

Laat het resultaat los

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Weer delen wij een moment samen van introspectie met de intentie dat jij dichterbij jezelf komt. Dat je meer bewustzijn krijgt hoe jij voelt en denkt over wat je in het leven tegenkomt. Vandaag zoemen we in op het thema resultaatgerichtheid. Resultaatgerichtheid kan goede dingen brengen doordat je met een focus naar een doel toe werkt maar in onze wereld heeft het ook veel kapot gemaakt. Het plezier van leren is praktisch geheel uit ons onderwijssysteem verdwenen. Jongeren leren voor de cijfers en de resultaten en niet omdat leren leuk is. Maar ook bij sport en werk gaat vaak het plezier verloren door een overdreven resultaatgerichtheid. En neemt in plaats daarvan de stress het over. Vandaag gaan we kijken hoe het voor jou werkt.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt, sluit dan nu je ogen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

We gaan weer even een korte oefening doen om je borst en schoudergebied iets meer te ontspannen. Verstregel je vingers van beide handen. En leg je verstrengelde handen naar de achterkant van je nek zodat je ellebogen naar de zijkanten wijzen. Je borst is open en je ellebogen trekken licht naar achteren. Adem richting je nek en schoudergebied terwijl je deze pose even vasthoudt. Probeer je ogen zacht te maken en je voorhoofd te ontspannen. Nou ga je vanuit je borstgebied naar links draaien. Er ontstaat dus een draaiing in je wervelkolom. Blijf ademen naar je borstgebied, schouders en nek. Draai tot je niet meer verder kan en houd de pose daar even vast terwijl je rustig door ademt. Draai dan rustig helemaal naar de linkerkant tot je niet meer verder kan. Ook daar adem je rustig door naar je schouders en borstgebied. Je ogen en voorhoofd zijn nog ontspannen. Draai dan weer terug tot je in het midden bent en leg rustig je handen op je dijen of in je schoot en voel even na.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Dan richten we onze focus nu op het luisteren naar de quote van vandaag. Het citaat van vandaag komt van Mooji, een leraar uit Jamaica die nu in Portugal woont. Hij zei ooit:

“Het leven is nooit vastgelopen. ‘Vastgelopen zijn’ is een denk constructie. Het leven stroomt, regelt zichzelf. Je hoeft niets te doen. Maar je kan doen wat komt om gedaan te worden.”

Ik lees het nog een keer:

“Het leven is nooit vastgelopen. ‘Vastgelopen zijn’ is een denk constructie. Het leven stroomt, regelt zichzelf. Je hoeft niets te doen. Maar je kan doen wat komt om gedaan te worden.”

Reflectie ± 4 minuten

Het leven is altijd in beweging. Dat is de natuur van het leven. Dat alles altijd beweegt en verandert. Te sterke resultaatgerichtheid kan leiden tot strijd met het leven. Als je wat globaler kan kijken naar resultaat als een inspirerende stip aan de horizon. Sta je misschien ook open voor andere resultaten die ook geweldig of soms beter zijn. Je bent dan flexibel om mee te stromen met wat het leven doet. Als je samen met het leven stroomt en jouw effort inzet om met de stroom mee te bewegen wordt wat je doet veel effectiever. Je kunt dan nog steeds bij alles wat je doet alles geven wat je in je hebt. Maar het resultaat laat je wat meer los.

Hoe is het in jou leven? Ben jij erg resultaatgericht? Heb jij hoge verwachtingen van jezelf? Weet je wat de reden daarvoor is? Welke resultaten wil jij in de komende tijd bereiken?. Hoe flexibel ben jij dat het ook anders mag lopen? Hoe zijn jou verwachtingen van de mensen om je heen? Stel jij hoge eisen van hen? Moeten zij aan bepaalde verwachtingen voldoen? En hoe zit dat andersom. Hebben de mensen om je heen hoge verwachtingen van jou? Stellen zij hoge eisen aan jou?

We denken vaak dat we veel meer kunnen controleren dan waar is. Het leven gaat ook zonder onze inmenging vaak prima vooruit. Je kunt veel bevrediging vinden als je in het moment iets al je liefde en inzet geeft. Je kunt het resultaat dan los laten. Je weet dat je het alles hebt gegeven en je accepteert dat het leven dan de beste uitkomst zal brengen. Misschien niet de uitkomst die jij had verwacht. En misschien zie je niet gelijk waarom het de beste uitkomst is. Vaak zie je dat later wel.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Als je resultaten en verwachtingen meer los wilt laten in je leven, helpt het enorm als je vertrouwen kunt hebben in het leven. Dat vertrouwen ontstaat vaak vanzelf wanneer je de bron van leven in jezelf beter leert kennen. Daarom oefenen wij in het maken van dat contact. Dat gaan we nu ook weer doen. Adem een keer diep in en lang langzaam uit en laat met de uitademing al je denken los. En focus op de bron van leven in jezelf.

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 contact maken met de bron van leven in jezelf.

Adem diep in en lang uit en neem het leven in jezelf waar

Jij bent het stille punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

In jou is de bron van alle leven. Voel het leven in jezelf.

Alles in jou en om je heen beweegt maar jij gaat niet mee als stil punt van bewustzijn in het midden.

Als je toch door denken bent gevangen kies dan nu om weer van een afstandje waar te nemen.

Blijf focussen op een afstandje tussen jou en je denken.

Denken kan komen en als je niet inlogt gaat de gedachte ook weer voorbij. Jij bent er nog.

Jij bent het stille punt dat waarneemt in de steeds veranderende vormen.

In jou is de bron van alle leven. Voel het leven in jezelf.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'There is so much magnificence' van Miten en Deva Premal. Dit lied bezingt de ervaring van het contact maken met de bron van al het leven. Of je dat nou liefde noemt of God of de oceaan maakt niet uit. De bron is te voelen in direct contact. Veel plezier met het luisteren.

There is so much magnificence
Near the ocean
Waves are coming in
Waves are coming in

There is so much magnificence
Near the ocean
Waves are coming in
Waves are coming in

There is so much magnificence
Near the ocean
Waves are coming in
Waves are coming in

Halleluja
Halleluja

There is so much magnificence
Near the ocean
Waves are coming in
Waves are coming in

There is so much magnificence
Near the ocean
Waves are coming in
Waves are coming in

Reflectie ± 2 minuut

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Kan jij dat ervaren? Kun jij voelen dat er veel magnificence is? Kun jij de oceaan van leven voelen? Kun jij de bron van leven in jezelf voelen? Kun jij vertrouwen hebben dat die bron van leven weet wat de beste resultaten zijn voor jouw handelen? Is het dan mogelijk om iets van jouw resultaatgerichtheid los te laten? Durf je te experimenteren hiermee om te testen of

het waar is? Dat als jij het resultaat meer loslaat het leven met nog betere resultaten komt? Kijk of je ergens in je leven dit kunt uitproberen. Wie weet wat je voor bijzondere dingen mee gaat maken...

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? Zijn er vandaag al mogelijkheden om te oefenen met het loslaten van de resultaten?

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 dag toe waarin je vol vertrouwen bent dat het leven je draagt. Dat je alle resultaten los kan laten en volledig kunt vertrouwen op het leven.