



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

---

## [Test] Relaxt de donkere en drukke dagen door

---

**LailaVisser.nl** <laila@lailavisser.nl>  
Antwoorden op: "LailaVisser.nl" <laila@lailavisser.nl>  
Aan: Laila <laila@myserenity.nl>

14 november 2023 om 12:06

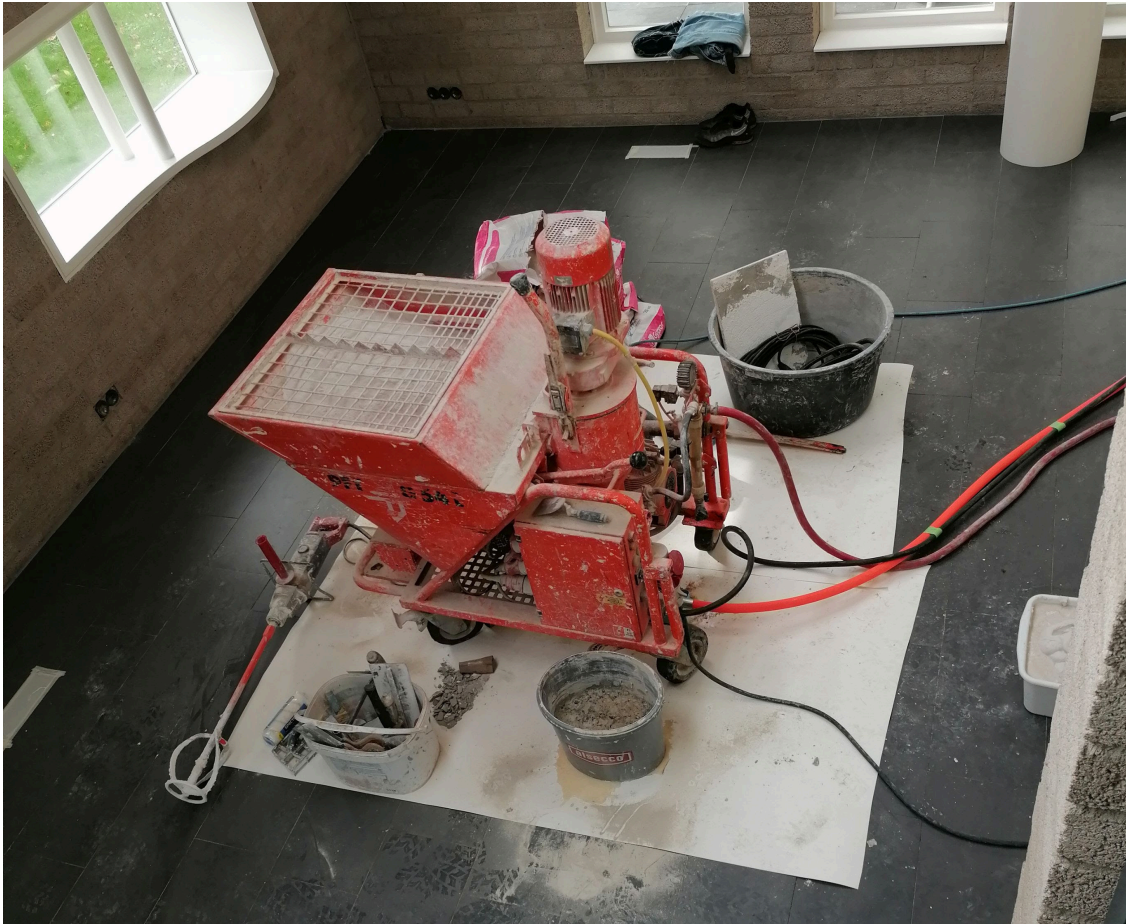
[Tekst uit oorspronkelijke bericht is verborgen]

[View this email in your browser](#)



## Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Acceptatie en verandering
- Inspiratie
- Binnenkort binnen en buiten
- Hoofdartikel: Relaxt de donkere en drukke dagen door
- Gedicht: Loslaten



## Bericht van Laila: Acceptatie en verandering

Deze keer een persoonlijk huiselijk bericht. Het hele huis staat op zijn kop. De afgelopen weken zijn we druk bezig geweest om het hele huis leeg te halen, want.... Eindelijk gaan de grijze muren weg.

Ik heb ze lang toegelaten maar kon ze uiteindelijk toch niet accepteren. Grijs is gewoon écht niet mijn kleur. Dus hebben we besloten om een stukadoor in te schakelen. En die is twee weken geleden begonnen.

Verandering kost energie. Vaak is er weerstand en dan 'moet' je mee in de verandering. Deze keer hebben we er zelf voor gekozen maar toch dat proces van verandering, is ook een proces van acceptatie.

6 weken anders leven, het klinkt als een hele opgave. Dat is het ook, en ook weer niet. Gisteravond kreeg ik nog de vraag 'Ben je het niet al beu?'. En dat triggerde wel iets in mij. Op zich kan ik hier (een verbouwing) goed mee om gaan, maar ga je mijn hoofd aan zetten en mag ik gaan klagen? Ja, dan zou ik willen dat het klaar was en dat de rust in huis wederkeert. Maar dat is niet reëel, het is niet eerlijk om dat al te willen. Mee gaan met mijn gedachten zorgt ervoor dat ik alleen maar meer stress krijg, en dat wil ik niet. Liever verkies ik acceptatie 'Het is wat het is'. In plaats van dat ik mijn verlangen ruimte geef en ga klagen dat de stukadoor op moet schieten zodat ik weer lekker in mijn huis kan wonen.

Neemt niet weg dat ik sommige dingen écht niet fijn vindt, zoals de harde geluiden van het apparaat wat hij gebruikt. Maar ja, het is nu even niet anders. Weten dat het tijdelijk is, helpt me enorm. 😊

Dus wanneer je weer eens op de Bottelierwei komt, doe met me mee; accepteer dan wat er is, dat zorgt voor minder stress. En kijk mee hoe alles langzaam verandert en een andere kleur krijgt.

---

*'SCHOONHEID BEGINT OP HET MOMENT DAT JE JEZELF DURFT TE ZIJN.'*

## ESSENCIO

In deze blog wil ik je inspireren om meer ruimte te geven aan je waarden, zodat je meer kunt leven vanuit je hart. Verbind je met jezelf, jouw waarden en leef op de manier die écht bij je past.

De waarden-kaart

---

## Binnenkort binnen en buiten



## Trainingen

In december staat er weer een nieuwe jaar kalender klaar.

Wil jij je alvast aanmelden, geef het door. Dan stem ik met jullie af welke dag of tijd het beste uit komt.

**Mindfulness:** ...

**Zelfcompassie:** ...

**Loslaten:** ...

**Mind-Walk:** ...

Ik meld me aan

## Familieopstellingen

**Training Loslaten:** woensdagavond 6-12, 13-12, 20-12, 10-1, 17-1 en 24-1.

**Opstellingenavond:** wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan altijd. Geef het door, dan plannen we samen een opstelling.



Ik meld me aan



## Blijf je goed voelen

**Speciale themabijeenkomsten:**

Bijeenkomsten als vervolg op de trainingen mindfulness en zelfcompassie en wanneer je interesse in diepgang hebt.

Data: **28-11**, 23-1, 2-4, 18-6, 3-9, 12-11.

Op dinsdagavond van 19.30-21.30 uur.

Graag aanmelden voor 22-11.

Bij minimaal 4 personen gaat het door.

Ik doe mee.

## Buiten

**Stilte wandelingen:** 10-12.

De laatste wandeling van het jaar.

Locatie: Oude wandelpark.

Wil je het jaar gezellig afsluiten? Na de wandeling gaan we samen lunchen.

**Seizoen stilte wandeling:** 12-3 lente, 11-6 zomer, 1-10 herfst, 10-12 winter.



[Ik meld me aan.](#)

---

## HOOFDARTIKEL:

### Relaxt de donkere en drukke dagen door

De aanstaande periode belooft een tijd te worden van kortere dagen met licht, en feestelijke gelegenheden, doordrenkt met de opwinding van vieringen en samenzijn. Echter, te midden van al deze feestelijke drukte sluimert vaak ook een schaduwzijde: stress. De drukte van cadeaujacht, culinaire voorbereidingen en sociale verplichtingen kan een overweldigende last met zich meebrengen.

In deze donkerte en hoeveelheid van voorbereiding en feesten kan mindfulness een reddende engel zijn. Het beoefenen van mindfulness biedt een oase van rust te midden van de chaos.

Door bewust aandacht te schenken aan het huidige moment, kunnen we de negatieve en stressvolle gedachten over de toekomst of het verleden verminderen. Mindfulness stelt ons in staat om met een kalme geest aanwezig te zijn bij onze dagelijkse taken, zelfs te midden van de feestdrukte of somberheid.

Het is van essentieel belang om momenten van stilte en zelfreflectie in te bouwen.

Adem in, adem uit, voel wat er is en laat de stress varen.

Door bewust te zijn van onze gedachten en gevoelens, kunnen we meer genieten van de feestvreugde en de ware betekenis van deze bijzondere tijd ervaren. Maak contact met jouw waarden en laat ze jou ondersteunen in de komende periode. Ook in tijden van zwaarte of somberheid kan het leven vanuit je waarden licht brengen.

Mindfulness fungeert als een kompas dat ons leidt naar een evenwichtige en vreugdevoller leven, waarbij de stress op de achtergrond blijft en ruimte wordt gemaakt voor een dieper gevoel van dankbaarheid en verbondenheid.

Het helpt je door deze donkere en drukke dagen heen.

Meditatie is als een mini-vakantie voor de geest, een moment van rust te midden van de drukte van het dagelijks leven.

Het biedt talloze voordelen die ons welzijn op verschillende niveaus ondersteunen:

1. Allereerst helpt meditatie bij het kalmeren van de geest. In een wereld die constant prikkels biedt, geeft mindfulness ons de kans om even afstand te nemen van gedachten en zorgen. Door te focussen op de ademhaling of een meditatieobject, kunnen we de stroom van gedachten vertragen en onze geest tot rust brengen.

2. Daarnaast heeft mediteren aantoonbare fysieke voordelen. Het verlaagt de hartslag, bloeddruk en vermindert de productie van stresshormonen. Dit draagt niet alleen bij aan een gevoel van kalmte, maar heeft ook positieve effecten op ons lichaam op lange termijn.

3. Op emotioneel vlak helpt mindfulness bij het vergroten van zelfbewustzijn en het ontwikkelen van emotionele veerkracht. Het stelt ons in staat om met meer helderheid naar onze gedachten en emoties te kijken en er minder door overspoeld te raken. Door regelmatig te mediteren, leren we beter om te gaan met stress en uitdagingen in ons dagelijks leven. En laat dat nu vooral in deze periode heel handig zijn.

4. Bovendien kan mindfulness onze concentratie en focus verbeteren. Door de geest te trainen om in het huidige moment te blijven, kunnen we effectiever omgaan met taken en uitdagingen. Dit komt niet alleen ten goede aan ons werk, maar ook aan onze algehele productiviteit.

Kortom, mindfulness is als een investering in onze mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Het biedt een waardevolle ruimte voor zelfreflectie, ontspanning en het cultiveren van innerlijke rust, waardoor we beter kunnen omgaan met de ups en downs van het leven.

Er zijn stappen die je kunnen helpen bij het leren mediteren, maar ook het bewust aanwezig zijn in het dagelijks leven. Hier kun je ze lezen; 6 R cyclus, en de [8 houdingen van mindfulness](#) kunnen je helpen om anders om te gaan met stress en moeilijkheden in je leven.

Pas het toe dit najaar!

En ik zou het leuk vinden wanneer je me laat weten hoe jij deze periode hebt aangepakt en hoe mindfulness je door deze periode heen heeft geholpen.

Liefs Laila

---

In deze tijd van het jaar waar bezinning en loslaten aanwezig is, is stilte nodig.

Ik stuitte op dit verhaal van de indianen, een reflectie voor ons allen.

## Stilte

*"Wij Indianen weten wat stilte is. We zijn er niet bang voor. Stilte is voor ons zelfs krachtiger dan woorden. Onze oudsten zijn getraind in de manieren van stilte en hebben deze kennis aan ons overgedragen. Observeer, luister, en dan handelen, zouden ze ons vertellen. Dat was de manier van leven.*

*Bij jou is het precies het tegenovergestelde. Je leert door te praten. Je beloont de kinderen die het meest op school praten. In jullie feesten proberen jullie allemaal tegelijkertijd te praten. In je werk heb je altijd vergaderingen waarin iedereen iedereen onderbreekt en allemaal vijf, tien of honderd keer praat. En dat noem je 'een probleem oplossen'. Als je in een kamer bent en er is stilte, word je misschien nerveus. Je moet de ruimte vullen met geluiden. Dus je praat dwangmatig, zelfs voordat je weet wat je gaat zeggen.*

*Mensen praten graag. Ze staan de ander soms zelfs niet toe een zin af te maken. Ze onderbreken altijd. Voor ons Indianen lijkt dit op slechte manieren of zelfs domheid.*

*Als je begint te praten, ga ik je niet onderbreken. Ik zal luisteren. Misschien stop ik met luisteren als ik het niet leuk vind wat je zegt, maar ik zal je niet onderbreken.*

*Als je klaar bent met praten, zal ik een beslissing nemen over wat je zei, maar ik zal je niet vertellen dat ik het niet eens ben tenzij het belangrijk is. Anders blijf ik gewoon stil en ga ik weg. Je hebt me alles verteld wat ik moet weten. Er valt niets meer te zeggen.*

*Mensen moeten hun woorden en handelen als zaden beschouwen en leren te stoppen en stil te ZIJN. Dan kun je de goedheid en wijsheid horen van het bewustzijn in je hart.*



*Copyright (C) 2023 LailaVisser. All rights reserved.*

Jij krijgt deze email omdat je deel hebt genomen aan een activiteit van Laila Visser of je aan hebt gemeld voor de nieuwsbrief.

Our mailing address is:

LailaVisser  
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](#)

---

This email was sent to [laila@myserenity.nl](mailto:laila@myserenity.nl)

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

[LailaVisser](#) · [Bottelierwei 3](#) · [Valkenswaard, Nederland 5551RC](#) · [Netherlands](#)

