

Een frisse start

Inhoudsopgave

Introductie	1
Mindfulness	2
Wat is mindfulness?	2
Waarom een mindfulness oefening?	2
Mindfulness oefening	2
Jouw ideale duurzame badkamer.....	3
Ideaalbeeld	3
Mindfulness oefening	3
Vergelijking	4

Introductie

Voor we naar het verduurzamen per ruimte gaan kijken, gaan we eerst focussen op onszelf. Waarschijnlijk heb je al een hele hoop informatie over duurzaamheid opgezocht en gelezen, maar kom je maar niet tot het gewenste resultaat. Wat houdt je tegen om die duurzame lifestyle neer te zetten waar jij van droomt?

Door eerst heel bewust naar jouw ruimte en jouw situatie te kijken kom je veel sneller tot de kern, waar jij echt behoefte aan hebt. En dat hebben we nodig, want we willen niet aan het eind van dit programma een standaard duurzaam huishouden maar een duurzaam huishouden dat naadloos aansluit op jouw wensen en behoeftes.

Deze oefeningen, je zou het een ritueel kunnen noemen, doe ik zelf in elke ruimte opnieuw. De luisterfragmenten die bij deze les horen staan op de video maar zijn ook los te beluisteren.



Mindfulness

Wat is mindfulness?

De kans is groot dat je wel eens van mindfulness gehoord hebt. Toch wil ik het hier nog even kort behandelen.

De letterlijke vertaling van mindfulness is opmerkzaamheid of aandachtigheid.

Mindfulness kan je heel erg helpen om in het hier en nu te leven. Meer in het moment leven.

Waarom een mindfulness oefening?

Een vraag die wellicht al bij je is opgekomen. Waarom eerst een mindfulness oefening doen in plaats van meteen beginnen met verduurzamen van de ruimte? We nemen waar met je bewuste en je onbewuste. Het kan dus zijn dat je denkt dat je iets om een bepaalde reden ervaart, maar onbewust kan die reden heel anders zijn. Een voorbeeld: Je voelt je onrustig in je slaapkamer. Je hebt een open kast in de slaapkamer staan die heel erg rommelig oogt. Jouw eerste gedachte is dat het door die kast komt dat je je onrustig voelt en zodra er een dichte kast staat dat dat onrustige gevoel weg is. Door met verschillende zintuigen naar de ruimte te kijken kun je erachter komen dat dat onrustige gevoel niet door die kast komt maar door een bepaalde geur die in de ruimte hangt.

En als we het meer op verduurzamen betrekken: Waarschijnlijk heb je al een bepaald beeld in je hoofd wat je wil bereiken met verduurzamen. Een doel waar je naartoe wilt. Een reden waarom je wilt verduurzamen. Maar dat hoeft dus ook niet in lijn te zijn met je onbewuste. En als je daar dus geen aandacht aan besteedt zal het gevolg zijn dat je nooit echt tevreden bent met het resultaat. Dat je je doel niet behaalt, en je je vinger er niet op kunt leggen waar dat aan ligt.

Met deze oefening gaan we de ruimte ervaren met verschillende zintuigen. Zintuigen die je misschien niet altijd gebruikt als je naar de ruimte kijkt.

Ook voel je je vaak na het doen van deze oefeningen veel meer verbonden met de ruimte, en dat is ook precies wat we nodig hebben. Jij voelt dan veel beter aan wat jij of de ruimte nodig heeft. En dat kunnen we weer mooi gebruiken in ons verduurzamingsplan. Voel je je niet meteen heel verbonden met de kamer, geen paniek. Ook met de volgende les blijven we de verbinding met de kamer opzoeken.

Mindfulness oefening

Deze oefening werkt het best als je echt fysiek in de ruimte gaan zitten waar je in gaat werken. Dus als je deze tekst voor het eerst leest en je volgt de volgorde van het programma dan doe je deze oefening nu in de badkamer. Voor deze tekst gebruik ik nu de badkamer maar weet dat je het zelf voor elke ruimte kunt gebruiken. Maak de ruimte niet anders dan anders, dus niet extra gezellig door kaarsjes toe te voegen die er normaal niet staan. Ook niet opeens gaan opruimen. Probeer de ruimte echt te ervaren zoals hij altijd is. Dan ga je ook het meeste uit deze oefening halen.

In het werkboek kun je ook je antwoorden vanuit de oefening opschrijven. Doe hem eerst nu lekker mee en schrijf daarna pas je antwoorden op. Spreek je antwoorden hardop uit, op die manier registreert je brein het op een diepere manier.





Je vindt het losse luisterfragment onder het filmpje onder de naam "Oefening 1".

Jouw ideale duurzame badkamer

Ideaalbeeld

Ik wil je nu vragen een foto op te zoeken van jouw ideale duurzame badkamer. Kies een foto waarvan je denkt: dit past bij mijn duurzame lifestyle. Als ik deze badkamer had zou het geen probleem zijn om te leven zoals ik zou willen.

De foto mag uit een tijdschrift komen, bijvoorbeeld een rapportage van een duurzaam huis wat je helemaal geweldig vond, maar het mag ook gewoon een foto van Google of van Pinterest zijn. Ter inspiratie heb ik ook verschillende Pinterest borden aangemaakt voor elke ruimte in huis, misschien vind je daar inspiratie.

Denk er niet te lang over na. Je kunt nu uren besteden aan het vinden van de perfecte foto, maar dat is niet de bedoeling. De eerste foto die je tegenkomt die je aanspreekt neem je. Neem even een moment om een foto te zoeken. En lees weer verder zodra je een foto bij de hand hebt.

Je hebt een foto uitgekozen. Ik wil nu even samen met je in die foto kruipen, in die lifestyle die jij aan die foto gehangen hebt. Deze oefening helpt om je nog meer in te kunnen leven in de ruimte die je hebt uitgekozen, zodat als we straks nog een keer de mindfulness oefening gaan doen je nog beter je verschillende zintuigen kunt gebruiken.

Ik heb hier ook een luisterfragment voor opgenomen. Je vindt het losse fragment onder het filmpje onder de naam "Oefening 2".

Mindfulness oefening

We gaan nu weer dezelfde mindfulness oefening doen als we eerder gedaan hebben maar dan met de foto van onze ideale badkamer in gedachten, dus alsof we zelf in die foto zitten. Zeg ook weer je antwoorden, net als de vorige keer, hardop op. Houd je foto erbij en neem hem goed in je op.

En ook deze antwoorden schrijf je weer op in je werkboek, zodat we ze er straks bij kunnen pakken.

Je vindt het losse luisterfragment onder het filmpje onder de naam "Oefening 3".



Vergelijking

Nu we de mindfulness oefening twee keer hebben uitgevoerd is het interessant om deze antwoorden met elkaar te vergelijken. Wat maakt die foto die je hebt uitgekozen tot duurzaam ideaalbeeld nou echt duurzaam?

Het maakt dus helemaal niet uit dat er misschien visueel een wereld van verschil zit tussen de werkelijke ruimte en je foto, we gaan het vergelijken op gevoelsniveau.

Pak je werkboek met antwoorden erbij. Lees ze eerst door wat je allemaal hebt opgeschreven in je huidige ruimte en lees daarna door wat je allemaal hebt opgeschreven bij dezelfde oefening met je foto.

Welke overeenkomsten zie je? Welke verschillen zie je?

Kijk nu om je heen en lees hardop de antwoorden die je hebt opgeschreven bij de mindfulness oefening met de foto. In hoeverre passen deze antwoorden ook in deze kamer? Dit is namelijk jouw kamer. De kamer waar jij die duurzame lifestyle gaat neerzetten, de kamer die je gaat verduurzamen. Voel hoe je je voelde tijdens de oefening in de foto. Je hebt helemaal geen andere ruimte nodig, die droom-lifestyle die je je visualiseerde heeft geen andere ruimte nodig.

En met dit besef, dit inzicht gaan we beginnen aan het verduurzamen van deze kamer. Kijk nog even naar de foto die je had uitgekozen en beeld je nu in dat de foto langzaam vervaagt en dat er een nieuw beeld verschijnt. Het beeld van jouw huidige kamer. Dit is het beeld van jouw ideale duurzame kamer. En in de volgende les gaan we grote stappen zetten om deze ruimte te verduurzamen.

