

Accepteer wat is

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Het is echt bijzonder dat jij tijd maakt voor jezelf. Het helpt jou om je leven vanuit een diepere en echtere plek te leven. In plaats van dat je over de oppervlakte scheert ontdek jij hoe de dingen je raken en krijg je inzicht in je innerlijke processen. En is dat proces altijd makkelijk? Nee zeker niet. Alleen al om de discipline op te brengen om hier voor te gaan zitten blijkt voor veel mensen al niet te doen. Maar jij doet het nu wel. Daarbij komt dat je als je tijd neemt om naar binnen te kijken je jezelf ook bewust kan worden van dingen die je niet leuk vindt. Het is dan echter belangrijk om te zien dat die dingen er al waren. Ze worden niet gecreëerd door jouw zoektocht. Nu je er bewust van bent geworden kun je het echter onderzoeken en er wat mee doen. Werkelijke groei en verandering begint altijd met eerst echt kijken wat er is en dat te accepteren als dat wat is. Vandaar ligt de wereld voor je open en kun je bouwen aan hoe je het wil.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen. Welkom in jouw binnenwereld. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. Hoe is het vandaag met je lichaam? Hoe voelt je lichaam? En hoe voel jij je over je lichaam. Mag jouw lichaam zijn hoe het is of keur jij stukken van je lichaam af? Vind jij jezelf eigenlijk te dik? Of is je kont niet hoe die wezen moet of is jouw haar te grijs, te kort of te dun? Hoe voel jij jezelf in je lichaam? Wat voel jij over je lichaam? Kun jij je lichaam accepteren precies zoals het is?

Adem nu een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu. Neem je denken waar en zo ja wat is de sfeer van die gedachten? Kun jij blij zijn met de sfeer van je denken? Of vind jij jezelf te somber? Of wordt je moe van het constant herhalen van gedachten? Of zijn je gedachten te angstig of te onzeker? Kun jij jouw denken accepteren zoals het is of zou het eigenlijk anders moeten zijn? Hoe zou jouw denken zich gedragen zodat jij er blij van zou zijn? Wat voor soort gedachten zou jij graag in jezelf waarnemen? Als je niet zo denkt als je zou willen denken, hoe komt dat dan? Hoe komt het dat jij ideeën hebt over hoe jij zou moeten zijn en dat je niet gewoon blij bent met hoe je bent? Hoe zijn die ideeën ontstaan? Waarom moet jij aan bepaalde standaarden voldoen? Wie hebben die standaarden bepaald? Waar komen jouw oordelen over jezelf vandaan? Alles wat jij hebt aan te merken op je eigen lichaam, op je denken, op jouw emoties? Je meet ergens mee? Met de ideeën van de mensen om je heen? Vergelijk jij je met de mensen om jou heen? Met de mensen op TV? Of zijn het cultuur bepaalde ideeën? Als er verder helemaal niets of niemand op deze wereld zou bestaan. Zou je dan anders naar jezelf kijken? Hoe groot is de invloed van de mensen om jou heen op jouw eigenwaarde? Hoe groot is de invloed op jouw zelfacceptatie?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Quincy Jones, een Amerikaanse jazzmuzikant:

“Geen greintje van mijn eigenwaarde hangt af van jouw acceptatie van mij.”

Ik lees het nog een keer

“Geen greintje van mijn eigenwaarde hangt af van jouw acceptatie van mij.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Kun jij dat zo voelen? Dat geen greintje van jouw eigenwaarde afhangt van de acceptatie van jou door de mensen om jou heen? Hoezeer raken complimenten van anderen jou? Hoezeer raken kritieken van andere mensen jou? Hoezeer ben jij beïnvloed in hoe je bent en doet door de mensen om jou heen. Hoe groot is de invloed van jouw vrienden? Hoe groot is de invloed van jouw familie? Hoe groot is de invloed van je buren of de mensen uit je buurt? Hoe groot is de invloed van de sociale media en TV? Zou je anders zijn als al die sociale controle niet bestond? Zou je je anders gedragen? Zou je huis er anders uit zien? Zou je andere kleren dragen? Zou je vrijer zijn? Op wat voor manier. Als het je niets kon schelen wat anderen van je denken, hoe zou jij anders zijn? Hoe zou jij je anders gedragen? Hoe zou jij je anders voelen? Onderdeel van het tijd voor jezelf nemen is er achter komen hoe je werkelijk wil zijn. Je gaat je steeds vrijer voelen om ook zo te leven. Elk moment van de dag kun jij jezelf opnieuw uitvinden. Je hoeft je verleden niet mee te nemen. Je hoeft je geen zorgen te maken over de toekomst. Je hoeft niet ergens aan te voldoen. In het moment nu kun jij kiezen wie jij wilt zijn. Die vrijheid heb je. Andere mensen zullen altijd van alles van je vinden. Maar er is een vrij grote kans dat als jij helemaal jezelf mag zijn van jezelf dat anderen dat voelen en daar positief op reageren. Niet allemaal, maar maakt dat werkelijk uit. Doet het er toe als iemand jou stom vindt als je zelf blij bent met jezelf? Het begint wel met zien wat je nu allemaal van jezelf vindt Welk keurslijf heb je voor jezelf gemaakt. Daarom is het zo goed voor je om af en toe helemaal terug te gaan naar de basis en alle concepten elke dag even los te laten zo goed en zo kwaad als dat je lukt. Het in elk geval te oefenen.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

We besluiten nu om een tiental minuten niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen maar we hechten ons er niet aan. We geven ze geen aandacht en dan zien we ze weer gaan. Wij blijven stil en proberen onze aandacht hier te houden. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Wees helemaal vrij van concepten

Blijf niet haken met je aandacht.

Neem het vermogen om waar te nemen waar.

Wees vrij van alle meningen en ideeën.

Kies voor liefdevol kijken naar jezelf en de wereld.

“Geen greintje van jouw eigenwaarde hangt af van de acceptatie van anderen.”

Zie de schoonheid en het wonder van jezelf en de natuur

Accepteer alles van jezelf, accepteer het leven en wees vrij.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje ‘La Javanaise’ in de versie van L.E.J.

J'avoue

J'avoue

J'avoue

J'avoue j'en ai bavé pas vous

Mon amour (j'avoue)

Avant d'avoir eu vent de vous

Mon amour

Ne vous déplaît

En dansant la Javanaise

Nous nous aimions

Le temps d'une chanson

À votre avis qu'avons-nous vu

De l'amour?

De vous à moi vous m'avez eu

Mon amour

Ne vous déplaît

En dansant la Javanaise

Nous nous aimions

Le temps d'une chanson

Hélas avril en vain me voue

À l'amour

J'avais envie de voir en vous

Cet amour

Ne vous déplaît

En dansant la Javanaise

Nous nous aimions

Le temps d'une chanson

La vie ne vaut d'être vécue

Sans amour

Mais c'est vous qui l'avez voulu
Mon amour

Ne vous déplaie
En dansant la Javanaise
Nous nous aimions
Le temps d'une chanson

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. In dit liedje wordt er heerlijk gezwolgen in de romantiek van het helemaal in de ander opgaan maar dat de ander dat vervolgens verbreekt en niet met je verder wil. Hoe kan de ander nou mij niet willen als ik wel de ander wil? Onze afhankelijkheid van anderen. Wat moeten we ermee? Waar zie jij dat je je erg afhankelijk opstelt van anderen? Van wie zoek jij bevestiging? Uiteindelijk is het fijn om je onafhankelijk van alles en iedereen te voelen voor je eigen geluk. Je kunt dan nog steeds je verbinden met anderen en zielsveel van ze houden. Maar je bent dan wel vrij. Niet meer afhankelijk van anderen voor de beleving van je eigen geluk. En totdat we daar zijn kunnen we gewoon accepteren dat het rommelig is. Dat we graag gewaardeerd worden door anderen en erkend. Dat we lerende zijn en nog niet vrij. Maar he. Je zit hier maar mooi weer je stinkende best te doen om jezelf te leren kennen. Dat je hier bent en deze tijd voor jezelf neemt betekent dat je leert en groeit en dan komt die vrijheid echt naar je toe.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Hoezeer is het van belang wat anderen vinden voor wat je vandaag wil gaan doen? Kun je dat een beetje loslaten en heel dicht bij jezelf blijven vandaag? Kijk of je kunt accepteren dat alles wat vandaag gebeurt gewoon is wat het is. Niet meer en niet minder.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een Dag vol acceptatie toe.