Me-time

door:
Verginia Spier

Verginia Spier begeleidt mensen in haar bedrijf CoCoJoyousness naar meer plezier in hun leven, zowel in werk als privé . Het geheim: zorg er voor dat je regelmatig tijd voor je zelf neemt en niet pas helemaal aan het eind van de dag als je al uitgeteld bent. Voor de lezers van INZICHT deelt ze haar tips.

Heb je het vaak te druk?
Voel je druk in je hoofd?
Te snel praten, te snel denken?
Te volle agenda's die uitpuilen?
Wil je vrijer worden van stress?
Dan heb je me-time nodig om de balans te vinden!

Makkelijk gezegd!

Het is eenvoudig te doen in je dagelijks leven. Net zoals in de ochtend je tandenpoetsen, ontbijten, lopen naar je werk, of fietsen. Dit zijn de momenten waarop je kunt stilstaan en dit bewust gaan doen. Ik geloof erin dat we onbewust leven in een patroon van automatisme. Doordeweeks is alles hetzelfde, we hebben het niet door, omdat we eraan gewend zijn. Het voelt vertrouwd elke dag hetzelfde patroon te volgen. Het kan veranderen wanneer je een lekke band hebt met je fiets. Dat geeft ruis en irritatie. Tandpasta die op is, verandert ook je patroon van automatisch leven. Het zijn de simpele basisbehoeften die we aangeleerd hebben en je elke dag anders en bewuster kan doen.

Bijvoorbeeld je tandenpoetsen, dit kun je doen met muziek. Heb je dat wel eens gedaan, in de ochtend vol energie mee dansen op muziek? Probeer het, je wordt er wakker van en luister dan naar de hit "happy" van Pharrell Williams. Dit is natuurlijk iets waar je vandaag mee kunt beginnen. Houd vol en voel de energie door je lijf en geniet van het liedje en poetsen natuurlijk.

Of

Je kunt ook dagelijks de hartchakra meditatie doen. Dan raak je in een trance en flow, zowel lijf als geest. Het is simpel te doen voor jong en oud! Ik kan het iedereen aanbevelen. Hartchakra meditatie van Karunesh, is te vinden op Spotify.

Deze muziekmeditatie zorgt ervoor dat je een oefening doet waarmee je je hartchakra reinigt en opent. Het is makkelijk te volgen en goed voor je lijf en geest. Je focus is op je ademhaling en beweging. Luister naar de muziek en volg het ritme. Daarna kun je twintig minuten ontspannen zitten of liggen. Met dit weer is het goed je warm te houden met een deken voor totale ontspanning na de oefening.

Ik heb kennis gemaakt met deze meditatie in Zeeland toen ik aan het sapvasten was. Je komt in een flow waar je alles loslaat in je lijf en één wordt met alles om je heen. Zeker als je niets eet en alleen maar drinkt, heb je een andere ervaring met deze meditatie dan met een volle buik.

Doe het na of voor het werk, voor kinesthetische mensen is dit een genot. Voor de anderen werkt het auditief en visueel geeft het rust in het hoofd. Het lijkt op Tai Chi maar het werkt op een dieper niveau, dat je raakt.

Het is puur en een mooie spirituele ervaring, waar je ook bent. Werk, park, vakantie, er is altijd wel een ruimte voor bewegen op deze meditatie. Waarom ik het doe is, dat als ik even alles loslaat en mij concentreer op het hier en nu met deze meditatie, ik me stressvrij voel worden.

Neem je tijd dit te blijven oefenen. ■

Joyousness me time
Verginia Spier
Counselling en Coaching Joyousness
voor het gewenste resultaat.
www.cocojoyousness.nl