

*Je kunt beter niets doen,
dan druk te zijn met niets.*

(Lao Tzu)

Er zijn dagen waarop ik 's avonds uitgeput en met een slecht gevoel in bed plof. De hele dag druk bezig geweest (soms zelfs amper tijd genomen om te eten) en dan lig ik in bed en komt het besef:

Ja, ik ben de hele dag druk bezig geweest maar eigenlijk heb ik NIETS gedaan.

Ik holde gewoon van de ene (onafgewerkte) taak naar de andere. Maar kom, niet te streng zijn voor jezelf zeggen ze dan. Oké, het was niet dat ik "niets" gedaan had die dag. Nee hoor, ik was wel degelijk bezig met iets, namelijk VLUCHTEN!

Auwch! Pijnlijk om toe te geven aan mezelf, nog pijnlijker is het feit dat dit niet de eerste keer is. Maar hé ... even stilstaan bij "waarom" ik me weer heb laten vangen. Waar ben ik voor op de vlucht gegaan?



Oefening

Oefening in het hier en nu: voel waar de emotie zit en gebruik de genezende hand van vorige week om ruimte te maken.

Vertel jezelf:

1. wat ging er goed vandaag?
2. wat verliep er moeizamer?

En hoe ging je om met deze gebeurtenissen? Zou je volgende keer hetzelfde doen? Of zou je het anders aanpakken? Hoe dan?

Noem 1 ding waar je vandaag dankbaar voor bent.

Geef jezelf een compliment.

Start met "*Lieve ... (zeg je naam)*" en laat dan een mooie boodschap voor jezelf na ♡.

En zo sluit jij je dag af met (fysiek) niets doen terwijl je innerlijk 2
bergen verzet! Slaap lekker ...

