

Shelley's column

juli 2015



Inspiratie...?

Herken je dat? Inspiratieloos, geen idee wat je wilt gaan doen, dagdromen, wensen dat er meer uren in een dag zitten? Ah gelukkig, jij dus ook. Wil je weten hoe je weer geïnspireerd raakt? In de zogenoemde Flow komt? Lees dan verder en wie weet...

Stel je voor

Hoe zou het zijn wanneer je een keer toegeeft aan het niets doen. Er komt toch niks uit je vingers, dus waarom val je jezelf dan lastig door te balen of jezelf dwingen iets te doen? Heeft dat zin? Nee, dus wat houdt je tegen om een keer even niets te doen. Hoe komt het toch dat we altijd zoveel van onszelf moeten. Wat als je een keer Ont-moet, wie weet bevalt het goed en wil je het vaker doen. Het levert je ook weer wat op.

Onlangs tijdens een gesprek:

'af en toe plan ik een uurtje voor mezelf in. De ene keer ga ik uitgebreid in bad, de andere keer de stad in of even lezen op de bank. Heerlijk. Ik word er rustig van, vooral mijn hoofd. De hele dag moet ik al van alles, op het werk, thuis, familie. En dan kies ik ervoor om even tijd voor mezelf te nemen. Ik laad weer op, fris en met nieuwe energie kan ik weer tijdje vooruit'.

Wat is niets doen?

Stil zitten, lezen, rommelen in huis, achter je tablet of pc zitten? Maakt het wat uit? Nee, het maakt niets uit. Alles is goed. Dat is het mooie ervan. Jij beslist, over wat je droomt, denkt en doet. Fantastisch, toch? Wanneer je gedachten tot rust zijn gekomen zul je merken dat er ruimte is voor nieuwe ideeën. Inspiratie om te ondernemen, te starten met het schrijven van dat boek of artikel, ontdekken waar je naar toe wilt op vakantie, weten hoe je je huis wilt inrichten...

Tip

Plan tijd voor jezelf in, 5 minuten minimaal. Maak het jezelf comfortabel. Alle gedachten die opkomen zijn ok. Je mag ze laten gaan, opschrijven of verder over nadenken. Aan jou de keus wat je doet, alles is goed. En niet vergeten: je mag jezelf daarna best belonen. Geniet ervan.

Wat je ook gaat doen; ontspanning zorgt voor rust in je hoofd en lijf. Inspanning doet dat ook, maar op een andere manier; denk aan wandelen, zwemmen of een andere sport. Wat overeenkomt is dat ze beiden zorgen voor een tijdelijke verandering van je focus. Dat geeft weer ruimte voor nieuwe inspiratie.

Mocht je hierbij ondersteuning wensen? Binnen mijn praktijk behandel ik dit thema ook, je bent van harte welkom. Contact me gerust voor de mogelijkheden.

Shelley Brandon
Licensed NLP Coach™ en hypnotic practitioner

Wil je ook een specifiek probleem, thema of vraag behandeld zien? Laat het me weten.

www.shelleybrandon.nl | info@shelleybrandon.nl | 06 - 291 293 98 |

