

Je eigen weg volgen

Met deze drie stappen kun je beter omgaan met stress en uitdagingen en dus je eigen weg volgen. Ben je de weg even kwijt? Dan kan EVA je weer op weg helpen.

JE OPEN STELLEN

Dit betekent dat je bereid bent om ruimte te maken voor je gedachten en gevoelens, zelfs als ze ongemakkelijk zijn. Het gaat erom ze te accepteren zonder ertegen te vechten of ze te vermijden. Dit helpt je om minder vast te zitten in je hoofd en meer open te staan voor je ervaringen.

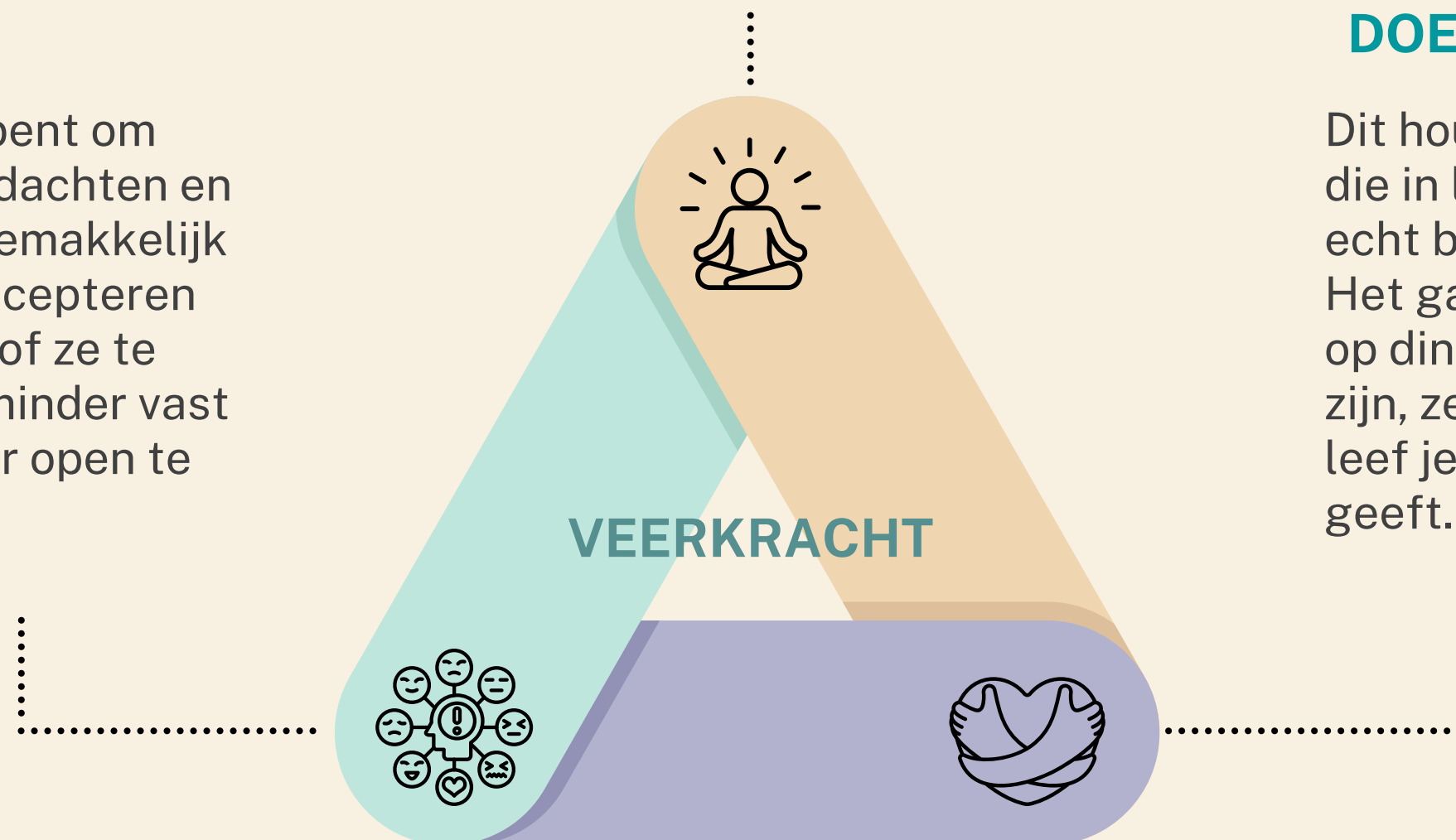
AANWEZIG ZIJN

Aanwezig zijn betekent dat je aandacht geeft aan het huidige moment. In plaats van te piekeren over het verleden of de toekomst, focus je op wat er nu gebeurt. Dit helpt je om meer in contact te zijn met jezelf en je omgeving, en bewuster keuzes te maken. Dus meer hier & nu in plaats van daar & dan.



DOEN WAT BELANGRIJK IS

Dit houdt in dat je acties onderneemt die in lijn zijn met je waarden, wat je echt belangrijk vindt in het leven. Het gaat erom je energie te richten op dingen die betekenisvol voor je zijn, zelfs als dat soms moeilijk is. Zo leef je een leven dat meer voldoening geeft.





EVA is je gids

Met deze gids ben je in staat om elke keer weer te kiezen voor wat jij belangrijk vindt!



E-V-A

E: erken je gedachten en gevoelens

Erken stil en vriendelijk wat er in je 'opduikt': gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, sensaties of drang. Neem het standpunt in van een nieuwsgierige wetenschapper en observeer wat er in je innerlijke wereld gebeurt. Zo mogelijk, breng alles wat je opvalt in stilte onder woorden met de zin 'ik merk het'. Zeg bijvoorbeeld in stilte tegen jezelf 'ik merk dat ik de gedachte heb dat ik dom ben' of 'ik merk gevoelens van woede op' of 'ik merk dat ik pieker' of 'ik zie slechte herinneringen'. En terwijl je doorgaat met het erkennen van je gedachten en gevoelens maak je contact met je lijf.

V: voel het contact met je lichaam

Kom terug in je lijf, word je weer bewust van je lichaam. Voel de fysieke aanwezigheid van je lichaam. Vind je eigen manier om dit te doen. Een aantal voorbeelden:

- duw je voeten langzaam hard in de vloer;
- strek langzaam je je rug en ruggengraat;
- druk langzaam je vingertoppen tegen elkaar;
- strek langzaam je armen of nek, en haal je schouders op;
- adem bewust en langzaam door.

Het doel is om bewust te blijven van je gedachten en gevoelens, hun aanwezigheid te blijven erkennen en tegelijkertijd bewust te zijn van - en in verbinding te staan met- je lichaam. En terwijl je dit doet, richt je aandacht op de omgeving.

A: aandacht, doe wat je moet doen

Krijg een idee van waar je bent en richt je aandacht opnieuw op de activiteit die je aan het doen bent. Vind je eigen manier om dit te doen. Een aantal voorbeelden (je kan er meer achter elkaar doen):

- Kijk rond en merk 5 dingen op die je ziet;
- Let op 3 of 4 dingen die je hoort;
- Merk 2 dingen op die je voelt;
- Merk op wat je proeft of ruikt.

Beëindig de oefening door je volledige aandacht te schenken aan de taak of activiteit die voorhanden is of die je met nieuw inzicht wil doen.