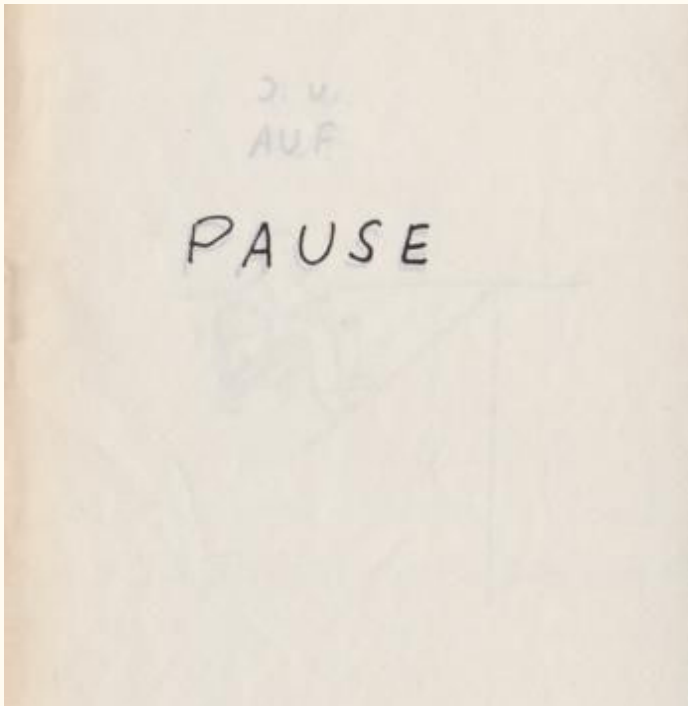


SOFTIES WEEKLY



Pause dus.

Zacht zijn naar jezelf

18 februari 2024

Ik dacht vooral veel over zachtheid naar mezelf. En hoe belangrijk het daarvoor is contact te hebben en houden met mezelf. Daar echt dagelijks, gedisciplineerde, aandacht voor te hebben. Ik was dat de afgelopen weken een beetje kwijt, die zachtheid naar mezelf (ja oké en die discipline dus ook). Soms heb je dat even, dat je die belangrijke stille dingen vergeet.

Is eigenlijk ook wel logisch toch? Weinig is lastiger dan echt contact hebben met jezelf. Sterker nog, alles wat geen contact hebben met jezelf is, is eigenlijk makkelijker en levert sneller resultaat (of afleiding) op. Je werk. Of je kinderen. Je boodschappen. De buurvrouw. Het nieuws. Zelfs het weer. En je gedachten. O die gedachten...

Als je doorholt in het automatisme van leven hoef je ook helemaal geen contact te hebben met jezelf eigenlijk. Je functioneert prima zonder. Je kan gewoon doorleven zonder jezelf echt te hebben leren kennen. Je hele leven lang. De ellende: als je afgesloten bent van een stukje van jezelf, ben je het ook van anderen. Dan mis je veel moois samen met anderen. En dan heb ik het nog niet over de fijnheid en gezelligheid van echt contact met jezelf hebben. Een gesprek voeren met jezelf. Dat is verbazingwekkend leuk. Want je zal verrast zijn hoe leuk je bent als je voorbij je oppervlakkige gedachten komt.

Want als je meer in contact bent met jezelf, vind je vaak antwoorden op vragen waarvan je misschien niet eens wist dat je ze had. Vragen als: als ik geen rekening houd met de mening van anderen, weet ik dan eigenlijk wel wat ik wil? Of: wat is nou eigenlijk mijn lievelingseten? En: wat zou ik vinden van onderwerp X als ik niet zou luisteren naar de ander? Om nog maar te zwijgen over vragen als: als ik later terug ga kijken op mijn leven, waar wil ik dan geen spijt van hebben?

Regen tegen het raam...

Eén ding is belangrijk voor mij: me te blijven realiseren dat ik niet die stemmetjes, mijn gedachten bén. Dat zijn grotendeels gewoon een soort automatische, zichzelf herhalende, fenomenen. Vaak bestaande uit honderden meningen, angsten en ideetjes die misschien graag gehoord worden, maar zeker niet altijd waar zijn. Ze hebben vaak te maken met het behoud van balans. En soms ook met het niet die grot in gaan dus...

Het echte contact met jezelf heb je als je stil bent. Voorbij die maalstroom. Alleen. Dan ontstaat zachtheid naar jezelf. Rustig uitademen helpt daarbij. En steeds weer terugkomen in het hier en nu. De grond letterlijk onder je voeten voelen. Mooie dingen om je heen hebben. Of de wind op je wang. Een merel in de ochtend.

De laatste klank van je lievelingsliedje. Regen tegen het raam als je net in bed ligt...

Vanuit die plaats of staat is het ongelooflijk makkelijk contact maken met anderen. Open, kalm, licht. Vanuit wie je bent, niet wie je moet zijn. En ja dus zacht.

Zachtheid trucjes

18 februari 2024

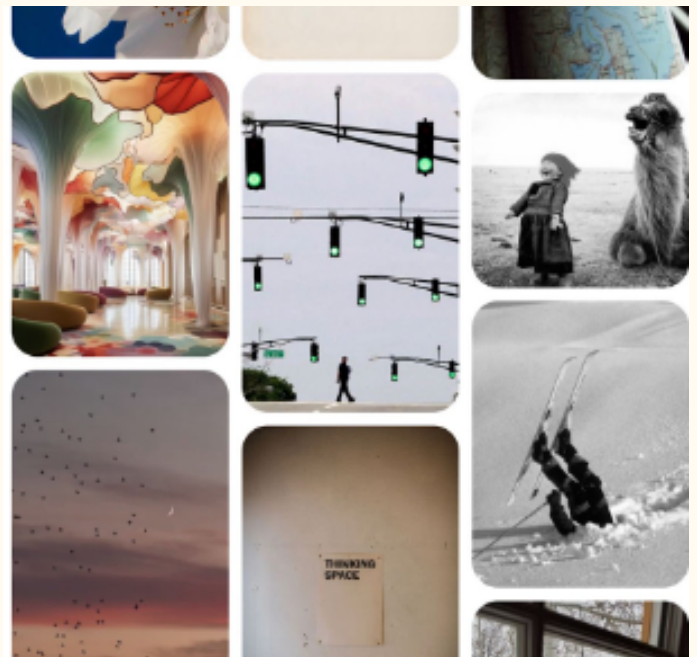
Maar die staat is soms best lastig bereiken. Ik heb een paar 'trucjes' om er weer te komen als ik ver weg ben.

Wat bij mij sowieso zorgt voor zachtheid is flow. Ik heb die als ik schrijf. Dan doe ik iets waar ik helemaal in op ga en wat me niet makkelijk afgaat. Het is het ultieme hier en nu zijn en het is maximaal mijn gedachten stopzetten. We hebben allemaal onze eigen plek en bezigheid waarlangs we die flow kunnen ervaren. Hoe goed zou het zijn als we die staat allemaal iets vaker op zouden zoeken... Dan gebeuren er veel mooie dingen. Want als mooi bijproduct van flow kom je dan ook nog eens tot prestaties die je anders niet zou bereiken.

Maar soms kan ik honderd merels horen of leuke en interessante dingen hebben en dan nog komt er geen zachtheid. Neurowetenschapper Andre Huberman helpt me dan met zijn NSDR-protocol van 10 minuten <https://youtu.be/AKGrmY8OSHM?si=zNKJ3RZ1kCBvaWQd>

Wonderlijk hoe dat werkt. Dan kom ik gegarandeerd weer dichterbij zachtheid.

Maar heb ik daar geen tijd voor. Dan zit er niets anders op dan uit alle hoeken en gaten van de plek waar ik dan ben afbeeldingen, geluiden, geuren en mensen sleuren die mijn zachtheid raken. Soms grijp ik dan terug naar mooie plaatjes die ik op Pinterest verzamel. Dat helpt vaak. Dat ziet er ongeveer zo uit:



Lekker zacht toch

Allemaal met als doel: even contact met mezelf, even verzachten naar mezelf.

Heb je 5 minuten?

Misschien kan je nu even 5 minuten nemen om na te denken over dat wat jou zachter maakt?

Het helpt daarbij terug te denken aan de laatste keer dat je je zacht voelde naar jezelf. Kalm was en samenviel met "nu". Jezelf leuk en lief vond.



Hoe uit je hoofd eruit ziet in beeld.

Probeer dat gevoel heel even terug te halen. Dat kan werken als een soort ankertje waar je naar terug kan grijpen als je merkt dat je verhardt..

Dan heb je zo een eigen rescue kitje gevuld om uit je hoofd te komen. In contact te komen met jezelf en de ander.

En als je dan ook nog even het krantje van vorige week terugleest over [die tweetrapsraket](#) waardoor je merkt dat je verhardt?

Jas aan, laarzen aan.

18 februari 2024

En om deze zondagochtend eens echt lekker zacht te starten: als je nou toch bezig bent, schrijf dan ook nog even een briefje aan jezelf. Ik vertelde je toch dat ik ze soms teruglees?

Kan direct door naar het rescue kitje voor mij...

En ga je nog naar buiten: jas aan, laarzen aan. Tip van deze weerkenner...

O ja! En heb je voor volgende week zondagmiddag nog geen plannen? Ik vertel dan bij het Ethiekfestival meer over de 8 stappen naar verzachting. Kan best leuk zijn denk ik.

Hier kan je je aanmelden: <https://ethiekrevolutie.nl/er-gratis-kaartje/?welkom=> .

Ook gratis en voor niks ;). Leuk als ik je zie!

En voor alle nieuwe abonnees: welkom op deze zondagochtend.... Als je niet zoveel snapt van alles wat hier gebeurt: je hebt een link gekregen naar eerdere krantjes. Kijk daar maar even, dan heb je context :).

Dat was het voor nu. Hele fijne zondag weer en tot volgende week...



En genieten van de regen.....