



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

Hartmail februari 2023

1 bericht

Laila <laila@myserenity.nl>
Antwoorden op: Laila <laila@myserenity.nl>
Aan: Laila <laila@myserenity.nl>

23 februari 2023 om 20:50

[View this email in your browser](#)



Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Van drukte naar stilte
- Binnenkort binnen en buiten
- Hoofdartikel: De 3 kleinste mindfulness oefeningen



Bericht van Laila: van drukte naar tijd voor stilte

Vind jij ook dat de tijd snel gaat? Het is al weer bijna maart, en voor mij lijken de weken voorbij gevlogen. Ik heb het eerlijk gezegd een beetje té druk gehad. Volle focus op van alles wat moet en wat ik af wil hebben. Voor diegene die mindfulness gevolgd hebben; "Ik leefde soms helemaal vanuit mijn hoofd".

Als we het ritme van de natuur volgen dan is het nu tijd voor rust, naar binnen keren en bezinning. Op momenten zul je zien en merken dat dit niet altijd even makkelijk is. De drukte van de dag haalt je in, terwijl ergens diep in ons de behoefte aanwezig is om de rust te pakken.

De winter kruipt langzaam voort, en sprankjes lente zijn al zichtbaar. De krokusjes komen her en der al tevoorschijn, maar.... dat wil niet zeggen dat we weer met volle kracht aan de gang moeten. NEE!! Het is nog steeds winter!! En dat wil zeggen tijd voor rust, aarden, zakken in jezelf en de stilte opzoeken. De stilte in jezelf en ook de stilte om je heen. De uitdaging blijft om niet altijd mee te gaan met de drukte die de maatschappij en wij zelf ons opleggen.

Stilte is een krachtig medicijn voor onze geest en lichaam. Het is bewezen dat stilte kan helpen bij het verminderen van stress en angst, het verbeteren van onze concentratie en het verhogen van onze creativiteit. Bovendien kan stilte ons helpen om dieper te verbinden met onszelf en de wereld om ons heen.

Echter, stilte is niet altijd gemakkelijk te vinden. Veel mensen vinden het moeilijk om stilte te accepteren, omdat ze zich ongemakkelijk voelen zonder constante afleiding. Maar hoe meer we oefenen met stilte, hoe makkelijker het zal worden.

Soms heb je een moment van rust en stilte nodig. Om te kunnen ervaren wat er werkelijk is en wat je nodig hebt, wat goed voelt, en wat mag gaan stromen.

Ik heb me voorgenomen om weer terug in mijn oude ritme te gaan, rust en stilte inbouwen. Voor langere tijd achter elkaar ipv een paar minuten, zo door de dag heen.

Wat is jou actie om stilte en rust ruimte te geven in jou leven?

“kom op adem,
Loop langzamer,
Word stiller,

Het leven heeft zoveel in zich voordat wij er iets van maken”.

Heb jij al de pagina met inspiratie gezien, op de nieuwe website? Vol met gedichten, muziek en informatie.

Inspiratie

Binnenkort binnen en buiten

Trainingen :

De trainingen mindfulness en zelfcompassie zijn weer gestart. Je kunt je nog steeds aanmelden, bij voldoende aanmeldingen start er weer een nieuwe groep. De volgende

start in mei.

Training Loslaten: Start op woensdagavond 8-3, vervolgdata 15-3, 22-3, 29-3, 5-4 en 12-4.

Aanmelden kan hier.

Familieopstellingen:

Training Loslaten: Start op woensdagavond 8-3, vervolgdata 15-3, 22-3, 29-3, 5-4 en 12-4.

Opstellingenavond: wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan op aanvraag of op een van de volgende data 17-5, 13-9, 11-10.

Aanmelden kan hier.

Meditatie en stilte:

Retraite: 24-26 maart 2023. Er zijn nog 3 plaatsen over.

Veel mensen hebben af en toe behoefte aan een stuk ruimte en rust en een stilleretraite is hiervoor uitermate geschikt. De kracht en het bijzondere van een stilte retraite ligt in de langere periode van stilte, die je persoonlijk en met elkaar beleeft. Daar waar je tijdens een mindfulness oefening in kleinere (lees: kortere) vorm vaak stilte en ruimte kunt beleven, zo kun je dit tijdens een stilleretraite langer beleven en daarmee geeft dit ook een verdieping van je eigen oefening. Ik ervaar dit persoonlijk altijd als een heerlijke stilte bubbel. En anderen noemen het een super ervaring!

Stilte dag: zaterdag 1-4 (zelfcompassie), zaterdag 15-5 (mindfulness), zondag 25-6, zondag 19-11.

Vraag over thema / vervolg bijeenkomsten: Wie heeft er behoefte aan verdieping of vervolgbijeenkomsten na het afronden van een mindfulness of zelfcompassie training. Laat het me weten!

Aanmelden kan hier.

Buiten:

Stilte wandelingen: 12-3, 23-4, 21-5, 11-6, 9-7, 10-9, 1-10, 5-11, 10-12.

Seizoen stilte wandeling: 12-3 lente, 11-6 zomer, 1-10 herfst (GG gezondheid), 10-12 winter.

Wandeling dag van de zorg : vrijdag 12 mei van 14.00 -16.00 uur.

Aanmelden kan hier.

Aanmeldformulier

HOOFDARTIKEL: De drie kleinste mindfulness oefeningen

*Do all that you can,
with all that you have,
in the time that you have,
in the place where you are
- Nkosi Johnson*

Merk je dat het je moeite kost om aan mindfulness te doen?

Heb je een druk leven waardoor tijd nemen voor meditaties niet lukt, of dat je ze gewoon vergeet of je afspraak met jezelf negeert?

Doe dan de kleinste mindfulness oefeningen die er zijn!

Vandaag geef ik je er 3, het zijn echt kleine oefeningen die absoluut geen tijd kosten. Het enige wat je ervoor hoeft te doen, is er aan te denken. En als dat niet lukt, zet het dan in je agenda als reminder 😊

Oke, neem deze tips serieus. Doe jij mee?

stap 1: Neem het je voor om ze echt te gaan doen.

Deze beslissing, de keuze om de oefeningen te gaan doen is belangrijk. Want weet je, als je een beetje op mij lijkt dan zul je merken dat een dag zo weer voorbij is, zonder dat je hebt gedaan wat jij je hebt voorgenomen. Ik heb toen ik hier mee begon, afspraken met mezelf gemaakt. Oke Laila dit gaan we samen doen, deal?

Stap 2: Doe het dan ook, en meteen zodra je er aan denkt:

Doe het bijvoorbeeld nu. Lees maar eens de eerste oefening hieronder en doe hem meteen.

En weet je, zodra je deze vaker doet zul je merken dat het steeds gemakkelijker is om te doen.

Stap 3: Doorbreek oude gewoonte en maak nieuwe.

De dingen die we op de automatische piloot doen kosten minder energie. Denk maar aan tanden poetsen, een gewoonte die je weinig energie zal kosten. Als je deze oefeningen ook tot een gewoonte maakt, zul je merken dat ze je minder energie kosten en een extra voordeel, je zorgt meteen goed voor jezelf. Een moment dat je uit je jaagsysteem stapt en een moment rust voor jezelf creëert.

DE DRIE KLEINSTE MINDFULNESSOEFENINGEN**1. Volg één ademhaling met aandacht**

Neem de tijd om 1 ademhaling met aandacht te volgen. Je voelt hoe de lucht via de neus naar binnen stroomt, dat is voelbaar voor in je neus, dan volg je de adem door je mondholte, naar je keel en vervolgens naar je borst. Voel hoe je borst oprijst, en misschien zet ook nog je buik uit, en voel de top van volheid en dan hoe de buik en borst weer inzakt, en de lucht via de keel, je mond of je neus het lichaam weer verlaat.

En weet je, dit kun je overal doen. En in elke situatie: je adem is altijd bij je, het kost nauwelijks tijd, en kan je helpen met vertragen, uit je hoofd gaan, en weer verbinden met jezelf, en het kan ook nog een nieuwe focus brengen, of een kalmere intentie om mee verder te gaan.

2. Proef en ervaar wat je eet en drinkt.

Elke dag zijn er meerdere momenten waarop we iets eten of drinken. Of het nu je ontbijt of avondmaaltijd thuis is of een slokje thee tussendoor. Al deze situaties geven je een moment voor deze oefening. Elke keer dat je iets eet of drinkt is een moment om je aandacht te richten op het hier en nu, én om je hiervoor open te stellen. Zet je zintuigen in en merk op wat je ziet, hoort en ervaart in geur, smaak, temperatuur... Op deze manier creëer je een aantal kleine pauzemomentjes op een dag, uit je hoofd en in je lijf. Een mooie kleine oefening die je uit de automaat haalt en van doen naar zijn brengt.

3. Open je zintuigen, elke keer als je buiten komt.

Op het moment dat je de deur achter je dicht trekt, neem dan een moment om te voelen en te ervaren; de temperatuur, contact met je huid, de wind, regen of zon. Voel je je huid tintelen of reageren op de lucht? Hoe licht is het? Kijk eens naar de lucht, de ruimte om je heen. En adem diep in. Ruik de geur van de wereld om je heen. En wat hoor je? De melodieën van de vogels, het ruisen van de bladeren, gezoom van auto's, klanken van stemmen? Merk het alleen maar op als een ervaring van dit moment.

Gegarandeerd succes!

Wanneer je echt resultaat wilt behalen (Even toch voor de gein je jaagsysteem activeren 😊) verdeel deze tips dan over drie weken.

Kies 1 oefening uit.

Pas deze oefening in de eerste week toe. En bouw dan in de tweede week er een tweede bij, en in de derde week voeg je de derde ook toe.

Kleine stapjes maken een groot verschil.

Het gaat om het begin, om meer mindvolle momenten te maken, die weer over kunnen gaan in meer mindvolle momenten of aan een schakeling van bewuste momenten.

“Authenticiteit is een verzameling van de keuzes die we elke dag moeten maken.”

Ik wens je veel succes en veel plezier!!



Wek mijn zachtheid weer

Ben ik dan te hard geworden?

Te veel

Geraakt, geroerd, ontdaan?

Ben ik me dan te krachtig

Aan het pantseren,

Om zo

Onrecht, geweld en al

Die vormen van bezoedeling

Niet langer meer te voelen?

Durf ik wel nog

Mijn zachtheid te wekken,

fijner mijn voelen te voeden

En

Mijn bewustzijn te laten doorwasemen,

Ook met de tragische tonen van het

Verdriet en de pijn van de wereld

En van mezelf?

Misschien ben ik wel te hard aan het strijden

Voor mijn geluk, mijn rechte eind.

Durf ik nog wel te kijken met de ogen van een kind?

Mijn god,

Wek toch mijn zachtheid weer!



Copyright (C) 2023 Myserenity. All rights reserved.

Dit is de eerste groep klanten, zij hebben zich niet ingeschreven via het formulier.

Our mailing address is:

Myserenity
Bottelierwei 3
Valkenswaard, Nederland 5551RC
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)