

IN 3 STAPPEN JE EIGEN
VOORJAARSSCHOONMAAK

Lente.

Het seizoen waarin de zaadjes ontkiemen die gedurende de winter in de grond hebben liggen wachten. Een periode van groei en bloei. De lente is een goed moment om persoonlijke initiatieven in de wereld te zetten.

Benieuwd naar wat er bij jou tot bloei wil komen? Met de volgende drie simpele oefeningen hou je een Voorjaars schoonmaak in de natuur en word je je er bewust van.

1. Terugblik

Zoek buiten een rustig plekje op, liefst ergens middenin de natuur.

Om je bewust te worden van wat op ontkiemen staat, is het noodzakelijk om terug te blikken. Om stil te staan bij wat er in eerdere seizoenen aan de orde is geweest. Vaak is er een rode lijn te ontdekken. Elk seizoen heeft zijn eigen energie en functie. In de lente ontkiemt iets, in de zomer rijpt het, in de herfst pluk je er de vruchten van en in de winter is er ruimte voor reflectie en rust. En zo gaat die cyclus steeds maar door.

Probeer eens te kijken wat er het afgelopen jaar per seizoen speelde en of er een rode draad te ontdekken is. Bijvoorbeeld: vorig jaar rond deze tijd ontkiemde bij mij het idee om door te ontwikkelen tot coach & trainer. In de zomer kreeg dit idee gestalte door met andere coaches en trainers te praten. In de herfst plukte ik hier de vruchten van en startte ik met mijn opleiding. In de winter reflecteerde ik op wat ik nu wilde en besloot voor mezelf te beginnen.

Wat ontdek jij als je terugkijkt op de seizoenen?

2. Van de gebaande paden af

Dankzij de terugblik ben je je nu bewust van iets wat al een tijdje speelt en graag aandacht wil. Dit kan een klein plannetje zijn, maar het kan ook een drastische verandering inhouden. Veranderingen roepen bewust of onbewust angst en weerstand op. Wij zijn over het algemeen geneigd om in onze comfort zone te blijven, want dat is veilig. Daarom is deze volgende stap zo belangrijk.

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 met je gedachten in het hier en nu te zijn en te blijven. 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 zul je merken dat deze oefening je rust en ruimte geeft. Een goed moment om van de gebaande paden af te gaan.

Laat je nieuwsgierigheid je leiden en kijk wat je onderweg tegenkomt. Sta stil bij de dingen die je aandacht trekken. Probeer dat net zo bewust te doen als tijdens de stiltewandeling. Na 15 minuten stop je en neem je de tijd om te reflecteren. Wat trok jouw aandacht? Hoe was het om van de gebaande paden af te gaan? Welke inzichten heb je onderweg gekregen?

3. Snoeien

Ga voor de volgende oefening op zoek naar een boom. Probeer bij het uitzoeken ervan niet te lang na te denken, maar ga af op je eerste ingeving. Kijk eens naar jouw boom en merk op wat je ziet: dikte van de stam, knoesten, wortels, klimop, beschadigingen, grootte, de verhouding tot andere bomen. Kijk dan naar jezelf en je eigen leven. Welke overeenkomsten zie je?

Om ruimte te geven aan wat wil groeien, laten bomen oude takken los die geen functie meer hebben. Of die takken worden afgezaagd. Hierdoor krijgt de kruin ruimte en de boom meer licht. Zo kunnen nieuwe scheuten ontstaan.

Wat moet jij los laten om verder te kunnen groeien? Neem de tijd om hierbij stil te staan. Wees je niet alleen bewust van de reden om er afstand van te doen, maar ook van wat het je heeft opgeleverd. Als duidelijk is wat je wilt snoeien, kijk dan of je iets kan vinden wat hier symbool voor kan staan. Een tak of een steen bijvoorbeeld. Dit symbool kun je nu achterlaten op een mooie plek of mee naar huis nemen zodat je er op een later moment afscheid van kunt nemen.

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 is nu je eerste stap? Maak de eerste stap niet te groot. Soms is erover praten in eerste instantie al genoeg.

Laat je weten wat deze Voorjaars schoonmaak jou heeft gebracht? Deel het met mij via arienne@lab30.com. Succes!