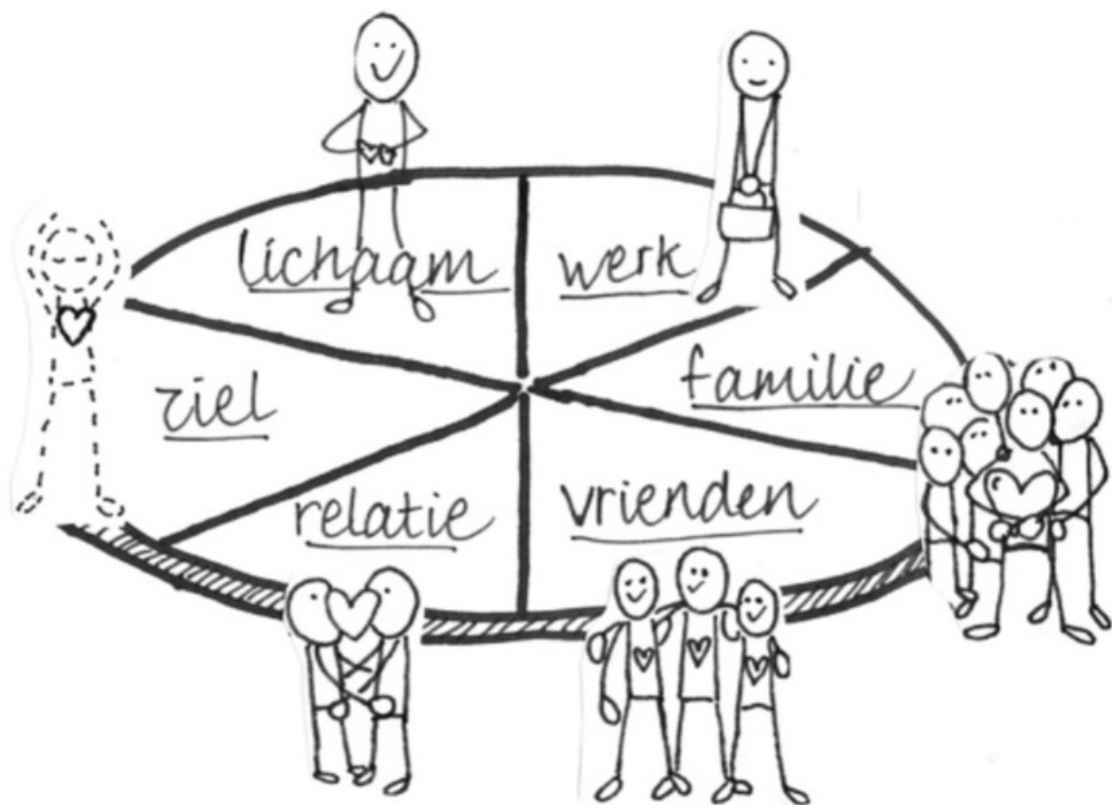
Voorbeelden van activiteiten waarmee je elk levensgebied verrijkt zijn:

Lichaam: sport, uitslapen, yoga, massage, sauna, dutje, gezichtsmassage, zwemmen, wandelen, hardlopen, joggen, fietsen, dansen, een bad nemen etc.

Ziel: spelen, zingen, dansen, liefhebben, mijmeren, dromen, bidden, op avontuur gaan, in de natuur zijn, kunst bekijken, schilderen, schrijven, muziek, mediteren, lanterfantien, creativiteit, concert, kerk, museum bezoeken.

Relatie: wandelen, tochtje maken, op avontuur gaan, film kijken, samen eten, koffie/thee drinken zonder tv, vrijen, een briefje schrijven, elkaar verrassen, uitslapen, muziek luisteren. NB. Relatie kun je toepassen op de relatie met je partner of met jezelf.

04 ALS JE ALLE TIJD HEBT



WAAR JE AANDACHT IS DAAR BEN JE

De aandacht is gedurende de dag voortdurend buiten jezelf. Bij objecten, situaties, omstandigheden. De aandacht wordt steeds bij jezelf weggetrokken. Omdat dit zo'n gewoonte is die al jarenlang is ingesleten, onderzoeken we de komende weken de aandacht en oefenen we met present zijn. Je bent dan vaker bewust aanwezig in het moment.

Je neemt waar. Je kijkt. Je voelt. Je bent je bewust.

Bewustzijn toont zich in dit moment.

Het is niet iets waar het denken iets mee kan, maar je kunt het wel herkennen. Het is een intuïtieve herkenning.

Een gevoel dat je bewust kunt zijn van gedachten, van de adem, van je lichaam, van fysieke sensaties, van je zintuigen, van wat dan ook. Dat kun je altijd onmiddellijk herkennen. Het is heel direct.

We beginnen deze week heel eenvoudig. De enige opdracht voor deze week is om regelmatig te stoppen.

Je kunt een timer zetten. Bijvoorbeeld 3 minuten en komen zitten. Je kunt om je heen kijken en heel bewust alles wat je ziet in je opnemen. Zonder doen. Je ontspant gewoon volledig in dit open waarnemen. Je kunt ook de ogen sluiten als je dat prettiger vindt.

In het stoppen is er direct de herkenning van bewustzijn dat alles registreert. Je bent je bewust van alles wat veranderlijk is. Je stopt en kijkt en je bent je direct bewust. Dit lijkt heel simpel, maar het is niet onze gewoonte om zo te kijken.

WAAR JE AANDACHT IS DAAR BEN JE

Laat je me weten wat je ervaart in dit stoppen? En lukt het je de aandacht meer in het moment te houden? Je kunt via deze mail reageren, ik stuur je altijd een reactie terug.

Je kunt ook onderstaande [meditatie beluisteren](#) uit mijn boek [Stilte ZIJN](#).

• • Meditatie • •

Neem een moment van nietsdoen.

Kun je dit moment totaal aanvaarden
en alleen maar zijn
zonder plan of verwachting?

Breng je aandacht naar je lichaam
en ga met je aandacht langs je lichaam.

Haal een paar keer diep adem.

Nu ben je met je aandacht hier,
direct in dit moment.

Steeds is er weer een nieuw moment.

Neem waar wat je ervaart
aan fysieke gewaarwordingen.

Waar gaat nu de aandacht naartoe?
Hoe is het nu? En nu? En nu...?

Kijk eens om je heen
en merk de schoonheid op
van simpelweg aanwezig zijn.

VIER BRONNEN IN JEZELF

Aandacht voor de bronnen in jezelf

Er is een grotere intelligentie in ons aanwezig. Bewustzijn als bron van intelligentie zorgt ervoor dat wij bewust naar onszelf kunnen kijken. Dat we innerlijk weten wat goed is. Een onderscheidingsvermogen van waaruit we de mogelijkheid hebben naar onszelf te kijken en van waaruit we bewust kunnen handelen.

In mijn **coachings** maak ik altijd gebruik van bewustzijn als intelligentie. Op persoonlijk niveau kun je hierin onderscheid maken in vier bronnen in jou die beschikbaar zijn om vanuit je potentieel te leven. Deze zijn:

De vier vormen van intelligentie:

IQ: je rationele intelligentie (denken). Je cognitieve vermogen, analytische en helder denken, verbanden leggen, logisch redeneren, zelfreflectie.

EQ: je sociale en emotionele intelligentie (empathie en sensitiviteit). Je vermogen om mensen aan te voelen, in verbinding te zijn, begrip en empathie te tonen en samen te werken. Je vermogen je eigen emoties te reguleren.

FQ: in contact zijn met je lichaam (fysieke intelligentie, lichaamsbewustzijn). Je vermogen om signalen van je lichaam op te vangen en hiernaar te handelen. Fitheid, vitaliteit, energiebalans en gezondheid. Je vermogen het bewustzijn van je lichaam te ervaren en aanwezig te zijn in je lichaam.

IQ: Intuïtieve intelligentie, je vermogen om je innerlijke kompas te volgen. Creativiteit, inspiratie en bezieling in je leven. Leven vanuit zingeving, je missie, wie jij bent. Authenticiteit, eerlijkheid, openheid en je hart en intuïtie volgen.

VIER BRONNEN IN JEZELF

- Herken je deze bronnen in jezelf?
- En maak je van alle vier gebruik?
- Ben je er tevreden mee en zijn ze in balans?

We gaan in dit 52-weken programma verder met deze 4 bronnen in jezelf. In het eerste deel van het programma kijken we naar denken, overtuigingen en voelen, emoties. Daarna gaan we verder in op het zenuwstelsel, je lichaamsbewustzijn, bewuster aanwezig leren zijn en tenslotte je hart en intuïtie. Zodat je steeds meer verbinding met jezelf gaat ervaren.

In verbinding met jezelf is er steeds meer rust, helderheid en sprankeling!



AANDACHT VOOR ENERGIE

Bewustzijnsontwikkeling begint met het besef dat alles energie is. En ten diepste is er in het universum 1 energie in beweging. Wij zijn deel van die energie. We zijn ten diepste energetische wezens en met ons bewustzijn kunnen we kiezen voor een bewuster leven.

Als je ziet dat alles energie is, dan kun je ermee gaan werken. Alles wat je aandacht geeft groeit. Waar geef jij je energie aan?

Gedachten zijn ook een vorm van energie. Een gedachte kun je zien als een informatiepakketje met energie. Wat geloof jij? Luister je naar je gedachten?

Je lichaam reageert onmiddellijk op elke gedachte die opkomt. De komende weken zullen we oefenen met bewust aanwezig zijn, voelen en kijken naar gedachten.

Belangrijk: *Zet je hart op 1.*

Kies steeds weer voor liefdevol aanwezig zijn. Bewuster kiezen voor liefde en een goed gevoel betekent dat je meer zelfzorg gaat toepassen. Minder moeten.

Als je steeds meer gaat kiezen voor een goed gevoel en dat wat je energie geeft, dan krijg je meer energie. Als je steeds meer gaat kiezen voor plezier maken, dan krijg je meer plezier. Ik noem het ook wel het bruisballetje in je buik. Voel je dat nog?

Als je bewuster wordt van gedachten en hoe ze je steeds uit het moment halen, dan is er meer levensenergie beschikbaar. Het klinkt eenvoudig, maar het doen in de dagelijkse praktijk is elke dag weer oefenen.

AANDACHT VOOR ENERGIE

Vragen:

- Hoeveel energie heb jij? Op een schaal van 0 tot 10? Je kunt het deze week bijhouden.
- Is je energieniveau stabiel of heel wisselend?
- Waar krijg jij energie van?

Als je bewuster wilt omgaan met je energie, doe dan de oefening Energiegevers & nemers. Je kunt hierin ontdekken hoe je energiebalans is. En kijken waar energie lekt. Dit heeft vaak te maken met weerstand in de vorm van gedachten. De kunst is om meer aanwezig te zijn in alles wat je ervaart.



BRUISBALLETJE IN JE BUIK

Dat bruisballetje in je buik

Vaak vraag ik mensen in de coaching of ze dat bruisballetje in de buik nog wel eens voelen. Ik was het 10 jaar geleden helemaal kwijt. Ik was uitgeput en ik mijn werk als communicatie-adviseur deed ik routinematig.

Gelukkig had het leven meer in petto! Als je het bruisballetje in je buik al een poos niet meer hebt gevoeld, dan betekent dat eigenlijk dat je niet meer 'in alignment' bent. Niet meer uitgelijnd met jezelf, met hoe je bedoelt bent, met je mooiste leven.

Hier is wat innerlijk werk te doen. Wat doe je hier? Waar wil je zijn? Hoe wil je je voelen?

In welke omgevingen wil jij zijn? In welke omgevingen wil jij investeren? Deze vraag is de allereerste vraag die je kunt stellen in het vinden van je 'why'.

Diep van binnen weet je waar jij graag wilt zijn. Welke omgevingen bij je passen en waar je je thuis voelt. Welke omgeving je aantrekt. Omring je met mensen die doen wat jij ook graag doet. Omring je met liefdevolle mensen die je voeden.

Als je iets wilt, is het belangrijk om dat eerst aan jezelf te geven. Dus de omgeving op te zoeken waar je wilt zijn. Ik wilde 15 jaar geleden dolgraag yoga geven. Ik startte met lesgeven, maar bovenal volgde ik zelf ook veel yogalessen. Ik voedde me met inspiratie van andere docenten en liet me inspireren. Langzaam maar zeker, stroomden mijn lessen vol.

BRUISBALLETJE IN JE BUIK

Ik voel me altijd thuis in een omgeving waar menselijke aandacht is, stilte en rust. In mijn werk koos ik altijd omgevingen waar verbinding was met een mensen en een maatschappelijk doel. Hoe is dat voor jou?

In welke omgevingen werk jij nu? En waar wil jij zijn?

Lees verder in deze blog: [Wat doe ik hier?](#)

EEN LOTUSBLOEM

Als je meer je hart gaat volgen, vraagt dat om vertrouwen. Het is uitdagend. Het denken is gericht op zekerheid en zal je allerlei ideeën en angsten influisteren. Dat je het beter bij het oude kunt houden. Dat je beter niet dieper kunt gaan kijken in jezelf. Je weet niet wat je tegen gaat komen. Je weet wat je nu hebt.

Als herinnering kijken we vandaag naar de lotusbloem. De lotusbloem is een prachtig symbool voor de innerlijke reis die je maakt.

De symboliek van de bloem zie je al terug bij de oude Egyptenaren, maar ook in het Hindoeïsme en Boeddhisme. De bloem staat voor wedergeboorte en welvaart (hindoeïsme) en in het boeddhisme voor wedergeboorte en verlichting. Het zou zelfs zo zijn dat Boeddha werd geboren uit de lotusbloem.

De bloem groeit in de modder. De zaden zoeken een plek in de moerasachtige bodem. De wortels groeien naar beneden kunnen wel tot 5.5 meter lang omhoog groeien. Als ze eindelijk bij de oppervlakte komen, ontstaat een prachtige bloem.

De bloem is hydrofoob. Dat betekent letterlijk 'watervrezend' en verwijst naar de waterafstotende eigenschap van de bloemblaadjes. Ondanks dat de lotusbloem groeit in moerasachtig water, blijft er nooit water of modder aan de blaadjes hangen.

Dit zelfreinigende vermogen van de bloem wordt ook wel het 'lotuseffect' genoemd. Door haar lange bloeitijd staat de lotusbloem ook symbool voor leven. Als ze eenmaal haar bloem heeft geopend, bloeit ze het hele jaar.

EEN LOTUSBLOEM

Vanuit de duisternis en door in de diepte te gaan, ontpopt zich een pure bloem die de weg vindt naar het licht en onaangetast bloeit. Een prachtig symbool. En voor deze week een herinnering. Vertrouw op je hart. Vertrouw op het hoogste pad.



WAAR JIJ VAN HOUDT

Waar jij van houdt, houdt ook van jou

In mijn yogascriptie stond: *Alles waar mijn hart naar verlangt, zal naar mij toekomen. Ik hoef alleen maar te zijn wie ik ben.* Een prachtige uitspraak van Rumi. Maar ik vond dat moeilijk te geloven. Ik geloofde zo in hard werken, dat het zwaar moest zijn en dat je niet zomaar je plezier kunt volgen. Nu kan ik zeggen dat mijn werk me heel veel energie geeft.

Als je een levenswijze wilt ontwikkelen die je meer energie oplevert is het goed om te onderzoeken wat jou plezier geeft. Hieronder vind je een aantal kenmerken van flow[i]:

- * Je hebt een **helder doel** voor ogen en om terwijl je bezig bent dat doel te bereiken ga je op 'in de weg ernaar toe'.
- * Je bent met iets bezig **wat bij je past** en waarvoor jezelf hebt gekozen.
- * Bij flow wordt elke handeling onmiddellijk gevolgd door **feedback**. Dit kan zijn van anderen, waardoor je een goed gevoel krijgt. Of als je de activiteit alleen doet, dan stel je eigen criteria en geef je jezelf innerlijke feedback.
- * Bij flow is er een goed evenwicht tussen de vaardigheden die je nodig hebt en de uitdaging die de situatie van je vraagt. Het resultaat is een **gevoel van moeiteloosheid**, maar ook het volledig **focussen en opgaan in je taak**.
- * In flow zijn actie en zelfbewustzijn een. Je bent **helemaal in het hier en nu** en gaat op in je taak. Je tijdsbeleving is anders of verdwijnt.
- * Het gevoel van genieten zit in je groei in een intrinsiek doel. In de flowactiviteit ben je **niet bezig met je ego**.

WAAR JIJ VAN HOUDT

10

* Het gevoel van flow is dat je **een wordt met iets groters dan jezelf**. Tijdens de activiteit heb je het gevoel een situatie volledig te beheersen en tegelijkertijd dingen te laten gebeuren.

* Echter kies je steeds weer de uitdaging in de ontwikkeling van jezelf waardoor je een **gevoel van overgave** ervaart. Het gevoel van genieten zit dan in het *meester worden van een moeilijke situatie*. Door je helemaal over te geven aan die moeilijke uitdaging, krijg je de ervaring 'een voertuig' te worden van een grotere kracht.

Herken je enkele van deze kenmerken? Dan weet je hoe het is om ervaring van flow te hebben en jezelf volledig uit te drukken. Hoe kom je hier?

Het begint erbij jezelf beter te leren kennen. Wat maakt jou tot die bijzondere en unieke mens die je bent? Wanneer ben je authentiek en heb je echt het gevoel jezelf te zijn. Welke gaven heb je en welke talenten wil je tot ontwikkeling brengen? Wat wil je eigenlijk in je leven?

Als dit voor jou speelt, dan raad ik je aan de volgende blog te lezen:

[Zelfonderzoek geeft flow aan je leven](#)

In deze blog vind je ook een link naar **[77 vragen voor flow in je leven](#)**. Aan de hand van de vragen kun je hier verder mee. Misschien ervaar je voldoende bezieling in je werk of leven, dan hoef je hier niet verder in te duiken.

Volgende week gaan we verder met aandacht voor het denken en bewust aanwezig zijn.

[i] Geef flow aan je leven Marlies Terstegge (2011)

ONRUST DOOR GEDACHTEN

Als je steeds vrijer gaat leven, kom je losser van je gedachten. Gedachten creëren veel onrust in ons leven. Negatieve gedachten zorgen ervoor dat je je moedeloos en onzeker voelt. De stem van die negatieve gedachten kun je zien als saboteurs.

Deze saboteurs ga je zeker tegenkomen als je in een verandering zit en wakker wordt. Je bent geboren als krachtige, moedige en creatieve ziel. Maar als we opgroeien en volwassen worden, worden we al snel onderuit gehaald door onze saboteurs.

Veel voorkomende saboteurs zijn de volgende:

1. Denken voor een ander, invullen voor de ander
2. Niet goed luisteren naar je eigen gevoel, mening of behoeftes
3. Oordelen/ideeën: je hebt geleerd hoe het hoort, hoe je je moet gedragen
4. Jezelf niet durven uitspreken, stilhouden
5. Angst, schuld, schaamte

Opdracht

Sta eens stil bij de gedachten die jou ondermijnen in je werk of privé om helemaal vrij te zijn. Je wilt wel vrij zijn... maar wat vinden je saboteurs van dat plan?

Schrijf op zonder nadenken waarom je wel wilt veranderen (je krachtige ziel) en waarom al jouw saboteurs dat geen goed plan vinden. Maak de lijst van bezwaren zo helder en lang mogelijk. Zodat je je saboteurs voortaan goed kunt herkennen.

11 ONRUST DOOR GEDACHTEN

De krachten van ons ego zijn sterk, ze hebben je ooit geholpen om te overleven. Maar zijn nu niet meer functioneel.

Als je opschrijft wat je gevangen houdt, ontstaat er meer zicht en helderheid. Dit betekent niet alleen dat je je saboteurs in het dagelijks leven sneller herkent, maar ook kunt gaan oefenen met nieuw gedrag. Je kunt een bewuste keuze maken.

Door het op te schrijven wordt het actiever door je brein verwerkt en dit betekent dat je het sneller herkent in je dagelijks leven. Waarin ondermijn je jezelf?



ONRUST DOOR GEDACHTEN

12

Als je je hart gaat volgen, vraagt dat om wakker te blijven en je gedachten te doorzien. Gedachten zijn geen feiten.

Gemiddeld komen er zo'n 60.000 tot 80.000 gedachten per voorbij. Veel he? De meeste mensen nemen hun gedachten heel serieus en zien ze aan voor waar. Gedachten gaan over het verleden en de toekomst, maar bijna nooit over het hier en nu. Uitgezonderd praktische gedachten. Hoe iets werkt, functionele gedachten over hoe de dingen werken in je omgeving verwijzen naar het hier en nu. De meeste gedachten hebben niets met de realiteit te maken.

De meditatie [Desidentificeren van gedachten](#) helpt je om vrijer om te gaan met gedachten. De meditatie laat je allereerst kijken naar gedachten. Je kunt ze opmerken. Iets is zich bewust van gedachten.

Het zijn luchtballonnen: een energie-pakketje met informatie. Je kunt ze niet vastpakken. Het is niets. Het is lucht. Uiteindelijk kun je ontdekken dat alles gemaakt is van 1 substantie. Bewustzijn. Maar voor nu: oefen met het desidentificeren van de gedachten. Je herkent de gedachte. Je zegt 'stop' en gaat terug naar de ademhaling. Daarmee heb je de gedachten doorbroken en ben je weer met je aandacht in het hier-en-nu.

Beluister [de meditatie](#)

Lees [de blog](#) over desidentificeren van gedachten.

ONRUST DOOR GEDACHTEN

Oefening: Pauzeer je gedachten 1-5 seconden

Op het moment dat je pauzeert en de ruimte neemt om je gedachten waar te nemen, dan rust je aandacht in het moment. Je kunt nu een moment pauzeren en je bewust worden van een stille aanwezigheid waarmee je je gedachten kunt zien. Je gaat er gewoon even niet in mee: in alles wat opkomt. Wat als je even een pauze neemt in al dat denkwerk? Pauzeer en kijk voor 1 tot 5 seconden naar gedachten die verschijnen en weer verdwijnen. Richt je nu op de stille ruimte tussen de gedachten. Dat ben jij.

G e d a c h t e n
z i j n
g e e n
f e i t e n

LIEFDE EN ANGST

Er zijn twee grote krachten in ons leven. Liefde en angst. De liefde voor het leven - levenslust, levensenergie - is aangeboren. Sterker nog: je bent liefde. Angst is ook deel van onze biologie. We zijn in de basis hele primaire wezens gericht op overleven.

Om onszelf te beschermen op aarde ontwikkelen we het ego. Het ego is een constructie van overtuigingen en afweermechanismen die bedoeld zijn om ons te beschermen. Het ego drijft dus op angst.

Het is heel goed om te erkennen dat we beide krachten in ons hebben, zodat je ze kunt herkennen. Angst is een sterke kracht die voortkomt uit een 'schrik', onveiligheid, onbekend terrein of verdediging/afweer. Angst toont zich in de vorm van gedachten en spanning/stress in je lichaam. Ons lichaam reageert met stress en spanning op gedachten.

Angst, piekeren, zorgen kan dus veel onrust geven in je leven. Dit heeft alles te maken met biologische veiligheid. Je kunt angst ervaren voor afwijzing. Of de angst om er niet bij te horen, gekoppeld aan een biologische drijfveer om niet alleen te staan, uit de groep verstoten te worden. Je kunt angst ervaren om financieel tekort te komen, ook weer gekoppeld aan een biologische drijfveer om veiligheid en zekerheid te ervaren. En ga zo maar door.

Opdracht

Om je vrij te voelen is het noodzakelijk je angsten onder ogen te zien en te kennen.

1. Welke angsten komen als rode draad in jouw leven terug?
2. Welke denkverhaal gaat vooraf aan die angsten? Wat geloof jij?
3. Hoe reageert je lichaam hierop? Je lichaam is een stressbarometer en reageert op elke negatieve gedachte met spanning.

LIEFDE EN ANGST

Automatische gedachtepatronen

1. Vaak herken je niet dat je gevangen zit in een web van negatieve gedachten. Op het moment dat je je gedachten gelooft, is dat je waarheid geworden en schep je dus een werkelijkheid die overeenkomt met deze waarheid.
2. Word je eerst bewust van je automatische gedachtepatronen. Welk verhaal komt steeds bij je terug?
3. Om bewustzijn te scheppen in een negatieve/ondermijnende gedachtenreeks kun je als volgt te werk gaan:
 - herken een (opkomende gedachte als een gedachte
 - merk op hoe sterk de gedachten je beïnvloedt
 - check of de inhoud ervan klopt: kun je zeker weten dat het waar is wat je denkt? kun je met absolute zekerheid zeggen dat de gedachte NU waar is?
 - adem uit en laat de gedachte los
 - concentreer je op de ademhaling
 - word je bewust van de fysieke sensaties in je lichaam.

Als angst een thema in je leven is, is het noodzakelijk je hier regelmatig op te bezinnen. Je hebt hiervoor 1 belangrijke hulpbron: Liefde. Liefde omarmt angst. Als je liefdevol voor jezelf kunt blijven in je angsten dan beschik je over een grote kracht. Wijs jezelf dus niet af in de angst. Het is puur biologisch, zoals je gemaakt bent.

Let echter wel goed op gedachten en zie dat we vooral lijden onder mentale stress. Angst wordt veroorzaakt door gedachten. Gedachten zijn niet nu.

De **zitmeditatie (13 min)** kan je helpen gedachten waarnemen, zonder dat je er op hoeft te reageren.



Maaïke
MAAIKE-DIJKSTRA.NL