

## **Keuzestress of ontspannen kiezen**

Wat leuk dat je mijn weggever hebt aangevraagd. Ik vertrouw erop dat het je inzicht geeft!  
Veel plezier met lezen of kijken.

Want de ene persoon leest liever en de ander kijkt en luistert graag.



♡ **Liefs Sonja**



Mijn hoofd loopt over en mijn lichaam doet zeer.  
Ik moet zoveel doen! Herken je dat?!

Bellen, boodschappen, huishouden, de hond moet uit, administratie, oh ja, de vakantie moeten we nog boeken, ik moet nog naar mijn moeder toe, de auto moet nog gekeurd worden

Het gaat maar door.

En aan het einde van de dag denk je, wat heb ik nou eigenlijk gedaan?



### **Hierdoor raak je nou overbelast!**

Al die gedachtes die maar door je hoofd spoken. Ik moet nog dit, ik wil nog dat... en dan komen de gedachtes over de gevolgen er nog achteraan!

En niet te vergeten alles wat onverwachts nog komt, schoonmaken op school, klaarstaan voor de zieke oma en de plantjes van de burens moeten nog water – snap je em.

Hoe maak je jezelf gek. Nou, lekker zo door blijven gaan.

**Ja, er is van alles aan de hand.  
Maar dat is altijd zo. En dit zal ook altijd zo blijven.**

## **Wat kun je doen?**

Ga er anders mee om. Maak het overzichtelijk.

Trek je zelf er tussen uit. Dit doe je door even stil te worden in jezelf. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Weet jij waar je blij van wordt?

Wat staat er op jouw Ont-moeten – lijst (undo-list)

Mogelijk is dit een stukje wandelen buiten, met een theetje op de bank een boek lezen, lekker in de tuin werken of mediteren. Je kunt altijd kiezen om dat even te doen. Het gaat er niet om hoe lang je zoiets doet, maar met hoeveel overgave!

Geef jezelf toestemming dit te doen wanneer je je laat pakken door enorme To Do list – die nooit af is.

## **Hoe maak je nu die omslag?**

*Simpel: je maakt de keus!*

Net zoals je de keus maakt om nu boodschappen te doen, kun je de keus maken om dit een later tijdstip te doen en nu te genieten van wat je leuk vindt.

Tuurlijk is niet zo makkelijk, we zitten vast in een patroon en het vraagt oefening om dit anders te gaan doen. En je omgeving zal je niet altijd kunnen volgen. Maar ga jij het maar lekker doen, zo ben je een prachtig voorbeeld voor de mensen om je heen. ♡



## **Oefening**

Mocht je het lastig vinden hoe je dit kan aanpakken, doe dan het volgende:

Ga staan, zitten of liggen of zelfs ijsberen – als je voelt dat je dit wilt.

Breng de focus op je ademhaling. Je ademhaling is namelijk altijd in het NU.

***Adem diep in door je neus ....wacht even.... Adem rustig en lang uit door je mond.***

***Trek zelfs je navel naar je wervelkolom om de laatste lucht eruit te persen.***

***Laat nu de ademhaling als vanzelf weer komen.***

Zo ben je Vol-ledig. (geleerd van mijn Yoga docent ♡ Aline)

**Doe dit 3x keer**

Nu ben je zo aandachtig met iets (een opdracht – die je jezelf geeft) bezig dat je gedachtes rustig en mogelijk zelfs stil zijn.

Wanneer je dit een aantal keer bewust hebt gedaan. Dan focus je op de rust of je bemerkt nog je onrust. Geef jezelf toestemming dat dit er mag zijn.

Doe de oefening nog eens: Adem nog eens diep in.... En uit.

Door jouw innerlijke stilte te ervaren komen er weer nieuwe mogelijkheden, nieuwe gedachtes. Laat, vanuit die stilte, op een bepaald moment weer een signaal toe.

Reageer dan ook op dat signaal.



\*Wanneer jij de keus had gemaakt om iets voor jezelf te doen,  
kies dan iets van jouw Undo – Lijstje

\*Wanneer je de keus hebt gemaakt en je niet weet waar je prioriteit ligt –  
kies dan iets van jouw ToDo – lijstje

Succes!  
Je kan dit!

Mocht je er tegen aanlopen dat het je niet lukt om je keuzes duidelijk te  
maken voor jezelf of te kiezen voor jezelf.  
Het vraagt best wat van je om het anders te gaan doen.

Neem dan contact met me op voor een gratis Contact-Sessie.  
[Info@totacura.nl](mailto:Info@totacura.nl) of bel me 06 2422 8535

Dan kijk ik wat ik voor jou kan betekenen, want hoe eerder je dit eigen  
maakt -hoe eerder je dit kan inzetten. Het is voor de rest van je leven.  
Soms is er meer nodig dan alleen weten hoe je een oefening moet doen.

Dus, lukt het niet, weet je het niet, wacht niet langer en neem even  
contact op.  
Jij bent belangrijk! Ik help jou.

*Liefs Sonja*