

Kom tot leven!

Een oefening om je levendigheid te vergroten

‘Erger dan doodgaan is niet geleefd hebben’ las ik ergens. En: ‘leef niet hetzelfde jaar 75 keer en noem dat *leven*’. Rake uitspraken, vooral in deze tijd waarin je misschien vaak het gevoel hebt dat het leven aan je voorbijgaat.

Leven begint binnenin je. Leven zit in jou. Het leven is niet veel waard als jij levenloos toekijkt. Wil jij jezelf tot leven wekken?

Gebruik dan deze oefening om je levendigheid te vergroten. Hier download je het bijhorende schrijfpapier.

1. Observeer bewust wanneer de lichtjes in je ogen aan gaan of uit. Jouw levendigheid neemt op elk moment van de dag toe of af. Je ogen sprankelen dan of zijn juist dof.
2. Schrijf op wanneer je ogen glanzen. Wat ben je dan aan het doen? Waar praat je over? Wat zie je? Wat lees je? Met wie ben je? Dit zijn de momenten waarop je leeft, vanuit je hart en ziel.
3. Vraag de hulp van anderen. Laat je interviewen door een vriend(in) en laat hem of haar op het schrijfpapier door middel van een *smiley* of omgekeerde *smiley* invullen wanneer de twinkeling in jouw ogen te zien is of juist niet. Ideeën voor interview-vragen: wat deed je als kind eindeloos? Zou je dat nu weer willen? Wat zou je doen als je een dag kon spijbelen? Als je zelf een cadeau moest maken, welke creativiteit zou je dan aanboren (koken, bakken, schrijven, fotograferen, naaien, borduren, haken, timmeren, etc.)? Door welke activiteit verlies je elk besef van tijd?
4. Tel hoe vaak je een ‘mondhoeken omhoog’ *smiley* hebt en hoeveel omgekeerde *smileys* je scoort. Dit geeft inzicht in je levendig- of levenloosheid. Je weet, het meervoud van lef is leven, dus toon lef en ga, het liefst elke dag, die dingen doen waar je ogen van gaan stralen en jij je weer levendig door voelt!