



Waar is de rust?

Ons leven raast maar door... We verdelen onze aandacht van moment tot moment. We hebben geleerd om snel te schakelen en veel dingen tegelijk te doen. Zoveel, dat we wel eens vergeten hoe het met onszelf is..

Als we dan even rust hebben, dan hebben we hoofdpijn of zijn we ziek. Dan hebben we zolang niet naar ons lichaam geluisterd, dat het lichaam zegt: STOP!

Eigenlijk weten we dit allemaal al. Er is genoeg geschreven en verteld dat het beter is meerdere rustmomenten per dag voor jezelf in te plannen. Waarom doen we dat dan niet?

Ergens in onszelf vinden we dat de moeite niet waard. We vinden onszelf die rust niet waard. Als we dat namelijk wel vinden, dan hadden we dat allang gedaan. Wat dat betreft zijn we redelijk eenvoudig: Als we ergens beter van kunnen worden (zonder moeite) dan zullen we dat niet nalaten.

Waarom lopen we onszelf dan zo vaak voorbij? Hier in het Westen vinden we dat als je voor jezelf opkomt dat je egoïstisch bent. Dit vooroordeel drukt zwaar op de opvoeding en is een hardnekkig ding om uit onze gedachten te krijgen.

Wanneer gaan we dan eens leren dat het beter is voor jezelf dat je af en toe eens opkomt voor je eigen ding? Gewoon omdat het jouw beter in je vel doet zitten. Je zult dan gaan merken dat je omgeving dit eigenlijk heel gewoon vindt. Zo gewoon, dat de ander na een tijdje zelfs vergeten is hoe je hiervoor te werk ging. Ervaar het maar... en ontdek dat het eigenlijk heel eenvoudig is om je eigen wereld te creëren: Jij bepaalt hoe jij in het leven wilt staan.

Bouw zo je rust elementen in. Stop zo nu en dan met jagen en ontdek dat je in de rust nieuwe ideeën kunt krijgen. Nieuwe impulsen die jouw leven aangener maken, omdat deze ideeën uit jezelf komen.

Het klinkt allemaal heel eenvoudig en dat is het ook. Het gaat om je lef. Durf de stap te nemen naar een beter leven voor jezelf en daarmee een beter leven voor de ander. Het proces van verandering zal niet altijd makkelijk zijn, maar de resultaten zijn des te prettiger.

Wil je een duwtje in de goede richting? Tijdens onze 7 avonden workshop leer je de rust te vinden en jezelf te ontmoeten. En met jezelf moet je het tenslotte je hele leven doen... reden genoeg lijkt me om daar een beetje aandacht aan te geven.

Heb het lef! En leef je wens. Je bent het écht waard.

Marko van der Beek
Leef je Wens.nl