Vandaag is het zondag, een zonnige en koude dag in januari 2021. Op dit moment zit ik achter mijn bureau en kijk ik naar buiten, met op de achtergrond een hypnotiserende meditatie-muziek. Om dit te schrijven, heb ik toch even een trance-gevoel nodig om te ontspannen en te schrijven over verandering.

Wat zegt mijn innerlijk gevoel?

door:
Verginia Spier

www.verginiaspier.com
www.cocojoyousness.nl

Me-time is nu belangrijker dan ooit, omdat er geen rust meer in de mensen is. Niet alleen jongeren, maar ook de ouderen. Hoe vinden we rust in deze chaotische tijd? Ik probeer met mijn blog luchtige momenten te delen, die helpen om aan me-time te doen. Het is belangrijk je te concentreren op een andere manier ervaren van het leven. Het is niet alleen corona. Het nu is dat ik uit het raam kijk en mensen voorbij zie fietsen met hun kinderen of geliefden. Het is erg koud dus ik hoop dat ze hun handschoenen aan hebben. Het zijn de kleine momenten van aandacht voor genieten van het heden. Wat is er wel! Ik zie een kat geduldig wachten op een vogel die niet in de gaten heeft dat de kat naar hem kijkt. Waar het bij me-time om gaat is je te focussen op jezelf in rust of sport. Waar jij je lekker bij voelt. Het liefst elke dag en op vaste tijden. We hebben een patroon nodig om vast te houden, anders doen we het niet. De vogel heeft de kat door en vliegt weg. Ik ben even stil aan het kijken wat de kat nu gaat doen. Hij kijkt om zich heen en loopt verder de straat over. Zijn prooi is weggevlogen.

Hoe kan je nu me-time blijven doen?

Ik daag je uit de kleine momenten van het dagelijks leven te zien vanuit je kindheid. Kinderen beleven de wereld zo anders nu met corona. Vooral de jonge kinderen, bedoel ik dan. Ze worden creatiever in wat ze wel mogen doen en niet. Niet naar oma, dan stuur ik toch een tekening. Of we gaan face-timen. Omdenken noemen ze dat op volwassen-niveau. Ik denk dat ik daar wel talent voor heb. Vandaag kan het niet zo, hoe dan wel? De kat is weer terug in mijn tuin. Hij gaat rustig zitten en dan in lighouding en de zon straalt op zijn vacht. Ik vraag me af wat hij nu denkt. Of denkt hij niets en geniet hij gewoon van de zon, want zijn jacht op zijn prooi was mislukt. Ik kijk naar hem en zie hoe zijn lichaam liggend rustig beweegt in het koude, zonnige weer. Zijn ogen dichtknijpend tegen de volle zon. Och, wat een leven heeft zo'n kat. Dit zijn voor mij me-time momenten; mijn hoofd en hart even op een andere focus. Mijn gevoel gaat daarin mee. De buurvrouw en buurman lopen voorbij, een klein meisje op haar kleine fiets probeert ze bij te houden. Een mooi tafereel.

Verandering

Elke week bloemen op tafel in mooie kleuren. De tulpen zien bloeien in mijn tuin, ze staan net vijf centimeter hoog. Ik kan niet wachten. Mijn sneeuwklokjes zijn dit jaar zo mooi. Ik heb ontdekt dat als ik tulpen die ik binnen heb, net als ze gaan opgeven buiten op de tafel plaats, dat ik er dan soms toch nog wel een week van kan genieten. Gezond zijn is zo belangrijk, vooral ook van je familie en vrienden en daar ben ik dankbaar voor. Uren wandelen in het bos voor gevoel van vrijheid en bewust blijven ademen wanneer je loopt. Blijf lachen om grapjes, of films, of series. Onze lach is zo belangrijk om energie mee te maken. Dit zijn mijn ervaringen van verandering met me-time. Elke dag opnieuw beleven. Sommigen hebben het niet gehaald. Vergeet dat niet!

Me-time is innerlijk rust in jezelf. Me-time is ook blijven herhalen: je verdient de exclusieve tijd voor jezelf. Me-time is: kijk anders naar het leven dan zie je meer, hoor je meer en voel je meer.

Joyousness me-time
Zorg goed voor jezelf
Jij bent belangrijk

■

Oefening

Ga zitten bij een raam en kijk naar buiten. Wat zie je? Kijk naar alle details van de omgeving, let op alles wat langskomt. Ook op wat beweegt. Of wat stil staat. Adem rustig in en uit en focus op wat je ziet. Niet nadenken, echt kijken. Doe dat voor tien minuten elke dag.