

Wat zijn voor jou vrolijke manieren om jezelf te kunnen verliezen? Misschien speel je bijvoorbeeld graag muziek. Heb je behoefte aan wat meer direct ervaren, en wil je wat minder piekeren over wie je bent? Onderzoek dan bewust die dingen waarin je jezelf wat meer zou kunnen verliezen.

Ook hier geldt: kijk naar wat je extra kunt doen, boven op de dingen die je al doet. Vaak zijn dit soort dingen in de loop der tijd een beetje ondergeschoven kindjes geworden. Zelf ga ik nu bijvoorbeeld vaker naar beneden om even met m'n hond te spelen. Ik leg m'n telefoon vaker en bewuster weg als ik eet, en ik maak altijd tijd om te fietsen. Je ziet hier de link met mindfulness. De hoop is dat deze twee technieken elkaar zullen versterken.

Dus: ben je bereid om jezelf wat vaker te verliezen, en zo ja, hoe ga je dat doen?

.....

.....

.....