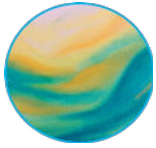


Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning



Vertragen – de eerste stap naar iets anders

Ons leven is altijd in beweging.

Je kunt het vergelijken met een trein die onderweg is en die een bepaalde kant op gaat.

Als je delen van je leven wilt veranderen, omdat ze niet fijn zijn, dan zul je de trein waar je in zit, eerst moeten vertragen.

Waarom?

Omdat je anders uit de bocht vliegt of simpelweg de nieuwe beweging niet kunt maken. Vooral als die beweging in de tegengestelde richting ligt dan waar je nu naartoe gaat.

Dat laatste is het geval met overprikkeling en diepe ontspanning. Dat zijn tegengestelde bewegingen. In de richting van overprikkeling ben je steeds meer weerstand aan het opbouwen en in de richting van diepe ontspanning ben je steeds meer stroming aan het creëren, steeds meer aan het loslaten.

Beperkende overtuigingen

Vertragen dus.

Voor velen van ons is dat lastig, omdat er veel overtuigingen aan kleven, die niet zo behulpzaam zijn.

“Stilstand is achteruitgang”

“Je moet iets Doen om dingen voor elkaar te krijgen of te veranderen”

Ontspannen, rustig aan doen, wordt ook snel gezien als lui of saai.

Dit soort beperkende overtuigingen kunnen ons – vaak onbewust – behoorlijk in de weg zitten.

Een mooi experiment hiermee kan zijn om eens op te letten wat je automatische neigingen zijn als je in je eentje een poosje gaat zitten mijmeren.

Wat gebeurt er dan bij jou en wat voor gedachten komen er dan in je op?

Een nieuw verhaal

Om helemaal naar een diep ontspannen levensstijl te kunnen bewegen, zul je een nieuw verhaal moeten gaan vertellen aan jezelf.

Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning

Een verhaal over hoe jouw stromende, ontspannen leven voelt.

In welke sfeer en stemming je door de dag heen beweegt.

Dat het oké is om je eigen tempo te hebben.

Dat het goed genoeg is, wat je doet.

Dat het leven liefdevol en vriendelijk is.

Enzovoorts.

Een zacht en vriendelijk verhaal, waarin jij je helemaal op je gemak kunt voelen.

Je hoort tegenwoordig vaak dat je je beperkende overtuigingen moet omvormen, loslaten, shiften, tackelen.

Maar dat hoeft niet. Juist niet.

Waarom?

Omdat dat eindeloos is én omdat je er juist meer weerstand door creëert.

Achter iedere beperkende overtuiging, zit wel weer een nieuwe.

Aandacht voor dat wat je niet wilt, brengt je meer van wat je niet wilt.

Aandacht voor je beperkende overtuigingen en de weerstand die daarin zit, brengt je daar dus meer van.

Wat brengt vertragen?

De tekenoefening in dit tweede deel ging over vertragen.

Wat was jouw ervaring met deze oefening?

Misschien vond je het lastig, misschien vond je het heerlijk, of iets daar tussenin.

Misschien waren er allerlei stemmetjes, die niet geloven dat vertragen waardevol is.

Maar wat brengt ons het vertragen als we ons daar écht aan overgeven?

Als je vertraagt, dan kun je beter waarnemen.

Je ziet, voelt, hoort, ruikt, proeft veel meer.

Vergelijk het maar met wat je allemaal waarneemt als je wandelt of als je in de auto zit.

Je neemt beter en meer waar van wat er om je heen en in jezelf gebeurt.

Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning

Daardoor kun je beter voelen in wat voor stemming je bent en wat je aan het creëren bent. Je kunt dan ook eerder én gemakkelijker een andere keuze maken, omdat je eerder en beter voelt wanneer je in weerstand zit.

Vertragen brengt helderheid.

Je hebt meer overzicht en ziet daardoor beter welke keuzes je wilt maken.

Alsof je een stapje achteruit doet en van een afstandje kunt kijken.

Vertragen voelt lekkerder.

Voorals je in een soort snel, snel, snel modus zit.

Dat kan in je acties zitten, de dingen die je aan het doen bent, maar ook in je hoofd. Als je gedachten aan het doorrazen zijn, is vertragen een enorme verademing.

Vertragen kun je in al je activiteiten toepassen

Met alles wat je doet op een dag, kun je het vertragen oefenen.

Bijvoorbeeld door nét iets langzamer te fietsen of te lopen, nét iets langzamer je tas in te pakken, nét iets langzamer....

Hoe meer je het oefent, hoe meer rust je in je dag zult gaan ervaren.

En dat hoeft helemaal niet te betekenen dat je minder doet, maar het voelt allemaal wel een heel stuk fijner. Puur omdat de haast eraf gaat.

Onze innerlijke sfeer bepaalt onze toekomst

Wij creëren met onze aandacht en waar we onze aandacht op richten bepaalt onze innerlijke sfeer, ons energieveld, ons gevoel.

Dit kun je heel bewust vormgeven, door heel wakker te zijn voor waar je je aandacht aan geeft.

In het derde deel van deze serie neem ik je graag mee in een kwaliteit, een energie, die onmisbaar is als je naar diepe ontspanning en geborgenheid wilt bewegen.