

Me-Time

in tijden van corona

(Geschreven eind april 2020)



door:
Virginia Spier

Virginia 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.

De medische wereld in Nederland is in de afgelopen weken hard geraakt. Er zijn zoveel mensen overleden en nog veel ernstig zieke mensen.

De zorg heeft hard gewerkt. Alle respect voor hun doorzettingsvermogen en levensreddend werk. Het klappen voor de zorg was een mooie verbinding in de samenleving. Het is surrealistisch wat er nu gebeurt. Hoe blijf je toch bij jezelf? Hoe ga je met veranderingen om? Minister-president Rutte spreekt ons toe over de 'anderhalvemetersamenleving'. Het is belangrijk dat we ons daaraan houden. De tijden zijn veranderd, jij hebt hierin geen keuze.

Doe ik nog aan me-time?

Ik hou van omdenken. Wat heb ik nu in mijn leven? Waar ben ik dankbaar voor? Waar geniet ik van? Ik had een lange lijst gemaakt en het zijn vooral de kleine dingen in het leven. De natuur is echt mijn ding. Heel simpel voorbeeld, dichtbij huis. Mijn tuin, als ik er ben is het mijn rust. Speciaal wanneer de zon schijnt. Ik ben zo blij met dit seizoen, de lente, omdat je de tulpen ziet bloeien. De groene bladeren van de hortensia's worden voller rondom de takken. Binnenkort komen daar

ook bloemen uit. Ik kan niet wachten. Ik heb een magnolia in mijn tuin en deze bloeit nog steeds met veel knopjes.

Mediteren is goed om te aarden. Het liefst begin ik ermee in de ochtend. Dat heb ik wel nodig, ik ben een actief persoon in mijn hoofd en altijd in beweging en op stap. Dat laatste kan nu niet in Coronatijd. Dus in mijn hoofd heb ik rust nodig.

Eindelijk heb ik tijd om mijn boeken te lezen waarmee ik de stapel in een hoek heb gebouwd. De laatste die ik gelezen heb, is echt een aanrader: 'Het is oorlog maar niemand die het ziet' van Huib Modderkolk. Tot het einde realistisch over de negatieve kanten van de internetmaatschappij.

Ik kook wat vaker dan vroeger. Lekker in de keuken staan en alles uitproberen.

Netflix kijken is verslavend, ik probeer het te vermijden. In deze tijd lukt het niet en ook zijn sommige series absoluut de moeite waard om te zien.



Oefening 'thuiskomen in de stilte'

Als je veel binnen zit, raad ik je aan om veel actieve momenten buiten op te zoeken. Bijvoorbeeld fietsen of wandelen. Een stiltewandeling is goed voor je lijf en geest. Je bent buiten en stil. Loop langzaam elke stap, zet al je zintuigen open. Ruik de lucht. Kijk naar de kleinste dingen om je heen. Hoor wat er is. Voel in je lichaam wat er gebeurt. Adem diep in en uit. Neem je tijd bij elke stap. Gedachtes komen en gaan. Laat het achter je omdat je doorloopt. De volgende stap komt en wat je achterlaat is goed. Je innerlijke stilte zit heel diep, ga ernaartoe. Blijf in een rustig tempo lopen en doe dat een half uur. Zonder iets te zeggen. Laat deze ervaring op je inwerken, houd het vast, voordat je weer je huis binnen stapt. Blijf veilig, blijf thuis.

Hou vol

Geestelijk vind ik het elke dag een uitdaging, om dingen anders te doen. Een ander ritme op te bouwen. Ik heb soms slechte dagen, dit komt door de vele informatie die je leest of hoort. Goede dagen heb ik ook. Mijn vrienden en familie zijn belangrijker dan ooit voor me geworden. We maken gebruik van FaceTime, lachen veel en vertellen onze verhalen. Steunen elkaar in momenten van alleen zijn. Samen houden we dit vol. Ik hou het vol. Ik hoop dat jij ook thuisblijft en je veilig voelt in je eigen omgeving. ■