

Waarom kom jij uit bed?

Dat is een vraag die mij gesteld werd op de vroege ochtend.

Dat is een goede vraag en het eerste wat er in me opkomt is dat het moet en daarna, dat hoort toch zo. Je kan toch niet blijven liggen in bed, zonde van je tijd.

Zo dan, dat zijn gelijk al vier overtuigingen op een rijtje.

Ik hoor het mijn ouders gewoon zeggen en anders doet mijn oma wel een duit in het zakje.

Ik ben gelijk wakker door het besef dat ik dus alleen mijn bed lijk uit te komen vanwege overtuigingen maar niet omdat ik het wil en omdat het weer een nieuwe dag is. Dat is nogal een binnenkomer zeg maar.

Waarom zou ik mijn bed uit willen komen?

Als alle overtuigingen weg zijn, wat blijft er dan over? Dat is een heel goede vraag en na (te) lang nadenken is het antwoord.....

Geen idee.....het is koud....donker.....ik ben moe en heb pijn.....ik moet nog zoveel.....afpraak waar ik tegenop zie, etc. etc.

Hmmmm, dit geeft geen energie en het is niet echt het gevoel waardoor ik uit mijn bed spring om een nieuwe dag tegemoet wil gaan.

Overtuigingen

Voor de zoveelste keer kom ik, weer, tot de conclusie dat ik mijn leven leef via overtuigingen, meningen en oordelen. Die niet van mij zijn maar ik heb deze wel tot die van mezelf gemaakt. Alle hulp die ik hierbij krijg dat helpt qua bewustzijn maar het is zo hardnekkig en zit zo in mijn systeem dat ik het nu vaak wel herken maar hoe kom ik er vanaf? Ik ben er zo klaar mee, het kost zoveel energie en plezier in mijn leven.

Nieuw hoofdstuk....ik spring vol energie uit mijn bed

Als ik visualiseer dat het een nieuwe dag is en dat ik wakker word met energie en zin heb in de dag die eraan komt.

Hoe anders zou dit zijn, en hoe kan ik dit bewerkstelligen?

Ik ga eens kijken hoe dit zou zijn, doe je mee?

Om het een beetje makkelijker te maken het volgende scenario:

Ik word wakker van het zonnetje dat lekker schijnt door de ramen, ik heb goed geslapen en voel me goed.

Ik rek me uit en voel de warmte van de zon op mijn lichaam. Ik ga onder de warme douche en kies uit lekkere doucheschuim.

Na het douchen, ga ik naar buiten en drink daar een kop koffie met een goed boek. Ik geniet van de vogels en de ochtendgeluiden.

Ik voel me tevreden en heb zin om mijn huis schoon te houden en daarna een stuk te gaan wandelen. Daarna heb ik wat afspraken waar ik naar uit kijk, er is wel een spannende afspraak bij maar wie weet hoe dit meevalt.

Verder een lekker recept uitproberen voor het avondeten en dan moe, maar voldaan naar bed.

Weet je als ik dit schrijf en teruglees, dan komt het zo onecht over en natuurlijk het zou kunnen maar het leven is iets weerbarstiger dan dit.

Hoe vaak heb je dit soort dagen zoals bovenstaand?

En hoeveel dagen is het anders doordat je pijn hebt, geen energie hebt, slecht geslapen, geen tijd om recepten uit te proberen of gewoon een hekel hebt aan koken. Of het regent of het is koud of je rent je rot om alle ballen hoog te houden.

En dan blijf je gewoon liggen

Hoe zou dat voelen, gewoon niets doen. Wat slapen, wat lezen en als dat kan een filmpje kijken in bed. Even eruit om wat eten en drinken te halen, dan weer terug naar je warme holletje voor die dag.

Alle afspraken afzeggen, alles laten voor wat er is. De zorg voor anderen wordt, misschien schoorvoetend, door anderen gedaan.

Niet me ziek melden maar zeggen dat ik een off-dag hebt en even niet mee doet vandaag.

Ben ik dan bang voor de reacties of laat ik dit over me heen komen zonder veel reactie?

Gewoon een dagje voor mezelf, relaxt maar wel zonder schuldgevoel!

Even tijd voor mezelf en terug naar binnen en voelen wat ik nodig heb.

Kan ik dat en kan jij dat?

Waarom zou je dan toch je bed uitspringen?

Niet omdat het moet, het zo hoort, het zonde van mijn tijd is, maar omdat ik het fijn vind om eruit te gaan. Te zien wat de dag brengt, mijn eigen tijd kan invullen zonder anderen te pleasen of tekort te doen.

Met plezier de dag starten, zonder dat ik me gelijk onderdompel in alle ellende van de media. Luister naar de vogels of een mooi muziekje.

Ondanks dat ik pijn heb en niet lekker geslapen heb toch zin heb om lekker te schrijven of wat in het huis te doen.

Mindset

Het waarom zit in je mindset, hoe wil ik leven en de dag starten?

Negatief omdat het donker is, ik pijn heb en slecht geslapen heb, nog koud is, ik nog zoveel moet doen vandaag.....

Of positief omdat ik lekker een kaarsje kan aansteken, de kachel wat hoger zet of een dekentje knus om me heen doe. De pijn kan bedanken omdat ik bewust blijft dat het belangrijk is om goed voor mezelf te zorgen. Kijken of alle afspraken echt moeten of dat ik beter voor mezelf kan zorgen door iets af te zeggen of door te schuiven.

Wat ik inmiddels wel gemerkt heb, dat ik het mezelf vaak erg moeilijk maak, terwijl mensen begripvol zijn als ik iets afzeg of doorschuif.

Dit hoef ik ook niet helemaal uit te leggen maar ik zeg dat het niet past of dat het te druk is voor me.

Vaak helpt dit voldoende om de dag leuker en relaxter te maken.

Het gaat de ene dag echt beter dan de andere en ik ben teveel geneigd om even in bed de krant te lezen en Telegram te openen, dit helpt mij niet voor een positief gevoel aan het begin van de dag.

Gaat het dan altijd, elke dag geweldig?

Nee, natuurlijk niet!

Zou wel fijn zijn maar er blijven dagen dat het gewoon niet leuk is, teveel te doen, teveel pijn of geen energie.

Zeker als er door de omgeving veel aan je gevraagd wordt (mantelzorg, kinderen, werk, gezin, familie) maar feit blijft dat het JOUW leven is en dat jij keuzes kan maken.

Hier kom ik steeds meer achter en ik maak mijn keuzes, anderen zullen het daar soms wel en soms niet mee eens zijn en zo is het.

Zo maken anderen ook keuzes waar ik niet achter sta of die ik niet fijn vind.