

## WEES ONTVANKELIJK VOOR HET GOEDE

Al in het ochtendnieuws worden we overstelpt met negatieve berichten: oorlogsdreiging, milieurampen en dodelijke ongelukken. Positieve nieuwtjes blijven achterwege. Laat je je voeden door angst of door liefde?



Tijdens het samenzijn met vrienden gaat het ook vaak over wat niet goed gaat. Als ik informeer naar wat er positief was deze week, blijkt het lastig überhaupt wat op te noemen.

### Kies voor het mooie

We zitten vast in onze ingesleten denk-, emotie-, gedrags- en communicatiepatronen.

Uit gewoonte kiezen we vaak voor het negatieve. Toch heb je een keuze, om te kiezen voor een positieve, neutrale of negatieve mindset. Een dier kan alleen instinctief reageren. Maar wij als mens hebben wel die unieke mogelijkheid om uit onze onbewuste gewoontepatronen te stappen.

### OBSERVATIES

1. Observeer hoe vaak jij je richt op het

negatieve in plaats van het positieve. Wanneer ga je al uit van een slechte uitkomst, over een baan, een ontmoeting of de dag die voor je ligt. Betrap jezelf op negatieve gedachten over jezelf en je gedrag. Zijn je ideeën op waarheid berust? Zijn ze zinvol?

2. In hoeverre ga je mee met de ander zijn negatieve verhalen of overtuigingen? Kun je de behoefte naar een positievere kijk op het leven erkennen en de voorwaarden daarvoor te bewaken op een geweldloze wijze, naar jezelf en de ander?

Richt je op het positieve want dan kun je ook beter omgaan met de negatieve situaties. Als je meer op het positieve richt zal die energie toenemen en maak je gelukshormonen aan. Aan jou de keuze, je bent de regisseur van je eigen film voor het komende jaar.

Warme groet,

Hans Kloosterman

[www.hanskloosterman.com](http://www.hanskloosterman.com)

## WEES ONTVANKELIJK VOOR LIEFDE

Leer je af te stemmen op liefde, dankbaarheid en rust. Door bewust te leven en te kiezen, kan je meer geluk, vertrouwen en innerlijke rust gaan ervaren.



### De beste Tips

#### 1. Maak een plan

Begin de dag met een bodyscan: hoe voel jij je? Stel je mindset vast; wat zijn je verwachtingen voor vandaag en heb je specifieke wensen en behoeften?

#### 2. Ga om met onzekerheid

Besef dat alles veranderlijk is. Niets blijft. Alleen op jouw manier van *zijn* heb je ieder moment invloed.

#### 3. Blijf rustig en aanwezig

Wees open voor de ander. Kijk elkaar in de ogen. Luister eens met al je aandacht. Verbind je met het samenzijn. Blijf tegelijkertijd opmerkzaam voor processen in je lichaam. Het geeft rust en verbinding.

#### 4. Pauzeer

Neem zo vaak mogelijk een pauze. Geef aandacht aan je lichaam en je emoties. Ontspan en laat los wat niet nodig is. Adem een paar keer vijf tellen in en vijf tellen uit.

#### 5. Ontwikkel dankbaarheid

Schrijf iedere ochtend drie dingen op waar jij dankbaar voor bent.

#### 6. Ontwricht negatieve gedachten

Koppel dagelijkse handelingen aan geluk, bijvoorbeeld wanneer je op de fiets zit

door de stad: 'wat heerlijk dat ik niet in de file hoeft te staan maar in de buitenlucht kan fietsen waar ik maar naar toe wil', in plaats van je te ergeren aan het verkeer.

#### 7. Wees zelf je beste vriend

Schrijf een belofte aan jezelf: ik zal je steunen, ik zal er voor je zijn en ik vang je op als je valt. Ik vergeef je je fouten.

#### 8. Leer je gevoelens te verwoorden

Door over je emoties en aannames te praten, kun je ze naar buiten brengen en andere standpunten horen, die vaak minder hard zijn dan je eigen oordeel.

#### 9. Open je hart

Ga in meditatiehouding zitten en sluit je ogen. Concentreer je op je hart. Stuur de adem door je hart heen. Misschien kun je het voelen kloppen. Het pompt moeiteloos je bloed door je aderen, door het hele lichaam heen. Visualiseer je hart als een bloem. Een roos die opent, blaadje voor blaadje. Laat het uitstralen in de ruimte voor je. Het hart bezit oneindig veel liefde en wijsheid. Stuur liefdevolle energie naar elk deel van je lichaam, in de vorm van aandacht, een goude gloed en bewustzijn. Breng je handpalmen tegen elkaar voor je hart en buig voorover. Dank voor de inzichten.

WWW.SUKHATEXEL.NL

individuele  
yoga & ayurveda retraites

# Passie voor YOGA?

Trakteer jezelf of een ander op een abonnement op Yoga Internationaal magazine

€30,45  
€19,95

6 NUMMERS  
(1 jaar)

[www.yoga-international.nu/abonnement](http://www.yoga-international.nu/abonnement)

[www.amitabha.nl](http://www.amitabha.nl)

**Docenten opleiding**  
2 of 4 jaar - Deventer  
September 2020

**Informatie avonden**  
20 maart, 15 mei 2020  
12 juni, 10 juli 2020

**Mindfulness en mantra**  
3 vrijdagen - Deventer  
Najaar 2020

**Meridiaan Yoga**  
5 vrijdagen - Nijmegen  
Najaar 2020

**APLOMB yoga**

Opleiding  
Bijscholingen

hoofddocent:  
Maartje van Hooft