

MINI GIDS EEN DAG

VERTRAGEN



Vertragen hoeft niet ingewikkeld te zijn.
Soms begint het met één klein moment waarop je jezelf toestaat
om zachter te worden — in je adem, in je aandacht, in je dag.
Deze minigids geeft je drie eenvoudige rituelen om vandaag rustiger te
leven.

Kleine oefeningen die ruimte maken.
Kleine pauzes die je herinneren aan jezelf.

Zie deze gids als een gratis rustmoment: een klein cadeau om je te helpen
vertragen, geïnspireerd op het werkboek Ademstilte.



CREATIEVE OPDRACHT RUSTCOLLAGE

Neem een leeg vel papier en maak een eenvoudige, intuïtieve tekening die jouw gevoel weerspiegelt.
Laat je hand bewegen zonder na te denken.
Dit is een zacht moment om te voelen in plaats van te analyseren.

Kijk naar je tekening.
Wat zie je?
Wat valt je op?
Wat zou dat betekenen?



SCHRIJFOPDRACHT

DRIE ZACHTE ZINNEN

Wat leeft er in mij op dit moment?

Sta stil bij wat er nu aanwezig is — gedachten, gevoelens, spanning, rust, drukte, verlangen. Laat het simpel zijn.

Schrijf de woorden precies zoals ze komen, zonder na te denken.

Wat mag vandaag zachter?

Misschien een verwachting, een tempo, een druk die je jezelf oplegt.

Misschien een gedachte die steeds terugkomt. Noem het bij naam en geef jezelf toestemming om het iets minder zwaar mee te dragen.

Wat is één kleine intentie voor de rest van mijn dag?

Niet groot, niet te ambitieus. Een intentie die je kan dragen, zoals:

"Ik adem dieper."

"Ik beweeg langzamer."

"Ik luister naar mijn grenzen."

"Ik kies één ding tegelijk."



MEDITATIE

SLUIT DE DAG AF

Ga rustig zitten en sluit voor een moment je ogen.
Denk terug aan je dag en laat één klein ding naar boven komen dat je
niet meer mee hoeft te dragen — een gedachte, een spanning, een
moment dat bleef haken.

Adem langzaam in.

En terwijl je uitademt, stel je je voor
dat dit ene ding zachtjes van je af glijdt.
Je hoeft het niet op te lossen of te begrijpen;
je mag het eenvoudig laten gaan.

Sluit af met de gedachte:
"Dit laat ik voor vandaag los."

EEN DAG VERTRAGEN



Je hebt jezelf vandaag de ruimte gegeven om te vertragen, te voelen en bewust sluiten wat je niet meer hoeft mee te dragen.

Zie deze kleine rituelen als een eerste stap, een voorproefje van wat er mogelijk is wanneer je met aandacht door je dag beweegt.

Wil je dieper de rust in, met meer reflectie, meer oefeningen en meer zachtheid voor jezelf? In het werkboek Ademstilte vind je een complete verzameling vertragende rituelen, schrijf oefeningen en momentjes die je helpen om écht tot jezelf te komen. Je vindt het werkboek op de website.

Gun jezelf het om deze reis voort te zetten, je bent het waard.

