

Loopwijzer



Je lichaam is in het hier en nu

Je lichaam en je zintuigen zijn geweldige hulpmiddelen om meer in het moment te leven. Je lichaam is altijd in het hier en nu. Probeer maar eens een stap in het verleden of in de toekomst te zetten, dat lukt je niet.

Je ziet, hoort, voelt en ruikt alleen dingen die er nú zijn: je zintuigen nemen niet waar wat er in het verleden was of in de toekomst is. Stel je open voor alle kleuren, geluiden, geuren en sensaties van dit moment – alles wat je hoort, voelt, ruikt, proeft en ziet.

Als je onderweg pauzeert en iets eet of drinkt, doe dat ook met aandacht.

De ander

Veel van de oefeningen van dWaalZin zijn ervaringsgericht en doe je in stilte. Als je tijdens een oefening of onderweg met iemand anders in gesprek raakt, kies er dan voor om alleen te praten over de oefening, over wat er onderweg gebeurt en wat je om je heen waarneemt. Laat je niet verleiden tot het uitwisselen van meningen en van ‘verhalen’ die niets met het huidige moment te maken hebben.

Zorg goed voor jezelf

Kies je eigen pad en tempo, maar verlies -als je met meer mensen loopt- de anderen niet uit het oog. Houd aandacht voor elkaar. Help elkaar waar nodig.

Blijf tijdens het doen van de oefeningen goed bij jezelf, voel wat je nodig hebt en wat je drijfveren zijn. Je hoeft je niet verplicht te voelen om te praten of sociaal te zijn, je mag je terugtrekken. Je mag stil zijn, hoeft niet overal op in te gaan. Wees je er van bewust: wanneer wil je praten? Wanneer wil je stil zijn? En wees niet bang om daar ook voor uit te komen.

Werk ontspannen

Je hoeft niet hard te werken of erg je best te doen bij het doen van de oefeningen. Vergelijk het met de 20-80 regel: 80% van het resultaat behaal je in 20% van de inspanning. In de natuur streeft alles naar een optimum, naar maximaal resultaat met minimale inspanning. Het gaat bij de oefeningen niet zozeer om ‘doen’, maar om het richten van je aandacht. Elk moment kun je kiezen waar je die op richt.

Tip 1: “Nee” zeggen tegen afleiding, is “Ja” zeggen tegen meer focus. Zet je mobiel op stil, gebruik hem alleen als je een keer een foto wilt maken.

Tip 2: Kom niet te dicht bij paarden, runderen en andere dieren en wees extra alert in hun aanwezigheid.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is je volledig bewust zijn van de dingen die je doet, hoort, ruikt en ziet op dit moment. Mindfulness staat voor aandachtig waarnemen, zonder te oordelen.

De 7 pijlers van mindfulness

1. Niet oordelen
2. Geduld
3. Eindeloos beginnen
4. Vertrouwen
5. Niet streven
6. Acceptatie
7. Loslaten

Na het doen van een of meerdere van de oefeningen van dWaalZin kun je voor jezelf nagaan op welke van deze 7 pijlers een beroep gedaan is.