

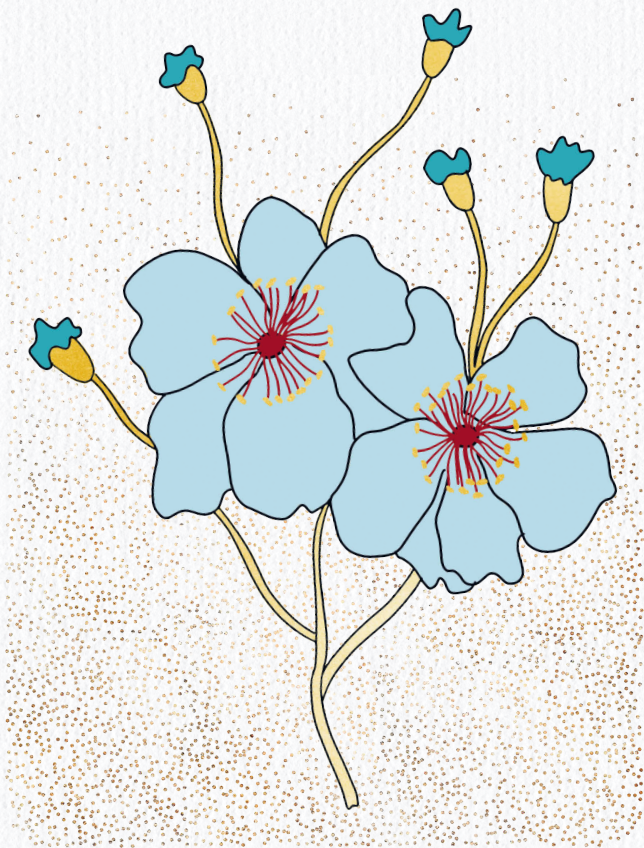
The background is a solid teal color. A large, thin gold arch frames the central text. At the top of the arch, there are two sets of radiating gold lines that fan out towards the corners of the page.

Een moment van

Rust

Elicia Rose

DELTA^{AS}



Inhoud

Inleiding

5

Mindfulness

12

Rust en stabiliteit

36

Loslaten

60

Overgave

84

Over de auteur

112

Inleiding

Innerlijke rust – het ongrijpbare concept dat iedereen lijkt na te streven. Door de eeuwen heen hebben mensen uit alle lagen van de bevolking geprobeerd om innerlijke rust te vinden. Vraag het een mysticus, een meditatieleraar of een doorsnee persoon en iedereen zal je zijn of haar eigen ideeën geven over wat hem of haar rust en kalmte brengt. Het probleem is echter dat we meer afleiding en een drukker leven hebben dan ooit. Het lijkt eerder een luxe dan een noodzaak om dagelijks een gevoel van rust en geborgenheid te ervaren.

Het is geen geheim dat de meesten van ons zich soms – op zijn zachtst gezegd – overweldigd voelen. We zijn altijd maar bezig en nemen nooit een moment om even te pauzeren en uit te rusten. De technologische vooruitgang biedt ons zoveel voordelen, maar het is makkelijker dan ooit om de hele nacht op je telefoon te scrollen en zoveel informatie van sociale media en het internet in je op te nemen dat je geest overweldigd raakt. Dat hebben we allemaal weleens meegemaakt. De meesten van ons weten dat we de tijd moeten nemen om het rustiger aan te doen, maar hoe doen we dat precies?

Mijn visie op het vinden van innerlijke rust is dat het geen levenslang traject is dat je koste wat het kost moet volbrengen. Ik geloof dat we innerlijke rust creëren door de gewoonten en handelingen in ons dagelijkse leven. Als we klein beginnen en onze aandacht vestigen op onze huidige gedachten, gevoelens en handelingen, worden we ons bewust van wat onze innerlijke rust bevordert en wat het misschien in de weg staat. Dat begint met ons bewust te worden van hoe we tegen onszelf spreken. Woorden zijn krachtig en als we onszelf en ons leven voortdurend bekritisieren of veroordelen, dan is het normaal dat onze gemoedstoestand dat zal weerspiegelen. Dat is waarom ik geloof dat positieve affirmaties een tegengif zijn voor stress en angst.

Positieve affirmaties zijn gratis, eenvoudig te gebruiken en kunnen je stemming in een paar seconden verbeteren. Een positieve affirmatie is een uitspraak geschreven in de eerste persoon en idealiter in de tegenwoordige tijd die je helpt een evenwichtigere manier van denken te ontwikkelen. Als je jezelf vanuit een niet-helpende gemoedstoestand ziet, dan kunnen positieve affirmaties je helpen dit probleem aan te pakken door meer zelfacceptatie, zelfmedeleven en duidelijkheid in je op te roepen. Door herhaling en consistentie worden ze een houvast voor kalmte, rust en sereniteit.

Bloom Affirmations, mijn bedrijf, werd aanvankelijk opgericht met het idee dat het delen van krachtige hulpmid-

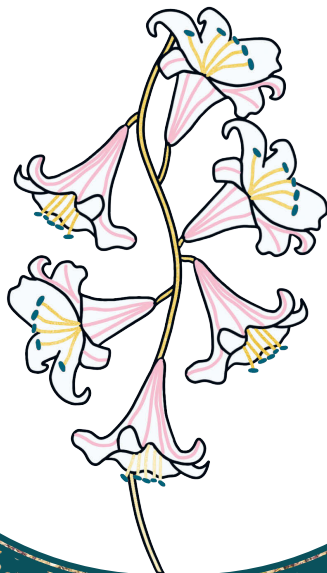
affirmaties aan de slag gaat, hoe sterker ze worden. Positieve affirmaties zijn zeker niet de enige oplossing om innerlijke rust te vinden, maar ze zijn wel een nuttig hulpmiddel om je rustiger te voelen.

Voel je vrij om dit boek helemaal door te lezen of een willekeurige bladzijde open te slaan en begeleiding en inspiratie voor die dag te ontvangen. Neem de tijd voor de affirmatie en oefening en wees je bewust van welke gedachten en gevoelens ze oproepen. Dit boek is ontworpen om je lichaam en geest te kalmeren, te voeden en te herstellen. Hoe meer tijd je erin steekt, hoe meer je de voordelen ervan zal ervaren.

Onthoud dat kalmte, rust en sereniteit altijd voor je beschikbaar zijn, zelfs op de drukste en meest stressvolle momenten. We hebben niet altijd in de hand wat er in onze omgeving gebeurt, maar we hebben altijd invloed op ons innerlijke landschap. Je verdient het om je stabiel, in balans en heerlijk te voelen.

Ik hoop dat dit boek als een warme, liefdevolle knuffel zal voelen die je eraan herinnert dat je het verdient om je vredig en rustig te voelen, zelfs als jij denkt van niet. Laat je intuïtie je leiden naar de affirmaties en oefeningen die je het meest nodig hebt en voel je vrij om de woorden van de affirmaties te veranderen zodat ze beter bij je passen. Positieve affirmaties hebben een grote invloed op mijn manier van denken en ik hoop dat ook jij de voordelen ervan zal ervaren.

Mindfulness



W e ervaren allemaal gevoelens van stress en spanning, maar de meeste van deze gevoelens gaan onopgemerkt voorbij omdat we op de automatische piloot onze drukke dagen doorkomen. Wanneer heb je voor het laatst even stilgestaan bij hoe je je echt voelt? Om gevoelens van rust en sereniteit te bevorderen moeten we eerst bewust aanwezig zijn om te begrijpen wat we voelen.

Als je je huidige situatie wilt veranderen, moet je een duidelijk uitgangspunt hebben. De meesten van ons lopen een groot deel van de tijd weg van hoe we ons echt voelen. Simpelweg ruimte geven aan alle gedachten en gevoelens zonder oordeel is een belangrijke stap om rust te ervaren.

We hebben ook de neiging om ons zorgen te maken over dingen die we niet in de hand hebben. Het is gemakkelijk om je te fixeren op dingen die al gebeurd zijn of te piekeren over wat er in de toekomst zou kunnen gebeuren. Deze manier van denken houdt ons vaak gevangen in een vicieuze cirkel van angst en stress. Maar eigenlijk hebben we alleen het nu. Bewust zijn betekent dat je verbonden blijft met het nu in plaats van je zorgen te maken over dingen die we niet kunnen veranderen.

Welke gedachten of gevoelens je ook ervaart, weet dat ze voorbij zullen gaan. Mindful worden betekent dat je je bewust wordt van het prachtige geschenk van mens zijn. Kies er vanaf dit moment voor om alles en iedereen met liefde, begrip en acceptatie tegemoet te treden.

De volgende affirmaties en oefeningen zijn bedoeld om gevoelens van mindfulness en bewustzijn te creëren, zonder te proberen iets aan je huidige ervaring te veranderen.