

Contact maken met een nuttig karweitje.

Kies een karweitje uit dat je niet leuk vindt maar waarvan je weet dat het op langere termijn wel nuttig is, bijvoorbeeld strijken, afwassen, de auto schoonmaken, een gezonde maaltijd koken, klussen in huis, administratie, je schoenen poetsen, of iets anders dat je liever uit de weg gaat.

Probeer iedere keer dat je dit karweitje uitvoert, er contact mee te maken, merk op wat je zintuigen ervaren. Verwacht er niets van, merk alleen op wat er gebeurt. Ben je bijvoorbeeld aan het strijken, merk dan de kleur en de vorm van de kledingstukken op. Merk de patronen op die worden gevormd door de kreukels en de schaduwen er van. Merk op hoe de patronen veranderen terwijl de kreukels verdwijnen. Merk het sissen van de stoom op, het kraken van de strijkplank het vage fluisterende geluid van het strijkijzer over de stof. Merk de greep van je hand op het strijkijzer en het bewegen van je arm en je schouder op. Als er verveling of frustratie opkomt, maak daar dan ruimte voor en concentreer je weer op waar je mee bezig bent. Als er gedachten opkomen, laat die dan komen en gaan en concentreer je weer op het strijken. Wanneer je merkt dat je aandacht is afgedwaald (en dat zal herhaaldelijk het geval zijn), bedank je verstand dan vriendelijk, merk even op wat het is dat je heeft afgeleid en richt je aandacht weer op datgene waar je mee bezig bent.

Soms stellen we karweitjes uit, zien we er als een berg tegenop, waardoor we uiteindelijk een berg to do lijstjes achter ons aan slepen en het lastig is om te ontspannen. Het kan dan handig zijn om ze in kleinere stappen te hakken, waardoor je ze stap voor stap op kan ruimen. Bijvoorbeeld stukjes van 20 minuten. Kies een karwei dat je al een poosje uitstelt. Reserveer twintig minuten om hiermee te beginnen. Concentreer je in die tijd volledig op de ervaring. Maak er volledig contact mee, met alle vijf je zintuigen, terwijl je ruimte maakt voor je gevoelens en je gedachten defuseert. Alles mag er zijn. Voel je na twintig minuten vrij om met het karwei te stoppen of om er mee door te gaan. Plan in wanneer je dit nog eens gaat doen en herhaal dit net zolang tot het karwei af is.

In deze oefening kan je leren tegelijk iets te doen en te ervaren dat het onprettig is om te doen. Jij kan dat doen omdat jij er voor gekozen hebt om het te doen. Jij staat aan het roer en niet je gevoel. Dus zet de deur open voor: moe, geen zin, frustratie, angst, onzekerheid, etc.. En doe wat je hebt voorgenomen te doen.

(De valstrik van het geluk. R. Harris)



BE STRONGER
THAN YOUR EXCUSES