



INUKSHUK

yoga • stressrelease • coaching

NIETS DOEN, IS OOK IETS DOEN!

Column mei 2019

Niets doen, is ook iets doen!

"Ik ben er even niet. Mijn telefoon ligt aan de oplader en ik ook. U kunt een boodschap achterlaten na de pieptoon"

We leven in een wereld waarbij we direct bereikbaar zijn met één druk op de knop. Een wereld waarin alles leuk en fantastisch moet zijn. Dat iets niet haalbaar is of tijd nodig heeft, lijkt bijna niet meer te bestaan. Geduld is uit het woordenboek verdwenen en wachten een onpopulair werkwoord.

Hoe sneller dingen gaan, hoe minder geduld wij ervoor kunnen opbrengen. Door al onze haast en altijd maar moeten is de vertraging uit onze cultuur verdwenen. We rennen maar door, steeds op zoek naar meer geluk.

We ervaren nu dat we altijd iets willen doen en afleiding zoeken en het moeilijk vinden om alleen maar te 'zijn' en ons niet te laten sturen door gedachten. Echt tot rust komen valt dus nog niet mee.

Toch is geduld of vertragen iets positiefs en kan vele deuren openen. Soms zorgen ze ervoor dat het onmogelijke toch mogelijk wordt. Het geeft nieuwe inzichten en een andere kijk op het leven met jezelf. Misschien wordt je al ongeduldig bij het woord vertragen alleen. Mij geeft het in elk geval rust.

Door je te ont-doen van al je moeten, ont-moet je jezelf.

Misschien heb jij ook zo ontzettend genoten van de Paasdagen en het mooie weer. Voor mij was het een moment van rust om tijd vrij te maken voor mezelf en me over te geven aan niets doen en lummelen. Lekker geoorloofd tijd verspillen, tijd doorbrengen zonder een doel, waarbij ik niets hoeft te bereiken en ook niets van mezelf verwacht. Een etentje met vrienden, een wandelingetje maken in het bos, gewoon een beetje onkruid plukken en met een boek in de zon of gewoon staren.

Nu moet ik toegeven; lummelen is niet iets wat bij mij vanzelfsprekend als eerst opplopt wanneer ik extra tijd heb. Er is altijd nog iets te doen, iets te willen of een knagend gevoel en stemmetje.

Maar als ik pas tijd voor mezelf mag nemen, als ik alles klaar heb of alleen als ik op vakantie ben, dan zou ik nooit tijd krijgen om mentaal uit te loggen. Zeker met een eigen bedrijf is er nog altijd wel iets dat gedaan moet worden. Het meeste kan direct. En daarna is er dan altijd weer iets wat ook direct kan en zo blijf ik aan de gang. Daarom stel ik me vaker de vraag ik of dat ook moet, of het NU moet?

Daar lig ik dan, languit in de tuinstoel. Tijd om, zelfs in alle drukte, te stoppen met wat ik aan het doen ben. Het zonnetje kriebelt op mijn gezicht. Een lang weekend ligt voor me. Ik ben er even niet, heb tegen alle uitnodigingen nee gezegd, op een eetafspraakje met vrienden na. In het begin is er onrust, knaagt dat stemmetje, zijn er allerlei gedachten over wat ik nog allemaal moet doen.

Ik sluit mijn ogen en kijk naar die gedachten, als wolkjes en laat ze een voor een voorbij trekken, totdat de lucht helder is en ik een rust voel neerdalen. Dan voel ik heel bewust het zonnetje, hoor de vogels en voel hoe ik helemaal ontspan. Ik kom tot stilstand, tot rust en kan mezelf weer opladen en daaraan heb ik regelmatig behoefte.

Niets doen, vertragen of lummelen zijn voor mij momenten van inspiratie. Meestal komen dan de nieuwe ideeën, een nieuw inzicht of een oplossing voor iets waar ik al langer mijn hoofd over breek.

Dus voor mij is lummelen niet zomaar "nietsdoen" maar mijn brein resetten. Door het vertragen, ontstaat spontaan bewustzijn. Het gaat weer stromen.

Ik sta op uit mijn tuinstoel en begin wat onkruid te plukken, voor ik het weet heb ik de snoeischaar in mijn handen. Heerlijk werken in de tuin, daarna een trage wandeling met Guus in de natuur.

De natuur die nooit haast heeft en ook ik niet, want ik heb alle tijd.

Tevreden plof ik weer in mijn stoel en kijk naar het resultaat. Ik geniet. Zonder dat het me energie heeft gekost omdat ik aan de slag ging vanuit een flow, afstand heb genomen van de dagelijkse hectiek, ziet de tuin er weer picobello uit en ben ik weer helemaal opgeladen door de wandeling.

Mijn drukke agenda legt vaak de focus op de klok. Dat geeft me het gevoel van minder tijd waardoor er minder ruimte voor spontaniteit overblijft. Tijd voor spontaniteit of lekker sloom zijn. Nu is er ruimte, de klok bestaat niet en ik heb alle tijd en dat zorgt weer voor wat meer ruimte in mijn hoofd." Ruimte die ik me meestal niet gun maar die zich nu voor mij opende.

Vaker nietsdoen dus, lege momenten niet opvullen met allerlei zaken die "moeten" gebeuren, maar gewoon zijn. Minder in de doe-stand leven (die stand van to do-lijstjes afvinken en ondertussen alweer denken aan het volgende). De rust in en voor mezelf te vinden door de stilte op te zoeken, naar een plek waar geen afleidingen zijn en waar ik alleen ben met mezelf (en Guusje) in het bos.

En zo ontstond ook de inspiratie voor deze blog. Kon geen onderwerp bedenken en door te vertragen, niets te doen, mijn ruimte en tijd te nemen. Juist daardoor ontstaat er ruimte voor intuïtieve invallen.. En levert het niets doen mij iets (veel) op.

Wat ervaar jij in de vertraging?

Dus, vertraag eens vandaag. Voel wat er gebeurt: voel je irritatie, ongeduld, onrust, of juist ontspanning, opluchting, energie of misschien iets heel anders. Ervaar wat het met je doet. En doe ook eens een momentje niets (of iets in het niets)

En zo lang ik leef, leer ik.

Elke dag maak ik keuzes en laat mijn hart daarin laat spreken. Kies bewust vanuit vertrouwen. Geef mezelf de kans om elke les te leren die het leven voor mij in petto heeft!

Ook als ik niets doe, doe ik iets en lijkt het alsof er met gemak veel meer ontstaat. Ik leef vanuit vertrouwen en ben intens dankbaar voor wat het leven mij brengt. De uitdagingen en de kansen.

Ik wens je veel vertragen, lummelen en niets doen toe. Ook! En juist in.... tijden dat er geen tijd voor is.

Namasté, Ingrid
Inukshuk Yoga, Stress Release en Coaching
www.inukshukyoga.nl

