

# COUCHING

Met deze prachtige dagen, in een uitdagende periode, doe ik erg graag deze mindfulness oefening om me bewust te zijn dat ik geen invloed heb op mijn gedachten en gevoelens.

Ga lekker in de tuin zitten. Kijk naar de prachtige, blauwe lucht. Zie je vogels voorbij vliegen?

Die vogels, die onverwacht voorbij komen, staan voor je gedachten of emoties die je op ieder moment kunt ervaren. De blauwe hemel is je bewustzijn die de gedachten of emoties waarneemt.

Een vogel kan alleen zijn of met een hele zwerm, die je overweldigt. Maar de blauwe hemel blijft onverstoortbaar.

Zie jezelf als de blauwe hemel en neem alleen maar je gedachten en gevoelens waar. Je hoeft er niets mee te doen. In je stoel, laat je de vogels gewoon vliegen. Je komt niet eens op het idee om de vogels willen vangen. Zodra je de vogel(s) wilt pakken, kost je dat alleen maar energie en mis je dát wat je echt belangrijk vindt.

Probeer jij jouw negatieve gedachten en ongemakkelijke gevoelens te vangen of te voorkomen? Dan is deze oefening een mooie bewustwording. Je hebt geen controle over je gedachten of je gevoelens. Net als de vogels zijn ze er zomaar ineens. Neem ze alleen waar, totdat je ze uit het oog bent verloren.



Take Care x x

**Mind your Wellness**