

Vakantie



vereenvoudigen - rust - loslaten

vrijdag 7 augustus

*vakantie is ... opruimen in je huis en hoofd
genieten van de kleine dingen*

Ook als je een druk leven hebt, is het de kunst om aandacht te hebben voor de wereld om je heen en hier zorgzaam mee om te gaan.



1. Maak tijd voor familie en vrienden

- * Plan geregeld wat tijd in om door te brengen met je gezin. Eet samen aan tafel in plaats van voor de TV. Plan samen een uitstapje. Bezoek familieleden die je niet vaak ziet of maak wat tijd vrij om hen op te bellen of te schrijven.
- * Vergeet belangrijke dagen en gebeurtenissen, zoals verjaardagen, niet. Zorg ervoor dat de dag speciaal wordt en wees op elke mogelijke manier aanwezig, zowel fysiek als mentaal.
- * Hou een kalender bij en markeer alle speciale dagen op voorhand.
- * Spreek vaker af met vrienden. Hoewel het belangrijk is om tijd vrij te maken voor je familie, moet je weten dat je vrienden zowat je tweede familie zijn.
- * Zorg voor één-op-één-tijd met vrienden en familieleden. Zo kan je echt te luisteren naar hoe het met hen gaat. Zorg dat je wat tijd hebt om hen een speciaal gevoel te bezorgen.

2. Geef diepgang aan je relaties

- * Wees aanwezig. Stop je mobieltje, tablet, laptop of andere afleidende apparaten weg. Wees aanwezig in het moment met de mensen om je heen.
- * Lach en speel samen. Deel met anderen activiteiten die vreugde veroorzaken. Naar de supermarkt gaan

zoek
kerk in dekenaat Genk



kan een avontuur zijn. Samen eten bereiden kan zeer lonend zijn.

- * Humor kan alledaagse zaken leuk maken.
- * Zorg ervoor dat je partner zich bijzonder voelt. Ongeacht of de relatie pas begonnen is of - als jullie reeds 30 jaar getrouwd zijn, het blijft belangrijk om na al die jaren duidelijk te maken dat je om hem of haar geeft. Bereid een speciale maal tijd voor je partner. Of geef
 - een klein geschenk als bewijs van je liefde.
- * Maak tijd voor een simpele vriendelijke daad. Soms kan de kleinste vriendelijke daad de dag, de week, het jaar of het volledige leven van iemand positief veranderen.

3. Leer de kleine dingen appreciëren

- * Schenk aandacht aan het heden. Je geest zit misschien vol dingen die nog moeten gebeuren en mensen die je nog moet ontmoeten, maar focus je in plaats daarvan op de simpele dingen.
- * Wees positief en leef gelukkiger. Omring jezelf met positieve mensen die zich niet steeds op het negatieve focussen. Focus je op het heden en zoek iets dat jou gelukkig maakt.
- * Maak geregeld je hoofd leeg van negatieve of hyperactieve gedachten. Meditatie kan je hierbij helpen.
- * Gebruik doorheen de dag positieve bevestigingen. Hoe we de wereld zien, hangt vooral af van onze geest. Je kan je geest omvormen door positief te praten tegen jezelf in plaats van negatief.
- * Krijg meer voeling met de natuur. In ons dagelijkse leven zijn we vaak vervreemd van de natuur en haar schoonheid. Onze Aarde is het bewijs hoe kostbaar het leven is. Apprecieer de kleine dingen.
- * Wees dankbaar. Haal even diep adem en kijk om je heen. Hoewel er zaken zijn die ongetwijfeld beter kunnen, moet je dankbaar zijn voor alles dat je hebt en voor de schoonheid van dit leven op Aarde. Je hebt slechts één leven en het is het jouwe.

