

OPLADER "INCHECKEN"

Ken je het gevoel dat je geleefd wordt door alles wat op je af komt en nog moet? Verwachtingen van anderen waaraan je wilt voldoen, doelen die je moet behalen, beslissingen die je moet nemen en verantwoordelijkheden die je draagt. Je denkt aan alles en iedereen en vergeet jezelf volledig. Geen moment van rust ervaren alleen maar hollen.

Je wilt relaxen maar daar is de tijd niet voor. Je leeft in alle vrijheid maar door de hectiek ben je dat helemaal vergeten. Je doet iets fout, je laat je leven en dat is helemaal niet gek.

Vanuit jezelf en je opvoeding heb je meegekregen dat je altijd je best moet doen, aandacht voor de ander moet hebben en dat een 8 scoren beter is dan een 7. Je moet een 'goed mens' zijn.

Klaar staan voor een ander en hard werken is goed. Klaar staan voor jezelf is net zo belangrijk. Natuurlijk weet je dit, maar hoe komt het dan dat je jezelf zo vaak vergeet? Om te kunnen geven moet de balans met nemen in evenwicht zijn. Wanneer de balans niet in evenwicht is, loop je uiteindelijk leeg.

Als je goed voor jezelf en je energie wilt zorgen, is het van belang om te weten hoe het op dit moment met je gaat. Ik hoor je nu denken 'Dit is zweverig'. Ik dacht dat zelf ook, tot het moment ik serieus een paar keer per dag ben gaan inchecken bij mezelf. Het werkt echt!

Check bij jezelf in

Zoek een rustige plek waar je niet wordt gestoord. Ga ontspannen zitten of liggen. Trek je schouders op en laat ze weer zakken. Herhaal dit een aantal maal. Adem diep in door je neus en langzaam door je mond weer helemaal uit. Herhaal dit gedurende 5 minuten. Wees je bewust van je lichaam. Wat voel je en waar voel je dat? Wanneer je de aandacht verliest, keer dan weer terug naar je ademhaling.

Stel jezelf na de 5 minuten de volgende vragen:

Hoe is jouw ademhaling?

Hoe voelt jouw lichaam (delen gespannen of ontspannen)?

Hoe voel je je op dit moment?

Waar heb je nu behoefte aan?

Waar ben je dankbaar voor?

Noteer de antwoorden elke keer wanneer je incheckt bij jezelf.