

31/3 Mindul oefening

De oefening voor vandaag is om alles een versnelling lager te doen. Neem de tijd voor dingen. Doe één ding tegelijk en met volle aandacht. Lukt het je daardoor niet om alles af te krijgen? Moet je afspraken afzeggen? Het zij zo. Dat geeft aan dat je waarschijnlijk je dagen te vol wilt stoppen en teveel van jezelf verwacht. Dat je te gejaagd leeft. Dat je het gevoel hebt dat je geleefd wordt. Maar dat is niet zo. Je doet het zelf. Dus neem zelf maar de verantwoordelijkheid om rustig aan te doen. Het mag. Niemand verbiedt het je. Het enige dat nodig is, is dat jij jezelf er toestemming voor geeft.

Evalueer aan het eind van de dag, hoe dit voor je was?