

De 6 dingen waarvan we weten dat het werkt, maar die we nooit doen.



1. Voelen HOE het met je gaat.

Inpluggen op jezelf, hoe vaak doen we dit nu? Jou dag beginnen door bewust contact te maken met jezelf en je af te vragen, hoe ben je opgestaan? Hoe heb ik geslapen, hoe is mijn energiepeil op dit moment en hoe voel ik me? Misschien heb je een drukke dag voor de boeg of juist helemaal niets. Wat doe je als je voelt dat je slecht geslapen hebt en je moet eigenlijk nog zoveel? Pas je dan je tempo aan, of zet je je schouders eronder en race je door? Door bewust te voelen HOE het met je gaat en je leven van de dag hierop aan te passen, zul je merken dat dit minder een gevecht wordt en je vanuit meer zachtheid de dag kan starten als deze al heel vol is. Als jouw kind slecht geslapen heeft, zeg jij toch ook niet: "Hè jammer, maar kop op. Gewoon knallen". Dan heb je ook wat meer zachtheid en geduld. Dus waarom met jezelf dan niet?

Door een paar keer per dag bewust contact te maken en in te pluggen op jezelf, voel je HOE het gaat en ren je jezelf niet voorbij. Als je dit niet doet, geeft ons lijf dit feilloos aan door bijvoorbeeld rugpijn, hoofdpijn, suizende oren, of een vermoeid lijf. Dus ben lief en neem je tijd. Durf gas terug te nemen als dit nodig is.

Voor je kind is dit hetzelfde. Als hij of zij slecht wakker wordt, nachtmerries heeft gehad, loopt de rest van de dag wellicht ook niet soepel als hij of zij weer van alles moet in een tempo wat niet past. Check na school hoe intensief dit is geweest. Past het wel om door te hobbelen naar zijn volgende activiteit? Leer hem ook hetzelfde als wat jij wilt leren. Voel HOE het met je gaat.



of



2. Haal eens ADEM

Ademhalen. We doen het allemaal, volledig automatisch, maar hoe vaak haal jij bewust adem? Wist je dat je met je ademhaling direct spanning kan loslaten? Door goed en diep adem te halen, maken we stoffen aan in onze hersenen die ons direct rust en ontspanning brengen. Onze ademhaling is helend en hier hoeven we geen dure dingen voor aan te schaffen of moeilijke oefeningen voor te doen. Alleen een paar keer per dag bewust hieraan te denken en het te doen. *Ga zitten met beide voeten goed op de grond, billen op de stoel, rug tegen de leuning. En je haalt adem, 4 tellen in door je neus, 4 tellen uit door je mond. Dan zul je na dit 3x herhaald te hebben voelen dat dit direct verandering brengt.*

Je gedachten zakken weg, want je kunt namelijk niet voelen en denken tegelijkertijd. Heel fijn om de dag goed te starten, voor als je merkt dat je weer 'rondrent' of als je bemerkt dat iets niet gaat zoals je wilt. Ook voor kinderen die druk en heel energiek zijn, of die blijven hangen in hun emotie is dit een hele fijne tool. Haal ADEM en je zult merken dat je beide hierdoor een stuk relaxter bent.

3. Doel voor vandaag

Doelen, focus, nuttig! Zodra je ogen opengaan, maak je een soort planning van jouw dag. Welke dag is het? Wat moet ik doen? Wat wil ik doen en go! Als volwassenen zijn we vaak geneigd deze dag strak in te plannen, willen we te veel tegelijkertijd doen en is onze to-do-lijst nooit af. Het grappige is dat onze partners, maar ook onze kinderen hetzelfde doen en ook die planning maken. Hierdoor ontstaat weerstand en frustratie, omdat jullie doelen van vandaag niet overeenkomen. We raken dan over en weer gefrustreerd. Jouw partner doet niet wat jij wilde, jouw partner vindt jou veeleisend, je kind vindt jou stom, omdat hij nooit iets mag, ahhh!

Het is dus erg prettig dat je bij de start van je dag, bijvoorbeeld tijdens het ontbijt met elkaar doorspreekt wat je gaat doen, zodat je verwachtingen over en weer helder krijgt.

Denk daarbij eraan dat niets doen ook heel belangrijk is. We hoeven niet altijd te rennen, te hollen, te vliegen. Die to-do-lijst komt niet af, dus een kopje koffie, een spelletje of gewoon lekker zitten is heel heilzaam. Neem maar een voorbeeld aan die pubers die ons zo heerlijk kunnen spiegelen met hun 'geniks'. Daar kunnen we een voorbeeld aan nemen!

4. Jezelf voorop

Jezelf voorop, Nee dat is egoïstisch. Wij denken altijd maar beschikbaar te moeten zijn voor een ander. Zorgen voor de kinderen, voor het huishouden, goed werk leveren voor je baas, dan nog even je vriendinnen en tja waar blijf jij? Het 'loket' staat altijd open, maar wanneer is het nu tijd voor jou?



Zorgen voor anderen is fijn, geeft erkenning en voldoening maar kost ook energie. Dus wanneer maak je tijd voor jou? Waar word jij blij van? Waar laad jij van op? En hoe geef jij dit vorm? Het hoeft niet groot te zijn, maar je kunt klein beginnen met slechts 5 of 10 minuten echt even tijd voor jezelf. In stilte in de tuin zitten met een kopje thee. Een wandelingetje door de straat. Een korte meditatie. Een hoofdstuk lezen in dat mooie boek. Meezingen op een liedje, die jij echt leuk vindt. Of een bloemetje kopen voor jezelf en daarvan blijven genieten. Aangezien we onszelf vergeten, plan dit dan bewust in. Tijd met jezelf is dus belangrijk. Daar word je een leuker mens, partner en ouder van. Dus zet jezelf voorop!

5. Innerlijke Zorg

Innerlijke zorg, wat is dat? Elke dag maak je van alles mee. Opstaan, zorgen voor de kinderen, werken, gesprekken met anderen, gedachten hierover, angsten en onzekerheden, emoties die zowel prettig als onprettig zijn. Zo gaat dit nu eenmaal, het hoort erbij. Echter hoe je hiermee omgaat, hoe je dit innerlijk verwerkt verschilt bij eenieder. Kun jij situaties gemakkelijk loslaten als ze ongemakkelijk of onprettig waren geweest? Of blijf dit als een soort herhalende plaat voorbij draaien en pieker jij je hierover suf hoe je dingen anders had moeten doen? Een stukje reflectie is niet verkeerd. Fouten maken hoort erbij en het is goed om te kijken hoe je dingen anders hadden kunnen doen, daar groei je van. Echter erin blijven hangen en je schuldig of slecht voelen is niet nodig. Dus hoe kies jij ervoor om dingen weer los te laten?

Focus jij je aandacht alleen op de dingen die niet goed gingen als de film van de dag weer voorbijkomt? Of kun jij bewust je aandacht richten op die fijne dingen die er zijn? Momenten waar jij dankbaar voor bent. Het kan zijn dat je die nogal snel voor lief neemt en wegwimpelt. Dus doe dit

vandaag eens anders. Kijk naast wat je nog te leren hebt, ook naar wat er goed ging en waar je dankbaar voor bent. Ook heel leuk om 's avonds aan je kind te vragen om dit zo aan hen mee te geven. Wat heb jij geleerd van vandaag en waar werd jij heel blij van? Zo zorg je innerlijk goed voor jezelf.

6. Maak plezier!

Nuttig, doelgericht, actie is waar we vaak naar streven. We leven in een maatschappij waarin we vooral veel moeten DOEN. Het nuttig invullen van onze tijd op aarde is voor vele (onbewust) belangrijk. We streven naar die erkenning en willen iets achterlaten op deze wereld. Hier zijn we vaak zo druk mee bezig, dat we vergeten te genieten en te spelen. Het gaat immers niet alleen om het einddoel, maar de reis er naar toe is wellicht nog belangrijker. Dit wordt ons met de paplepel ingegoten. We nemen onszelf veel te serieus. Op school wordt er vanaf een bepaalde klas namelijk meer tijd genomen voor werken en doen i.p.v. spelen en ervaren. Sporten en ontspanning worden onbewust ook steeds meer gericht op resultaat en prestatie in plaats van genieten van het spelen en het samenzijn. Hoe stimuleer jij jouw kind hierin?

Neem jij de tijd om je te laten overhalen om met jouw kinderen mee te spelen, om zo ook jouw innerlijke kind tot uiting te laten komen? Om eens niet nuttig te doen, maar juist plezier maken en lol te hebben zonder doel. Zo hard te lachen dat je buik pijn doet en lekker gek te doen.

Neem de komende week eens de tijd om in ieder geval 1x echt lekker te spelen, om weer even kind te zijn. We hebben het allemaal nodig. Maak plezier!

Wil je hierin meer leren, kun je wat hulp hierin gebruiken. Kijk rond op onze website voor het aanbod hierin of neem contact met ons op.



Innerlijke Zorg

therapeutisch begeleiding
kinderen & volwassenen

www.innerlijke-zorg.nl



**JEZELF
VOOROP**
coaching & integratieve psychotherapie

www.jezelfvoorop.nl