

Wat jij bent, is een wonder



Vergeet je dit niet?

- Je bent al helemaal goed genoeg.
- Je mag best even niks doen.
- Je bent hier niet op aarde om lijsten af te vinken, maar om te leven.
- Je mag het gewoon heel fijn hebben.
- Leun af en toe achterover, en haal adem.
- Teken slakjes & vertraag -> ->
- Kijk eens rond, zie je iets moois of iets liefs?
- Je hoeft niets te bewijzen. Je bestaan is je bewijs.
- Je kunt steeds opnieuw kiezen voor een lief leven. Lief voor jezelf, de ander, de natuur, de wereld.
- Glimlach af en toe, lukt het niet, kijk dan naar jonge diertjes.
- Stuur geheime kusjes naar van alles en iedereen.



Dit ben ik

Ik ben een schrijfster en verlegen kunstenaar, die al boekjes wilde maken toen ik 3 jaar was. Het liefste vul ik mijn boeken en boekjes met liefde. **Saskia de Bruin**



www.saskiadebruin.nl

insta: @sasavansas



Een Verdragend Vakantie Boekje Voor Jou

Hoe zou het zijn
Als je gewoon
Lekker langzaam
Jezelf mocht zijn?

Door Saskia de Bruin 2024



Brainstorm voor vakantie vertraging

Vertragen, bosbaden, schrijven, tekenen, spelen met water en inkt, moodmandala's, de tastzin wakker maken, beter proeven, ruiken, bewegen met vloeiendheid, niksen, verlangzamen, yin yoga, mindful wandelen, vervelen, lummelen, slow motion, een boek lezen, micro movements, poëzie, leef als een slakje...



Inspiratiebronnen die je eens kunt opzoeken:

- De kracht van het NU van Eckhart Tolle
- De boeken van Jeff Foster
- De Zen van het Zien – tekenen als meditatie (Frederick Franck)



Nog een paar ideetjes

Yin Yoga

Doe af en toe wat Yin-yoga. Oefeningen om het bekken te verzachten en te verruimen die je heel langzaam en traag doet. Je vindt er veel op internet.



Proef ceremonie

Kies iets dat je heel lekker vindt. Een bonbon, drop, fruit, een kopje thee of koffie. Proef het heel langzaam. Nibbel kleine hapjes, neem kleine slokjes en neem alle tijd om de smaak zich te laten ontplooiën.



Doe minder

Maak plannetjes kleiner. Loop kleine rondjes door je buurtje. Haal maar 1 boodschapje. Plan maar 1 uitje. Eet maar 1 boterham. Doe maar 1 taakje. Hou lege ruimte in je dag.



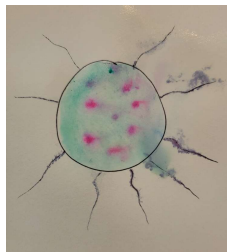
Lekker langzaam lezen

Kies een fijn boek. Bijvoorbeeld het boek “De kracht van het nu” van Eckhart Tolle, of een mooi boek van mindfulness leraar Jeff Foster (bijvoorbeeld “de weg van Rust”). Je kunt ook gedichten lezen van Rumi of Hafiz. Lees heel langzaam. Elke dag een klein stukje. Of elke dag hetzelfde stukje. Het boek hoeft niet uit. Proef de woorden als een lievelingsgerecht. Doe verder niets anders. Mijmer wat over wat je las. In lievelingsboeken mag je onderstrepen, tekenen, kleuren, ga gerust wonen in je boek. Maak het je eigen. Als je houdt van maagdelijke boeken, koop daar dan gewoon een tweede exemplaar voor.

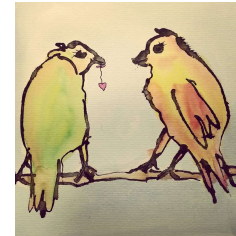
Het gaat allemaal om pauze nemen. Stop met alle haast en kom tot rust.

Spelen met kleur en water.

Koop een flesje ecoline, of zoek wat aquarel verf. Neem papier, water en een kwastje. Teken met schoon water een cirkel op je papier, vul die helemaal in met water, maak het lekker nat. Neem dan met je kwastje lekker wat inkt of aquarelverf en laat daarvan een druppel op je natte cirkel vallen. Kijk naar hoe de inkt haar eigen weg vindt in het water. Blijf kijken tot het helemaal is uitgevloeid. Behalve een volle cirkel, kun je ook enkel de rand van een cirkel van water maken, laat inkt of verf door de cirkel reizen. Kijk. Het gaat om het proces, niet om het eindresultaat.

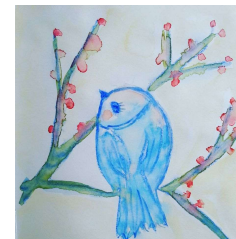


Hier beginnen we



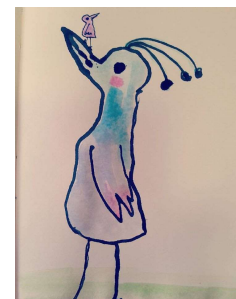
Lege tijd

Vakantie komt van het latijnse vacare, dat staat voor leeg of vrij zijn. Zorg af en toe voor lege tijd. We hebben leegte nodig, net als volheid. Vul de leegte niet direct op, durf het leeg te laten. En zie wat er zal gebeuren.



Vertragen

We zijn zo gewend om snel te gaan. Snel iets te doen, snel te werken, snel te lopen, te reizen. We hebben last van acceleritis. Om tot rust te komen en te herstellen, hebben we vertraging nodig. Lummelen, lanterfanten, kuieren, mijmeren, slakkentempo.



Zintuigen

Wanneer we onze zintuigen wat meer tijd geven, worden ze wakker. Zo kom je uit je denken en in je gewaarzijn. Kijken, luisteren, proeven, ruiken, voelen. Allemaal zintuigelijke begheden, die je hoofd vakantie geven.

Schrijven

Zorg voor leeg papier en een pen

Ga ervoor zitten en schrijf op waar je nu bent. Beschrijf wat je ziet en hoort, hoe je je voelt. Wat merk je op? Je schrijven hoeft nergens anders heen, dan hier te zijn. Beschrijf details in geuren en kleuren. Niet langer dan 5 minuten.

Je komt verder als je durft te vertragen

Mood-Mandala & Zen-Tekenen

Zoek een beker of een schoteltje dat past op je dagboekpapier. Teken een cirkel. Vul elke dag één cirkel met wat kleur, wat lijnen of een tekeningetje. Doe gewoon wat je durft. Voel even hoe het met je is, en vul je cirkel met kleur, lijnen en wat gekrabbel. “Leg de lat laag”. Het gaat niet om “mooi tekenen”. Het gaat om je gevoel in de cirkel weer te geven.



Ook een mooie **zen-teken oefening** is deze: Zoek een blad van een boom of plant in de natuur. Of vind een klein steentje. Kijk naar je voorwerp en teken wat je ziet. Niet het blad of de steen mooi na willen tekenen. Je kijkt vooral naar je voorwerp. Volg lijntjes, vorm, nerfjes, barstjes en geef met je potlood weer wat je ogen zien. Het hoeft niet te lijken, het gaat om het aandachtig waarnemen.

Verwonder-wandelen

Hier zijn 3 ideeën voor bewegende vertraging

Wanneer je **wandelt**, ga dan langzamer. Denk aan kuieren, op je gemakje wandelen. Loop ontspannen en rustig. Let steeds even op één zintuig. Kijk rond, wat zie je? Ruik, welke geuren word je je gewaar? Luister, hoor je natuurgeluiden, ver weg verkeer, geluiden van spelende kinderen, vogels, andere dieren, wuiven van riet, ruisen van bladeren. Voel, de wind langs je huid, de warmte, frisheid, druppels van de regen. Schrijf na afloop wat in je dagboek.

Zet trage muziek op. Ga staan. Sluit je ogen. **Beweeg in slow motion**, zoals je lichaam het fijn vind. Vloeiend, langzaam, voelend. Verplaats je gewicht van de ene naar de andere voet, maak bewegingen met je handen en armen, cirkel je schouders, cirkel je hoofd, ontspan, haal adem. Kun je nog meer vertragen? Blijf het hele nummer zo bewegen. Voel je als zeewier, wuivend riet, vissen in de zee, stromend water. Schrijf na afloop wat in je dagboek.

Start je **wandelmeditatie** door een rustige plek te kiezen waar je ongestoord kunt lopen. Sta stil, neem een paar diepe ademhalingen. Zo centreer je jezelf. Begin langzaam te lopen, richt je aandacht op je stappen. Voel hoe elke voet de grond raakt, til je voet bewust op bij elke stap. Concentreer je op 't ritme van je lopen en je ademhaling. Dwalen je gedachten af, breng dan zachtjes je aandacht terug naar de fysieke sensaties van het lopen. Probeer in het hier en nu te blijven en je bewust te zijn van elke stap die je zet. Je kunt ook je aandacht richten op je omgeving, zoals de geluiden van de natuur, de geur van bloemen, of het gevoel van de wind op je huid. Blijf zo lopen en laat je gedachten rustig komen en gaan zonder eraan vast te houden. Eindig je wandelmeditatie door weer stil te staan, een paar diepe ademhalingen te nemen, en een moment van dankbaarheid te nemen voor de ervaring.