

Zomer 2015

Vrij zijn

In dit nummer:

- Vakantie
- Vrij zijn is...
- Tips om vrij te zijn
- Gedicht A v Bebbber
- Vakantiegroet

Het leven is als
op vakantie gaan...
het is beseffen dat je
weinig nodig hebt om
te kunnen genieten.



Vrij ben ik,
wanneer ik bij mezelf
ben.



Vakantie

Twee weken geleden was ik op vakantie naar Terschelling.

We hebben daar het Oerolfestival mee beleefd, veel gezien en gedaan.

Van een ding was ik zeer verrukt. Op een festivalterrein stond een stelling met een rij hoge schommels. Schommelen vind ik heerlijk, als ik maar even de kans krijg....

Zo ook bij deze schommels, het gaf me een vrijheidsgevoel! Bij ieder schommel kon je verschillende muziek beluisteren. Zo zat ik even heerlijk in mijn eigen vrije wereld.



Wanneer voel jij je vrij?
Wat geeft het gevoel van vrij zijn je?
Hoe kan je het zelf creëren?



Vrij zijn is...

Vrij zijn betekent openheid, loslaten, ruimte en tijd. Het gevoel dat geen enkel andere mens je gedrag bepaalt. Dus het gevoel dat je jezelf vrij kan maken, los kan komen van de meestal bepalende levensomstandigheden. Voor mij zit vrijheid in het ervaren en voelen van vrijheid. Het gevoel dat ik iets vrij en graag doe, op mijn manier.

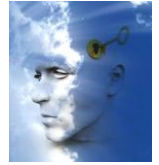


Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Tips om vrij te zijn

Vrijheid
zit in je hoofd,
niet in je
vakantiedagen.



Heb een beetje maling aan alles. Stap uit je comfortzone en doe eens wat anders. Lach veel hardop, vertel iets leuks aan een vreemde, bestel als je uit eten gaat iets wat je nog nooit eerder hebt gegeten.....

Leuke en bijzondere herinneringen zijn ontzettend veel waard, doe dus je best om er zoveel mogelijk van te verzamelen.

Als je iets verwacht en je krijgt het, is het niet zo bijzonder. Je had het toch al verwacht. Als je iets verwacht en je krijgt het niet, is de kans groot dat je jezelf teleurgesteld voelt. Ga je *voorbij* de verwachting dan wenkt het onverwachte met een vriendelijk, uitnodigend gebaar.

Laat je meevoeren met de stroom. Het alternatief voor controle is het loslaten van die controle. Dit betekent dat je jezelf actief traint in het accepteren van alles wat je niet kunt veranderen. Laat jezelf meevoeren met de stroom van gebeurtenissen die in de vakantie op je af komen. Jij kiest hoe je over iedere gebeurtenis denkt en hoe je er op reageert.

Een stressmoment? Je kunt altijd diep in- en uitademen en je aandacht verplaatsen naar het hier en nu. Even geen ratelende gedachten, maar gewoon zijn waar je bent. Voel je even helemaal één met het moment. Ervaar hoeveel vrijheid dit je geeft. Dit is een gevoel dat veel mensen zelfs op vakantie niet ervaren, omdat hun hoofd bezig blijft met ratelen ("wat gaan we hierna doen, dat plekje is beter, waar gaan we eten, de toiletten zijn vies" etc.).

Geef eerst zelf datgene wat je wenst te ontvangen. Je kunt nooit iets ontvangen wat je zelf niet kunt geven. Zoek je naar begrip, geef dan begrip. Wil je ruimte, geef anderen ruimte.

Ga de natuur in.. Wandelen langs het strand met de wind door je haren.
Ga ergens zitten en kijk goed om je heen. Zie de kleuren en vormen hoor de geluiden en geniet.

Maar vergeet niet: geheel jezelf zijn mag men slechts wanneer je alleen bent. Wie dus niet van de eenzaamheid houdt, houdt ook niet van de vrijheid, want slechts wanneer men alleen is, is men vrij.

Vrij zijn

Om gedachten te hebben, ook om ze los te laten

Om te voelen wie je bent, ook wie je niet bent

Om beslissingen te nemen zoals het bij je past

Om lief te hebben, er voor elkaar te zijn

Te zijn wie je bent

Van vooroordelen, open staan voor andere meningen

Om te respecteren

Om te genieten

Velen kunnen, mogen, durven niet vrij te zijn.

Prijs je gelukkig als jij wel tot dat alles in staat bent.



Vrij zijn betekent openheid, loslaten,
ruimte en tijd.
Geniet lekker van de zomer!

Joke