

Journalen

Hoe doe ik het?

Pak er een schriftje bij en schrijf op: 'hoe voel ik mij? Fysiek, mentaal?' Maak het zo concreet mogelijk. Alsof iemand aan jou vraagt hoe het ermee gaat en je uitvoerig mag antwoorden. Beeld je in dat die persoon ook bijvragen stelt: 'wat bedoel je juist?'

Bij journalen ga je voluit schrijven. Zonder aandacht voor spelling of grammatica. Je schrijft niet neer wat je hebt meegemaakt, maar noteert wat er zich in je hoofd afspeelt. Gedachten, bedenkingen, gevoelens.

Als je nog meer tijd hebt, kies dan één van deze vragen:

- Wat zou ik vandaag doen als ik met niemand rekening moest houden?
- Van welke aspecten in mijn leven hou ik enorm?
- Wat mis ik?
- Het leukste in mijn leven vind ik momenteel...

Journalen

Wanneer doe ik het en wat levert het me op?

's Morgens om m'n hoofd leeg te maken en met meer focus m'n dag te starten. Om de onrust waarmee ik soms wakker word, te kanaliseren naar goeie energie.

's Avonds om m'n hoofd leeg te maken en rustig te slapen. Zaken in te plannen en los te laten. Na te voelen wat er die dag gebeurd is.

De ene keer zomaar vanuit het niets, de andere keer vanuit een bepaalde vraag.

Mijn persoonlijke tips:

- Koop hier een mooi, speciaal schriftje voor. Daarmee toon je meteen aan jezelf dat je dit belangrijk vindt.
- Maak er een mini-ritueel van: ikzelf pak er altijd een tasje thee bij.

Studio Connect - Leen Tyrions
leen@studioconnect.yoga
www.studioconnect.yoga

