

DIY-COACHING in de WINTER

rust en ruimte voor bezinning



LAB30

www.LAB30.nl

Winter.

In de natuur betekent winter het afsterven van het oude en het terugtrekken van de energie. Er ontstaat rust en ruimte voor bezinning.

Het is een seizoen van naar binnen keren om te luisteren naar de dromen die in de lente willen ontkiemen tot nieuwe plannen. Een periode om stil te worden en je visie te voeden.

Ben je benieuwd hoe jij jezelf hierin goed kunt ondersteunen deze winter? Met de volgende drie simpele oefeningen doe je een DIY-coaching in de natuur en word je je hier bewust van. Alles wat je nodig hebt is bos/duin/hei, een schriftje en pen/potlood. Veel plezier!

1. Verbind je in stilte met de omgeving

Ga naar een plek in de natuur die je redelijk goed kent.

Begin met een stiltewandeling en volg daarbij de paden. Loop bewust: adem een paar keer diep in en uit, voel de grond onder je voeten en vertraag je tempo. Probeer je zo goed mogelijk te ontspannen en in het hier en nu aanwezig te zijn. Het helpt om één voor één je zintuigen aan te zetten: eerst heel goed luisteren, dan heel goed kijken, dan heel goed ruiken etc.

Na circa 10 minuten zal je merken dat deze oefening je in de stilte terecht komt. Een goed moment om je te verbinden met je vraag: wat zie je in je omgeving op dit moment dat voor jou het proces van naar binnen keren en je droom voeden goed vertegenwoordigd?

2. Bewustwording

Door met aandacht te kijken naar het object (bv een boom met kale takken of een dennenappel of een verlaten hol), kun je gaan herkennen waar jij deze winter behoefte aan hebt om het proces van visieontwikkeling te ondersteunen.

Laat je nieuwsgierigheid je leiden en kijk eens goed naar wat je hebt gekozen. Wat valt je op? Wat betekent het voor jou? Wat herken je erin als het over jou gaat? Welke dromen of plannen, die mogelijk gevoed willen worden, komen er in je op als je naar het object kijkt?

Neem zeker zo'n 5 à 10 minuten de tijd om hier rustig op te reflecteren. Onbewuste, innerlijke processen kunnen vrij ongrijpbaar voelen. Door het buiten jezelf vorm te geven, kun je bewustwording krijgen op wat zich aan het vormen is. Daarom is deze stap zo belangrijk.

3. Kiezen voor jezelf

De winter is een relatief stabiele periode. Hoewel er ogenschijnlijk niets gebeurt, weet dat er geen nieuw begin is zonder dat daar een periode van leegte en kaalheid aan vooraf gaat. De zaden in de grond hebben rust nodig. Zo ook bij ons. Als je daarin kunt berusten, helpt deze periode jou om in alle rust tot de juiste helderheid te komen.

Vraag jezelf eens af: Hoe ervaar je rust en stilte? Hoe was voor jou de cyclus van het afgelopen jaar? Wat betekent de donkerte van de winter voor jou?

Neem de tijd om hierbij stil te staan, zodat je je deze winter in alle rust en met aandacht kunt wijden aan jouw innerlijke processen.

Wat je aandacht geeft, groeit.

Laat de oefeningen rustig bezinken en kijk na een aantal dagen nog eens terug op de antwoorden en inzichten die je hebt gekregen. Wat vraagt er om aandacht en wat wacht er eventueel op nadere reflectie? Door er telkens tijd aan te wijden, zal de droom gevoed worden en groeien richting realiteit. Het kan helpen om het op creatieve wijze te ondersteunen. Bijvoorbeeld door er een collage over te maken, iets te tekenen, een liedje of een quote die erbij passen op te schrijven. Soms is er iets over delen ook al genoeg voor een nieuw inzicht of een verfijning.

Wat heeft deze DIY-coaching jou gebracht? Leuk als je dat met mij wilt delen via arienne@lab30.com of op instagram (@arienne.post).