

Buiten in het Hier en Nu

Doel: Deze oefening is bedoeld om je meer in het moment aanwezig te laten zijn en je bewustzijn te vergroten. Dit doen we door onze zintuigen te focussen op de natuur om ons heen.

Benodigdheden: Een plek in de natuur

1. Zoek een comfortabele plek om te gaan zitten of staan. Zorg ervoor dat je gemakkelijk kan ontspannen en dat je niet kan worden gestoord.
2. Haal een paar keer diep adem. Probeer te focussen op hoe deze ademhaling voelt, zonder dat je het hoeft te veranderen. Dit kan door een hand op je buik of borst te leggen.
3. Richt je aandacht op je zintuigen. Wat hoor je? Luister naar de geluiden om je heen, zoals het fluiten van een vogel, het ritselen van de bladeren of het zachte suizen van de wind.
4. Neem de tijd om rond te kijken. Wat zie je? Welke kleuren, vormen of texturen vallen je op? Observeer hoe de bladeren bewegen in de wind, de wolken van vorm veranderen of eventuele dieren zich gedragen.
5. Breng je aandacht naar je gevoel. Voel de warmte van de zon op je huid, of de koelte van de wind. Hoe voelt de grond onder je voeten?
6. Haal nog een keer diep adem en vul je longen met de frisse buitenlucht.
7. Blijf zo lang als je wilt in deze verbinding met de natuur. Als je klaar bent kan je rustig terugkeren naar je dagelijkse bezigheden. Probeer daarin de rust van deze oefening mee te nemen.

Tip: Soms merk je dat je gedachten afdwalen, of dat een emotie overheerst. Probeer hier bewust bij te blijven, maar laat het ook weer los. Dit kan je doen door te focussen op je ademhaling. Hoe vaker je dit oefent, hoe beter het lukt.

Reflectie: Neem na afloop van de oefening even de tijd om te reflecteren op je ervaring. Hoe voel je je nu in vergelijking met voor de oefening? Wat heb je geleerd door in verbinding met de natuur te zijn?

Natuurlijke Waarden

Doel: Deze oefening is bedoeld om je bewust te worden van je persoonlijke waarden, door deze te koppelen met de natuur om je heen. Zo kom je er achter wat echt belangrijk voor je is.

Benodigheden: Een plek in de natuur, een schrift + pen

1. Ga naar buiten en zoek een rustige plek om te zitten.
2. Neem de tijd om rustig rond te kijken en je bewust te worden van je omgeving. Merk op wat je ziet waar je aandacht naar wordt getrokken.
3. Ga eens na wat voor jou nou echt belangrijk is. Als je dit lastig vindt is onder deze oefening een lijst met waarden waar je uit kunt kiezen. Schrijf een paar waarden op.
4. Breng je aandacht weer terug naar je omgeving. Probeer nu eens je waarden te koppelen met welke natuurlijke elementen je ziet. Is er bijvoorbeeld een object dat symbool kan staan voor jouw waarde? Op welke manier voel je je daarmee verbonden?
5. Neem de tijd om je gedachtes en gevoelens op te schrijven.
6. Neem nog even de tijd om te genieten van de verbinding met de natuur.
7. Sluit de oefening af door jezelf te bedanken voor het nemen van deze tijd.

Tip: Soms kan het lastig zijn om al meteen te weten waar je waardes liggen. Je kan deze oefening dan ook zien als inleiding om met het ontdekken van je waardes te oefenen. Ook kan je eens vragen aan mensen in je omgeving wat zij belangrijk vinden.

Reflectie: Neem na afloop van de oefening even de tijd om te reflecteren op je ervaring. Hoe voel je je nu in vergelijking met voor de oefening? Wat heb je geleerd door in verbinding met de natuur te zijn?

Lijst met waarden

Aanwezigheid	Genegenheid	Saamhorigheid
Actief zijn (doen)	Generositeit	Samenwerking
Alertheid	Genuanceerdheid	Soberheid
Assertiviteit	Gevatheid	Solidariteit
Attentheid	Gevoeligheid	Spaarzaamheid
Authenticiteit	Gezelligheid	Spontaniteit
Avontuurlijkheid	Goedheid	Sportiviteit
Bedachtzaamheid	Grondigheid	Stabiliteit
Begrip	Handigheid	Stiptheid
Behulpzaamheid	Harmonie	Structuur
Beleefdheid	Helderheid	Tevredenheid
Bereidwilligheid	Hulpvaardigheid	Toegankelijkheid
Bescheidenheid	Humor	Toewijding
Beschikbaarheid	Idealisme	Tolerantie
Besluitvaardigheid	Ijverigheid	Transparantie
Betrokkenheid	Innovativiteit	Uitgelatenheid
Betrouwbaarheid	Integriteit	Vastberadenheid
Bevlogenheid	Invoelendheid	Veelzijdigheid
Blijdschap	Juistheid	Veiligheid
Buigzaamheid	Kalmte	Verantwoordelijkheid
Concentratie	Kameraadschap	Verbondenheid
Correctheid	Kennis	Verdraagzaamheid
Creativiteit	Klaarheid	Vergevingsgezindheid
Daadkracht	Kracht	Verstandhouding
Dankbaarheid	Kwaliteit	Verstandigheid
Degelijkheid	Leefbaarheid	Vertrouwelijkheid
Democratie	Liefde	Vertrouwen
Deskundigheid	Loyaliteit	Verwondering
Dienstbaarheid	Matigheid	Volgzaamheid
Diepzinnigheid	Menswaardigheid	Volharding
Diplomatie	Milieubewustheid	Voorkomendheid
Directheid	Nauwkeurigheid	Vrede
Doelgerichtheid	Netheid	Vriendelijkheid
Doordachtzaamheid	Nieuwsgierigheid	Vriendschap
Duidelijkheid	Nuchter	Vrijheid
Eensgezindheid	Omzichtigheid	Vrolijkheid
Eenvoud	Onafhankelijkheid	Waarderend
Eerbied	Onbaatzuchtigheid	Waardigheid
Eerlijkheid	Onpartijdigheid	Welbehagen
Empathie	Ontplooien	Weldadigheid
Enthousiasme	Ontspanning	Welwillendheid
Erkenning	Openheid	Werkelijkheidszin
Ernst	Opgewektheid	Werkzaamheid
Evenwicht	Oprechtheid	Wijsheid
Fijngevoeligheid	Optimisme	Zachtheid
Gastvrijheid	Ordelijkheid	Zekerheid
Gedrevenheid	Pittigheid	Zelfbeheersing
Geduld	Plezier	Zelfbepaling
Geestigheid	Positiviteit	Zelfbeschikking
Geheimhouding	Professionaliteit	Zelfstandigheid
Gelijkwaardigheid	Rechtvaardigheid	Zelfverzekerdheid
Geloof	Redelijkheid	Zelfzorg
Geloofwaardigheid	Relativisme	Zorgeloosheid
Geluk	Respect	Zorgvuldigheid
Gematigdheid	Ruimdenkendheid	Zorgzaamheid
Gemeenschappelijkheid	Rust	Zwierigheid

Het Kruispad van Beslissingen

Doel: In deze oefening leer je je persoonlijke waarden te verbinden met concrete actiestappen met de hulp van de natuur om je heen.

Benodigheden: Een plek in de natuur, een schrift + pen

1. Zoek een natuurlijke omgeving waar je een wandeling kunt maken. Deze wandeling mag net zolang duren als jij fijn vindt.
2. Voor je aan de wandeling begint, neem even de tijd om een paar keer diep in- en uit te ademen. Probeer je aandacht te richten op het hier en nu en je omgeving.
3. Stel jezelf de vraag: 'wat zijn mijn diepste waarden, wat is echt belangrijk voor mij?'
4. Begin met wandelen en probeer bewust te blijven van je omgeving. Richt je op de kleuren, vormen en texturen die je ziet.
5. Terwijl je wandelt, laat je gevoelens en gedachtes vrij stromen. Merk op of er eventuele gedachtes of gevoelens opkomen in relatie tot je waarden. Schrijf deze op in je schrift.
6. Wanneer je bij een plek bent aangekomen die je aanspreekt, stop dan en neem de tijd om even te zitten.
7. Stel jezelf de volgende vragen:
 - Hoe voel ik mij op deze plek?
 - Waarom spreekt deze plek mij aan?
 - Hoe staan mijn waarden in verbinding met deze plek?
8. Schrijf nu concrete stappen op die jij kunt zetten om je waarden en doelen te integreren in jouw leven. Maak deze stappen klein en duidelijk. Denk bijvoorbeeld aan hoe vaak je iets wilt doen, en wanneer.
9. Als je klaar bent met schrijven, neem dan nog even de tijd om te genieten van je omgeving.
10. Sta langzaam op en bedank jezelf en de natuur voor deze ervaring.

Tip: Neem de tijd om echt goed rond te kijken en de natuur in je op te nemen. Deze verbinding kan met je natuurlijke omgeving dienen als inspiratiebron voor het zetten van concrete actiestappen.

Reflectie: Neem na afloop van de oefening even de tijd om te reflecteren op je ervaring. Hoe voel je je nu in vergelijking met voor de oefening? Wat heb je geleerd door in verbinding met de natuur te zijn?

Thuis in de Wildernis

Doel: Deze oefening helpt om een verbondenheid met jezelf te ervaren, door het observeren van je innerlijke ervaringen in relatie tot de natuur.

Benodigdheden: Een plek in de natuur, een zitmatje of deken

1. Zoek een plek in de natuur waar je rustig kunt zitten. Dit kan bijvoorbeeld op een bankje, een zitmatje of een deken.
2. Begin met een paar keer diep adem te halen.
3. Richt je aandacht op jezelf en stel je voor dat je alleen een waarnemer van jezelf bent. Merk op dat je gedachtes en gevoelens kunnen komen en gaan, maar dat jijzelf een constante aanwezigheid is.
4. Richt je aandacht nu naar buiten. Merk op dat ook de natuur continu veranderd en evolueert, maar dat ook de natuur er altijd is.
5. Merk op hoe je je voelt wanneer je jezelf als de constante waarnemer ervaart, terwijl alles om je heen verandert. Jij blijft als het ware de stille getuige van deze veranderingen.
6. Haal nog een paar keer diep adem, en bedank de natuur voor deze ervaring.

Tip: Probeer jezelf niet te veroordelen op gedachtes en gevoelens die opkomen. Laat alles gewoon zijn zoals het is, zonder daar een oordeel aan te hangen.

Reflectie: Neem na afloop van de oefening even de tijd om te reflecteren op je ervaring. Hoe voelde het om jezelf als waarnemer te ervaren in een continu veranderende omgeving? Zijn er nieuwe inzichten die je hebt opgedaan? Wat heb je geleerd?

De Rivier van Gedachten

Doel: Deze oefening kan helpen om met meer afstand naar je gedachtes te kijken, door middel van een natuurlijk metafoor.

Benodigdheden: een plek langs een stromende rivier of beek.

(Note: deze oefening is geschreven voor een plek waar stromend water is. Heb je dit niet in je omgeving, dan kan je deze oefening nog steeds uitvoeren, door bijvoorbeeld te kijken naar voorbijgaande wolken).

1. Zoek een plek langs de rivier of beek waar je rustig kunt zitten.
2. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Laat je gedachten los en probeer in het hier en nu te komen.
3. Open je ogen en observeer de rivier. Hoe snel stroomt de rivier? Is het water helder of juist troebel?
4. Telkens wanneer er een gedachte bij je opkomt, visualiseer dan een blaadje op het water. Zie voor je hoe deze weer doorstroomt, net als jouw gedachte.
5. Als je merkt dat je afdwaalt bij een gedachte, breng dan je focus terug naar de rivier, waar je alleen maar kunt observeren zonder te oordelen.
6. Blijf zo een tijd zitten en observeer je gedachten, die net als blaadjes op de rivier komen en gaan.
7. Haal weer een paar keer diep adem en breng je aandacht terug naar je omgeving.
8. Bedank jezelf en de natuur voor de tijd en ervaring.

Tip: Probeer niet alleen het blaadje te observeren, maar ook de beweging van het water. En hoe het water altijd een weg vindt, ook bij obstakels. Net als het water, kunnen ook jouw gedachten komen en gaan.

Reflectie: Neem na afloop van de oefening even de tijd om te reflecteren op je ervaring. Hoe voelde het om op deze manier je gedachtes te observeren? Was het moeilijk om je gedachtes los te laten? Wat heb je geleerd van deze ervaring en wat neem je mee?

Omarmen van Moeder Natuur

Doel: Het doel van deze oefening is om je acceptatie voor negatieve gevoelens en gedachten te vergroten door een gekke activiteit in de natuur te doen.

Benodigdheden: Een boom, modderpoel of regenachtige omgeving. (Opmerking: Vind je deze oefening vreemd en denk je dat het niet bij je past? Sta er toch voor open. Misschien ontdek je verrassende inzichten die je nooit voor mogelijk had gehouden.)

1. Zoek een natuurlijke ervaring die je enigszins eigenaardig of onaangenaam vindt.
Voorbeelden:
 - Een boom omhelzen
 - Met je handen door een modderpoel woelen
 - Zonder paraplu of regenkleding door de regen lopen
2. Neem een paar diepe ademhalingen en richt je aandacht op je zintuigen. Wat voel je? Wat ruik je? Wat zie je? Welke emoties komen er op?
3. Probeer bij deze emoties te blijven en ze niet te vermijden. Richt je aandacht op datgene wat je ongemakkelijk maakt.
4. Adem diep in en laat deze gevoelens toe.
5. Neem even de tijd om in contact te blijven met deze gevoelens.
6. Adem nog een paar keer diep in en beëindig dan rustig de activiteit.

Tip: Acceptatie is een vaardigheid die verbeterd kan worden door oefening. Hoe meer je hiermee oefent, hoe makkelijker het wordt.

Reflectie: Neem na afloop van de oefening de tijd om te reflecteren op je ervaring. Lukte het om de onplezierige gedachten of gevoelens toe te laten? Hoe voelde dat? Wat heb je geleerd en wat neem je mee?