

Symbool voor de dag



Stap naar het NU.

Kies een duidelijk beginpunt voor een korte wandeling, bijvoorbeeld een hekje, een grote steen, een veerooster o.i.d. Zet vanaf dit punt een grote stap, met de intentie om daar alles achter je te laten wat je er nog van weerhoudt om helemaal hier, in het moment te zijn. Je zet een grote stap in het NU.

Laat de natuur een antwoord geven

Maak een korte wandeling in stilte (ca. 15 minuten) waarbij je jezelf de vraag stelt: "Wat is mijn motivatie om deze wandeling vandaag te doen?" Je kunt de vraag daarna weer loslaten, hoeft er niet hard over na te denken. Laat het antwoord naar je toe komen in de vorm van een symbool uit de natuur. Dat kan een takje, een blad o.i.d. zijn. In dat geval kan je het symbool met je meenemen. Maar het kan ook een vergezicht, een boom etc. zijn. Dan kun je daar eventueel een foto van maken die je later kan herinneren aan die plek.

Suggestie: je kunt willekeurig welke andere vraag stellen en je open stellen voor een antwoord. Wat gebeurt er onderweg, wat neem je waar? Waar valt je aandacht op?

dWaalZin