BEWUSTER JE LEVEN OMARMEN

Een korte reis van verwondering naar bewustzijn



“Het leven is er al.
De vraag is: in welke mate zijn beleven we het bewust?”

In deze workshop onderzoek je hoe je met meer aandacht, ruimte en keuzevrijheid aanwezig kunt zijn in je eigen leven.

1 · Het geschenk dat je hier bent

Sta even stil bij iets wat zo vanzelfsprekend lijkt dat we het gemakkelijk vergeten: jij bent hier. Op deze aarde. In dit lichaam. In deze tijd. Met precies jouw geschiedenis, relaties, talenten, verlangens en vragen.

Je hoeft daar geen groot antwoord op te hebben. Misschien is het al genoeg om het wonder even toe te laten. Niet om het leven mooier te maken dan het is, maar om bewuster te zien wat er al is.

MINI-PAUZE

Leg je pen even neer. Adem rustig in en uit. Kijk om je heen. Wat is er, precies nu? Wat merk je op wanneer je even niets hoeft te veranderen?

Wat in mijn leven neem ik gemakkelijk voor vanzelfsprekend?

Waar ben ik oprecht dankbaar voor — juist in dit moment?

Als ik het leven meer als een geschenk zou zien, wat zou er dan kunnen veranderen?

2 · Wie ben ik, voorbij wat ik ervaar?

Je lichaam verandert. Gevoelens komen en gaan. Gedachten verschijnen en verdwijnen. Toch kun je al die bewegingen opmerken. Dat roept een interessante vraag op:

> *“Wat is het in mij dat dit alles kan waarnemen?”*

Een kleine oefening

Mijn lichaam	Wat voel ik lichamelijk? Waar is spanning, ontspanning, warmte of beweging?
Mijn gevoelens	Welke emotie of stemming ervaar ik op dit moment?
Mijn gedachten	Welke gedachten zijn er? Welke verhalen vertelt mijn hoofd?
Mijn bewustzijn	Kan ik dit alles waarnemen zonder er onmiddellijk iets van te hoeven maken?

Welke zin helpt mij om minder samen te vallen met wat ik ervaar?

Bijvoorbeeld: “Mijn lichaam is ziek” in plaats van “ik ben ziek”. Of: “Ik ervaar verdriet” in plaats van “ik ben verdrietig”. Het doel is niet om iets te ontkennen, maar om ruimte te creëren tussen mij en wat ik ervaar.

3 · Wie zit er aan het stuur?

Een groot deel van ons dagelijks handelen verloopt automatisch. We reageren vanuit gewoontes, aangeleerde overtuigingen, eerdere ervaringen en patronen. De bekende 5%–95%-verdeling kun je zien als een beeld voor de sterke invloed van automatische processen — niet als een exact wetenschappelijk percentage.

De sleutel is niet: “Hoe voorkom ik automatische reacties?”
Maar: “Kan ik leren ze eerder op te merken, zodat ik opnieuw kan kiezen?”

Mijn automatische patroon

Welke situatie of prikkel brengt mij vaak in een bekende reactie?

Wat gebeurt er dan in mijn lichaam, gevoel en gedachten?

Wat doe ik vervolgens — bijna zonder erbij na te denken?

Mijn bewuste tussenruimte

PRIKKEL → PAUZE → WAARNEMEN → KIEZEN

Waar zou ik meer ruimte willen creëren tussen prikkel en reactie?

4 · Vanuit welk bewustzijn leef ik?

Misschien herken je jezelf soms in verschillende manieren van kijken naar het leven. Zie deze vier perspectieven niet als een ranglijst, maar als uitnodigingen om te onderzoeken: vanuit welke plek reageer ik nu?

1 · SLACHTOFFER

“Ik onderga het leven” - Life happens to me

Ik ervaar vooral wat mij overkomt. De buitenwereld bepaalt sterk hoe ik mij voel of handel.

2 · DOENER / BEREIKER

“Ik maak mijn leven” - Life happens by me

Ik neem verantwoordelijkheid, maak plannen en probeer mijn leven actief vorm te geven.

3 · FLOW

“Ik leef in een flow met het leven” - Life happens through me

Ik hoef niet alles te controleren. Ik luister, beweeg mee met het leven.

4 · VERBONDENHEID

“Het leven gebeurt als mij.” - Life happens as me

De grens tussen “ik” en het leven voelt minder hard. Er kan een ervaring ontstaan van diepe verbondenheid en aanwezigheid.

Welk perspectief herken ik het meest in mijn leven op dit moment? Waarom?

Waar zou ik meer vanuit willen leven?

5 · Mijn uitnodiging aan mezelf

Bewuster leven betekent niet dat je altijd rustig, positief of “verlicht” moet zijn. Het betekent vooral dat je leert aanwezig te zijn bij wat er werkelijk gebeurt — en steeds opnieuw te onderzoeken wat jouw volgende bewuste stap kan zijn.

“Je hebt het leven niet in de hand,
maar je kunt wel leren om er bewuster in aanwezig te zijn.”

Mijn persoonlijke intentie

Vanaf vandaag wil ik bewuster…

Mijn volgende kleine stap

Wat is één concrete, haalbare stap die ik de komende week wil zetten?

Wil je verder onderzoeken?

Deze workshop is een eerste kennismaking met vragen die veel dieper kunnen doorwerken in je dagelijks leven. In mijn 6-delige traject nemen we meer tijd om bewustzijn, patronen, keuzes en persoonlijke groei niet alleen te begrijpen, maar vooral te ervaren en toe te passen.

Als je voelt dat hier voor jou iets te ontdekken ligt, ben je van harte welkom om verder te gaan.

Mijn belangrijkste inzicht van vandaag:

Het leven is je gegeven. Hoe bewust wil jij het omarmen?

Rzijn.be/bewuster