

Tijd voor je Zelf Aflevering 4. Mijn beste vriend ben ik

Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Ik vind het heel bijzonder dat we elkaar op deze manier kunnen ontmoeten. Het is een tijdloze, ruimteloze ontmoeting. We ontmoeten elkaar in de grenzeloze binnenwereld waarin we eigenlijk altijd samenzijn. Maar door dit moment bewust te nemen ervaren we hoe dichtbij we werkelijk zijn. Ik ben jou dankbaar voor deze ontmoetingen. En mezelf ook trouwens. Heel cool dat we hier samen tijd voor maken. En ik wens met heel mijn hart voor jou de ervaring van vrijheid en blijheid. Dat je maar mag ervaren dat je op je gemak bent in je leven. Dat je je thuis voelt in je Zelf en daardoor kunt genieten van je leven.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen en richt je blik naar binnen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit en laat je adem dan haar eigen natuurlijke gang gaan.

Neem een moment om nu je lichaam te voelen. Hoe voelt het in je lichaam? Als je voelt dat er spanningen zijn in je lichaam kun je naar die plekken toe ademen bij je inademing. Ook kun je tegen je lichaam praten. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: Jullie mogen nu ontspannen schouders. Dank voor alle lasten die jullie hebben gedragen. Wordt maar zacht kaak. Je hoeft je nergens meer in vast te bijten. Ontspan maar buik. Hier is het veilig. Op deze manier contact maken met je lichaam is een vorm van dankbaarheid tonen voor je lichaam. Dit soort positieve aandacht werkt echt.

Richt dan nu je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het vandaag met je. Hoe was de sfeer van je denken vandaag, tot nu. En hoe is de sfeer in je zelf nu. Nu je hier zo zit? Neem echte even tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Vandaag beginnen we met een citaat van Mooji, een wijze leraar uit Jamaica die nu in Portugal woont. Het is eigenlijk meer een oefening en je kunt dus gelijk proberen om mee te doen. Hier komen de woorden van Mooji: "Geliefde, probeer dit eens. Start elke dag op volgende manier, en jouw dag zal een mooie, vredige, open en liefdevolle dag zijn: Leg je hand op je hart en buig je hoofd. En begin met te zeggen: Dank je wel. Bedankt het leven. Dank je voor het leven. Dank je dat ik er ben en bedankt dat jij er bent. Bedankt voor mijn denken en mijn zintuigen. Bedankt dat ik dank je wel kan zeggen. Bedankt voor elke ervaring die vandaag komt. Bedankt voor dat wat bitter is en zoet omdat alles een geschenk is waar ik van groei. Bedankt. Bedankt leven. Dank je. Laat het zo zijn."

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Hoe was dit voor jou om te doen? Lukte het? Voor sommige mensen die nooit bidden of op andere manieren tijd maken om naar binnen te gaan, kan dit onwennig aanvoelen. Ook zijn er mensen die moeilijk

contact maken met hun gevoel van dankbaarheid. Vaak gaat het dan om mensen met veel verdriet of andere pijnen. Toch werkt het als je het integer probeert te doen. Focussen op wat mooi en goed is in je leven brengt dat gevoel van dankbaarheid en dat is een heerlijk gevoel. Focussen op dat was mist in je leven. Focussen op wat er in jou ogen niet goed is aan je leven, geeft een naar gevoel. Eigenlijk altijd als je een rotgevoel hebt komt dat omdat je focus ligt op iets dat jij anders wil dan hoe het is. Focus op wat je wel hebt en waar je dankbaar voor kunt zijn, maakt dat je het leven omarmt. Vanuit die plek kun je alles in je leven beter aan. Dus aan jou de vraag. Waar ben je dankbaar voor? Je kunt het steeds innerlijk uitspreken. Laten we dichtbij beginnen. Waar ben jij je lichaam dankbaar voor? Voor welke spullen ben je dankbaar, denk ook aan je huis? Voor welke mensen in je leven ben je dankbaar? Je kunt bij verschillende mensen even stilstaan en specifiek maken waar je hen dankbaar voor bent. Voor wat in deze wereld ben jij verder nog dankbaar? Voor wat in jouw leven ben je verder nog dankbaar? Denk aan je verleden maar ook aan nu.

Adem een keer diep in en lang uit. Deze oefening kun je ook nalezen en er dan meer tijd voor nemen door er bijvoorbeeld over te schrijven in een dagboek. Nu gaan we weer even ons denken laten voor wat het is.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Het is weer tijd voor ons kwartier stil zijn. We gaan weer oefenen om enige distantie aan te brengen tussen dat stuk in ons dat waarneemt en dat stuk in ons dat denkt. Even niet inloggen. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. Wij blijven stil. 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 dan zijn we stil.

Je aandacht is hier.

Je hoeft niet in te loggen in je denken

Je bent hier, nu.

Je bent goed zoals je bent.

Neem waar in stilte.

Alles gebeurt in jouw bewustzijn.

Voel dat goed is wat is.

Jouw bewustzijn is altijd bij je. Gedachten komen en gaan.

Wat komt en gaat kan niet jouw essentie zijn

Dat wat nooit bij jou weg kan gaan is wie je ten diepste bent

Dank je voor je focus op je Zelf

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje: Best Friend van helen Reddy.

Beste Friend - Helen Reddy

Would you take better care of yourself
Would you be kinder to yourself
Would you be more forgiving of your human imperfections
If you realized your best friend was yourself

Who is always with you everywhere
Who is on your side when others are unfair
And tell me, who will never let you down in any situation
Who will always see you get your share

And that's why I am a best friend to myself
And I take me out whenever I feel low
And I make my life as happy as a best friend would
I'm as nice to me as anyone I know

And that's why I am a best friend to myself
And I take me out whenever I feel low
And I make my life as happy as a best friend would
I'm as nice to me as anyone I know

Beste vriend – Helen Reddy

Zou jij beter voor jezelf zorgen
Zou je vriendelijker voor jezelf willen zijn
Zou u meer vergevingsgezind zijn ten aanzien van uw menselijke onvolkomenheden?
Als je beseftte dat jijzelf je beste vriend bent

Wie is altijd en overal bij je is
Wie staat er aan jouw kant als anderen oneerlijk zijn?
En vertel me, wie zal je in geen enkele situatie in de steek laten
Wie zal altijd zorgen dat jij jouw deel krijgt

En daarom ben ik de beste vriend voor mezelf
En ik neem me mee uit als ik me somber voel
En ik maak mijn leven net zo gelukkig als een beste vriend dat zou doen
Ik ben net zo aardig tegen mezelf als iedereen die ik ken

En daarom ben ik een beste vriend voor mezelf
En ik neem me mee uit als ik me somber voel
En ik maak mijn leven net zo gelukkig als een beste vriend dat zou doen
Ik ben net zo aardig tegen mezelf als iedereen die ik ken

Reflectie ± 2 minuten

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Helen Reddy zingt: “Zou jij beter voor jezelf zorgen, Zou je vriendelijker voor jezelf willen zijn, Zou jij meer vergevingsgezind zijn ten aanzien van jouw menselijke imperfecties?

Als jij je beseft dat jijzelf je beste vriend bent.” Van daaruit voor jou de vraag: Zorg jij goed voor jezelf? Zou jij nog beter voor jezelf kunnen zorgen? Hoe zou dat eruit zien? Zou jij vriendelijker voor jezelf kunnen zijn? Hoe zou dat eruit zien? Zou je dan dingen anders doen? Kun je nu een paar vriendelijke dingen, innerlijk tegen jezelf zeggen? En zou jij meer vergevingsgezind kunnen zijn ten opzichte van je mindere kanten? Ben je oordelend naar jezelf? Zou je jezelf meer in je hart kunnen sluiten precies zoals je bent? Kortom hoe zou het eruit zien als jij echt je eigen beste vriend zou zijn? Wat zou er anders zijn? Kun je nu iets bedenken wat je voor je zelf kan doen wat echt een beste vriend actie zou zijn? Kijk of je het concreet kunt maken en het ook echt kunt doen.

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 de oefening? Kun je iets meenemen uit de oefening in wat je straks gaat doen? Hoe blijf je vandaag in contact met je dankbaarheid. En hoe steun je jezelf vandaag als je eigen beste vriend.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. De wereld wordt er mooier door. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een vervullend vervolg van je dag toe.