

Stretch

Vandaag ga je een uitdaging aan.
Een actie die buiten je comfortzone ligt.

Kansen:

- Iemand bellen aan wie je een hekel hebt.
- Je excuus aanbieden voor een gebeurtenis waarvan je best weet dat je er deel aan had.
- Een activiteit doen die je niet durft (bungyjumpen?)
- Je partner vertellen over je fantasieën.
- Een naaste een ontboezeming doen, met risico.
- Een eerste actie voor iets waar je al lang aan twijfelt.

...

Natuur

Vandaag ben je tenminste anderhalf uur in de natuur. Ongeacht het weer.

Alleen of met anderen.

Je bent een uur stil, 100%.

Je communiceert niet.

Geniet van je eigen aanwezigheid, of die van anderen. Neem alles in je op alsof je het voor het eerst ziet!

Oordeel

Vandaag ben je alert op oordelen.
Hoor je jezelf een oordeel uitspreken?
Dan erken je dat door het te benoemen:
“Ik oordeelde.”
Ongeacht wie je tegenover je hebt.
Schaamteloos eerlijk.

Aanname

Vandaag ben je alert op aannames.
Hoor je jezelf een aanname uitspreken?
Dan erken je dat door het te benoemen:
“Ik zeg dat wel, maar dat weet ik eigenlijk niet zeker.”
Ongeacht wie je tegenover je hebt.
Schaamteloos eerlijk.

Positieve focus

Vandaag schakel je alle negativiteit uit.
Je bent blij over alles wat in positieve zin langskomt.
Voel je negativiteit?
Dan focus je toch op de positieve elementen. Is de negativiteit onontkoombaar, dan zeg je: “Ik trek me terug. Ik kies even voor mezelf.”

Levensdag

Vandaag is een dag als geen andere.
Vier die, juich, doe wat je hart je ingeeft.
Als er echt reden is tot zorg of rouw, dan gebruik je de tijd om je zorgen te delen, of de mooie dingen je te herinneren.
Lachen en huilen passen beide in de levensdag. Het is niet altijd feest, maar wel zoveel mogelijk.

Aandacht voor Adem

Vandaag vraag je je tenminste 10 keer af:
‘Adem ik nog?’ En je doet je best die ademhaling een poosje te volgen.
Idealiter ben je je voortdurend bewust van je ademhaling.

Witte kaarten

Gebruik:

Je kunt er voor kiezen: maandag = stretchdag, etc
maar spannender is elke dag een kaart te trekken.

Je neemt je voor te doen wat er staat. Dat duurt soms de hele dag.

Een belasting? Nee, juist niet! Je gaat er na een week beter in worden en je er beter door voelen.

Wees niet verbaasd, als je na 2 weken spontaan meerdere oefeningen tegelijk gaat doen! Prima. Focus wel steeds op de kaart van de dag.

Je relaties worden anders, intenser, opener.

Je slaat geen dag over. Op een dag doe je alles spontaan. Dan zit je op een ander spoor. My purpose for you is joy!

G-J

<p style="text-align: center;">Bedachtzaam</p> <p>Vandaag doe je alles in een laag tempo. Laat iedere handeling tot je doordringen (bewust handelen): tanden poetsen, je sleutels pakken, koffie drinken, typen, betalen aan de kassa. De hele dag door weet je, waar je mee bezig bent. Rennen om de bus te halen past hier in, zolang je beseft wat je doet! Elke activiteit krijgt nu betekenis. Welke dingen laat je hierdoor schieten?</p>	<p style="text-align: center;">Eerst begrijpen</p> <p>Vandaag oefen je de vijfde eigenschap van Covey** Je zorgt er voor dat je je mond houdt en naar de ander luistert. Zolang diegene vertelt hoef je er alleen maar te zijn. Dit is het grootste geschenk dat je een ander kunt geven! Het wordt zeker opgemerkt!</p>
<p style="text-align: center;">Maak ruimte</p> <p>Vandaag ruim je op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • doe vijf verschillende dingen weg (uiteraard op nette wijze, dus via de kringloop of zo). 5 Boeken telt voor één. <p>of</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neem een zak en vul deze met zwerfafval. Openlijk! Anderen vinden er gerust wat van. 	<p style="text-align: center;">Geven</p> <p>Vandaag zorg je voor een gift:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maakt een bedrag over aan een goed doel. <p>of</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schenk aandacht aan een min of meer bekende en geef een kleine attentie. <p>of</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bied een vreemde iets aan: koffie, een broodje, een bosje bloemen, ...
<p style="text-align: center;">No media*</p> <p>Vandaag ga je terug in de tijd. Geen radio, tv, tablets, of smartphones. Niets. Mail, een inkomend gesprek: vandaag dus niet.</p>	<p style="text-align: center;">meditatie</p> <p>Vandaag gebruik je 20 – 30 minuten aan meditatie. Liefst na het ontbijt, buiten. Nooit gemediteerd? Ga zitten en focus op je ademhaling. Gedachten laat je er zijn, maar je gaat er niet in mee. Je geest wordt na 10 minuten rustiger. Het oefenen, het doen, is de weg naar succes. Je dag krijgt een andere start!</p>
<p style="text-align: center;">0-dag of ont-moet-dag*</p> <p>Deze dag lijkt op de levensdag, met één verschil. Je maakt geen plannen. Kun je praktische dingen doen? Zeker! Maar je houdt er geen lijstjes op na. Vanaf het opstaan denk je: ‘Wat ga ik nu doen?’ En dat ga je doen, zolang je wilt. Pas daarna denk je aan een volgende (in-) activiteit. Het kan zijn dat je achteraf bezien veel nuttige dingen hebt gedaan, of zo goed als niets.</p>	<p>* Misschien dat deze dag zich niet leent voor dit voornemen. Een werkdag en een 0-dag gaan niet zo goed samen ...</p> <p>Maak je omgeving duidelijk dat dit vandaag je levensstijl is! Vraag die te respecteren. Uiteraard gaan noodsituaties voor.</p> <p>** Eerst begrijpen, dan begrepen worden. uit: 7 Habits of highly effective people.</p>