

Evening Selfcare Tool -5

Free Flow Writing

Understanding:

De dag van je afschrijven met een Little Buddha Smile en al schrijvende concluderen dat alles continue veranderd (*the universal law of impermanence*).

Daarom heeft het - in de termen van de Boeddha - geen zin om je ergens aan vast te klampen (*craving*) of juist weg te willen van dat wat je niet fijn vindt (*aversion*). Dit heet ook wel het beoefenen van gelijkmoedigheid (*equanimity*). Ergens naar verlangen of juist verlangen dat iets er niet meer is, is hartstikke menselijk, maar ook een bron van "lijden". Zo gaat 'niet willen' bijvoorbeeld nogal eens gepaard met energieverspilling, blokkades en boosheid en 'wel willen' met slechte gewoontes, jaloezie en frustratie.

Doing:

Wanneer:
Om de dag van je af te schrijven en mindful naar de dag te kijken die achter je ligt. Los te laten en te accepteren wat is geweest. Actief een moment te creëren om van koers te wijzigen voor de nieuwe dag die op je wacht en jezelf te kunnen geven wat je nodig hebt.

Hoe:
Door in *FreeFlowWriting* stijl antwoord te geven op de volgende vragen:

- Op welke situaties/gedachtes/gevoelens reageerde jij vandaag met een "craving" en/of "aversie"?
- Hoe zou het zijn als je daar niet op zou hebben gehandeld?
- Wat gun je jezelf in dit moment?
- Hoe kun je jezelf dat geven? En geef 1 concreet actiepoint.

Duur:
Zet per afzonderlijke craving en/of aversie de timer op 90 seconden.

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

