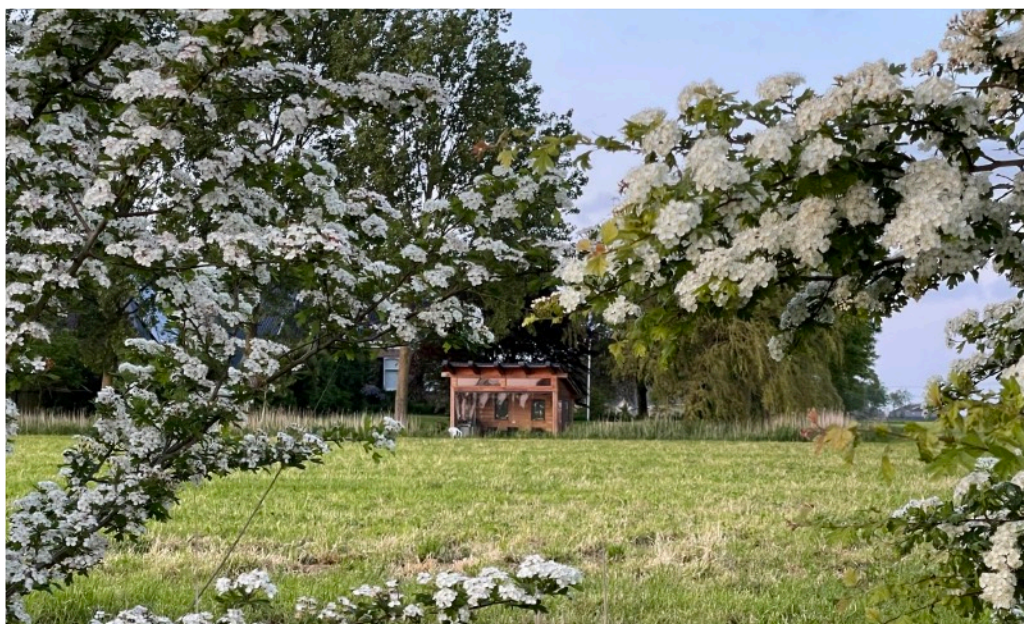


Rust

“Even helemaal niks”



Even helemaal niks

Rust in je hoofd, rust in je lichaam. Even helemaal niks. Lummelen is geen verspilling? Rust, vertragen. Het is nodig, en toch plannen we onze dagen vol. Zelfs vakanties worden volgepland met allerlei activiteiten. Werk en privé lopen in de snelle opmars naar meer thuiswerken door elkaar, zeker nu we steeds meer onze identiteit ontlenen aan ons werk.

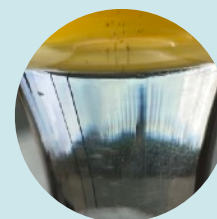
“Wanneer men de rust niet in zichzelf vindt, is het nodeloze moeite haar elders te zoeken.” De la Rochefoucauld

Want hoe stel jij jezelf bijvoorbeeld voor? Met je hobby's? Je lummeltijd? Je rol als ouder? Of zeg je wellicht toch als eerste je werk of je eigen onderneming? En hoe druk je het hebt? Ook in onze vrije tijd leggen we onszelf van alles op. Onze inwendige klok van ongeduld speelt op als we zelf, of een ander, onze tijd 'verdoen'. Toxig productivity wordt het ook wel genoemd: de druk om altijd goed bezig te zijn, ook als we vrij zijn. Devon Price heeft het in zijn boek “Laziness does not exist” over de luiheidsleugen: het gevoel van te kort schieten: niet goed genoeg, te weinig doen, beleven, kansen missen, talent verspillen, achterlopen. Met als gevolg een ontevreden gehaastheid. Je inwendige klok van ongeduld heeft geen tijd en gunt je geen rust.



Rust

Vrije of ontspannen toestand (wikipedia)



Niks = Niets

Als onbepaald voornaamwoord ('niet één ding, geen enkele zaak') en als bijwoord van ontkenning ('helemaal niet'). Niks is spreektaal voor niets (vlaanderen.be)



Niksen:

duimendraaien, lanterfantten, luiëren, lummelen, niets doen, niets uitvoeren, nietsdoen, niks doen, rondhangen, rondlummelen (encyclo.nl)

Jouw gedachten, Jouw verhaal

Een bron van onrust zijn je negatieve, repeterende gedachten. De precieze cijfers variëren nogal, maar doorgaans wordt er uitgegaan van zo'n 40.000 tot 60.000 gedachtes per dag, daarvan is zo'n 80 à 90% negatief, waarvan weer zo'n 80% repeterend. Het loont dus om te investeren in je gedachten. Want hoe jij denkt en welke taal je daarbij gebruikt bepaalt ook hoe jij je verhaal kleurt. Als je jezelf een negatief, stressvol of druk verhaal vertelt, zul je dat ook zo ervaren in je dagelijks leven. Maar.....

“Wie zou je zijn zonder je verhaal?”

Byron Katie

Byron Katie ontdekte op haar dieptepunt dat niet het leven zelf, maar juist haar gedachten over leven haar ongelukkig maakten. Wat haar heeft geholpen en uitgedaagd heeft is de vraag: “is deze gedachte wel waar? Hoe weet ik dat zeker? Hoe voel ik me als ik dit geloof? Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?”

Zelf had ik de neiging om in mijn dagelijks journalen vaak het woord “alweer” te gebruiken. In de zin van: “het alweer dinsdag”. Met als gevolg dat ik al op dinsdag in de stress was voor alles wat ik nog moest en wilde doen voor de rest van de week. Ik ben daar, toen ik het eindelijk doorhad, mee opgehouden. En het werkt, kan ik je vertellen. Meer rust, minder gehaastheid.



“Waar de ‘ik van mezelf’ vooral gericht is op innerlijke verlangens, wordt de ‘ik van een ander’ verteerd door de verwachtingen, wensen en verantwoordelijkheden van anderen.”

Heamin Sunim, uit: “Dingen die je hoop geven”

Als je eigen sneltrein doordendert, schiet je aandacht letterlijk voorbij. Rust is nodig om zicht te krijgen op je eigen verlangens en schrijven helpt je te vertragen. Door te schrijven ben je tegelijkertijd aan het observeren, analyseren en structureren van je emoties, gedachten en ervaringen.

Welk verhaal zou de ‘ik van jezelf’ willen vertellen? Welk verhaal van de ‘ik van een ander’ wil liever je niet meer vertellen? Doe even helemaal niks en gaan dan schrijven. Schrijf beide verhalen, en schrijf zo zintuigelijk mogelijk.

Veel rust- & schrijfplezier, lieve groet Monique

WIL JE OOK DE CREËRENDE KRACHT VAN SCHRIJVEN ERVAREN?

- Om in een schrijfritme te komen, kun je ook van mij e-book in pdf formaat ontvangen. Je krijgt dan voor elf dagen aan schrijf oefeningen. Belangstelling? Mail me dan: monique@verteljeeigenverhaal.nl
- In een groep schrijven brengt wat extra's Kijk voor meer info op <https://www.verteljeeigenverhaal.nl/Schrijf-VRIJ-dag/>
- Nieuw: Solo-schrijven. Staat nog niet op de site, meer belangstelling: bel of mail me dan.

