

Inhoud

Inleiding

06 De adem waar je zo naar snakt

Deel een

- 22 De kracht van pauzeren
- 26 Wat is belangrijk in je leven?
- 32 De pauzevragenlijst
- 44 Gesteund door de natuur
- 66 Geleid door de geest
- 82 Aangewakkerd door creativiteit

Deel twee

90 Verzet

Deel drie

- 112 Het pauzeproces
- 114 Wat gaat momenteel goed?
- 122 Wat wil je?
- 130 Waarvan bloei je op?
- 140 Wat is je bestaansreden?
- 146 Wat wil je bereiken?
- 156 Wat wil je creëren?
- 160 Waar ben je bang voor?
- 165 Wie kan je helpen?
- 173 Wat is je eerste stap?
- 177 Hoe ver ben je gekomen?

Deel vier

- 182 Oefeningen voor het dagelijks leven
- 186 Voeding
- 190 Slaap
- 200 Beweging
- 204 Micropauzes
- 219 Schermtijd verminderen
- 220 Samenvatting

- 222 Over de auteur
- 224 Dankwoord

Tegenwoordig is het leven voor veel mensen een alinea zonder interpunctie. We moeten rennen springen vliegen duiken vallen opstaan en weer doorgaan. Stress en constante drukte putten onze innerlijke bronnen en liefde voor het leven uit. We zijn uit balans, vaak afgemat; vakanties brengen ons slechts oppervlakkig terug naar wie we echt zijn. We worden snel boos, ongeduldig of gefrustreerd om dingen die niet echt belangrijk zijn, of er is een onderliggend gevoel van angst of een slecht humeur. We voelen de druk op onze schouders en hebben het gevoel vastgeroest te zijn zonder te weten hoe we kunnen ontsnappen aan de sleur.

De gevolgen van te lang doorrijden met een bijna lege benzinetank worden merkbaar in onze relaties, ons werk en hoe we ons voelen over het leven. We raken misschien een schittering in de ogen kwijt, hebben een kort lontje, eten slecht, komen 's morgens moeilijk uit bed en hebben geen inspiratie. Als we vergeten op de pauzeknop te drukken en diep adem te halen, zien we nergens meer het nut van in.

De pauze is de punt aan het einde van de zin die ons de kans geeft na te denken over de volgende zin in ons leven. Daar ligt de kans

om te overwegen misschien een andere richting te kiezen of te veranderen, of gewoon je volgende stap te bedenken. Het is een moment in de tijd waarop we stil zijn en kijken naar wat tevoorschijn komt. Stel jezelf voor dat je een bladzijde leest zonder pauzes. De woorden zijn allemaal aan elkaar geplakt en je kunt er geen wijs uit worden. Er is geen ruimte om op adem te komen, om te stoppen en na te denken over wat je tot nu toe hebt gelezen. Geen ruimte om de informatie of het verhaal in je op te nemen. Veel mensen leven het grootste deel van hun leven op deze manier. Een leven zonder punten kan overweldigend en betekenisloos aanvoelen.

Tijdens deze reis krijg je de kans uit de dagelijkse sleur **te stappen** en de totaliteit van je leven weer echt te beleven.

De pauze is het moment waarop
we onszelf toestemming geven om
rustig **uit de knoop** te komen.

Dus wat is pauze?

Als we een pauze inlassen geven we onszelf de tijd om na te denken en de ruimte om adem te halen zodat we kunnen onderzoeken hoe we onze beslissingen nemen, en we ons afvragen of we nieuwe beslissingen willen nemen. Zo'n rustmoment geeft ons de gelegenheid diep adem te halen en langzaam te begrijpen waarom we ons ongemakkelijk voelen, waardoor de grote vraag die we moeten beantwoorden naar de oppervlakte komt. De pauze herinnert ons aan alles wat goed is in ons leven, wat onze passies aanwakkert, aan de mensen die ons inspireren en met wie we verbonden zijn. Hij is de ruimte waar we kunnen ontspannen, spelen, ontdekken en waar we ons leven nieuwe kansen bieden. De pauze is het moment waarop we onszelf toestemming geven om rustig uit de knoop te komen. Het is een veilige plek waar intense pijn en verdriet vrijkomen en waar we ons openstellen voor onze diepste wensen.

Als we kunnen luisteren naar de boodschappen die ons lichaam, verstand, ziel en leven ons sturen, kunnen we leren hoe we die kunnen zien aankomen. We kunnen innerlijke gereedschappen ontwikkelen die we nodig hebben als wegwijzer. We leren op de pauzeknop te drukken voor ons leven dat zelf doet. Pauzeren wordt een gewoonte die we kunnen gebruiken in het drukke dagelijkse leven, van binnenuit, in plaats van dat we geleid worden door angst, paniek of spanning. Het wordt een dagelijks elixer, een voedingsbron. Het is niet altijd eenvoudig, want de schaduw maakt net zozeer deel uit van ons leven als het licht, maar

Hoe de natuur kan helpen

De natuur is een eenvoudig beginpunt dat je kan helpen af te remmen en pauze te nemen. Je kunt de wind, de bomen, de aarde en de rivier vertrouwen; daarin vind je wijsheid. De lucht die je inademt, de grond waarop je loopt, het water dat je drinkt, de zon die je bestaan voedt. De natuur vormt de fundering van je leven – hoewel velen van ons dit misschien vergeten zijn, net als het diepe gevoel van verbonden zijn met de natuur. De natuur is de ‘verpakking’ waarin we leven – die ons vasthoudt, verzorgt en ondersteunt.

Er is ook een andere natuur: de natuur die in ons allemaal aanwezig is, onze eigen, unieke menselijke aard. Veel mensen zijn ver verwijderd van het in harmonie leven met de natuur en hun echte eigen aard. We zijn onze verbindingen met het ritme van de dag kwijt: eenvoudige activiteiten zoals gewekt worden door de zon en gaan slapen bij duisternis of gestuurd worden door de maancyclus maken geen deel meer uit van ons dagelijks leven. Met gordijnen blokkeren we daglicht, en met kunstlicht, laptops en tv’s blijven we wakker tot ver in de nacht om ’s morgens wakker te schrikken van de wekker. De meeste mensen hebben nooit nagedacht over hun eigen natuurlijke ritme. Wat hebben we nodig om ons van binnenuit te steunen? Het komt niet vaak voor dat we onszelf afvragen wat nu eigenlijk goed is voor ons. We zijn ons minder bewust van ons natuurlijke slaappatroon, we negeren de lichaamssignalen voor honger en dorst en veel van ons bewegen niet op de manier waarvoor we ontworpen zijn. Als gevolg hiervan ontstaat innerlijke verstoring en als je deze

Je kunt de wind, de bomen, de
aarde en de rivier vertrouwen;
daarin vind je wijsheid.

belangrijke verbinding met jezelf kwijtraakt, verlies je wat je nodig hebt voor je algehele gezondheid, geluk en welzijn.

constant
zeurende
hoofdpijn

slaapproblemen

vermoeid-
heid

angst

stress

rusteloos-
heid

verlaagde
weerstand tegen
verkoudheid

signalen
van innerlijke
verstoring

Uitdrukking

Wanneer heb je voor de laatste keer gezegd wat je wilde? Wat je echt wilde? Ik heb het niet over een groter huis of een snellere auto; ik heb het over je geheime dromen. De wensen die latent in je aanwezig zijn, die lucht nodig hebben om de vlam aan te wakkeren die al lange tijd geleden is gedoofd. Die plek diep vanbinnen die weet waarom je hier bent en die ernaar verlangt dat naar buiten te brengen. Die plek die uitdrukt wie je bent. Je wezen.

Dit hele boek is een reis die je helpt om weer in contact te komen met je diepste wezen. Om je weer thuis te brengen bij jezelf. En nu zijn er twee vragen die je helpen om je zoektocht voort te zetten. Belangrijke vragen! Dit zijn: wie ben ik en waarom ben ik hier?

Het beantwoorden van deze vragen hoeft niet per se een snel proces te zijn, hoewel je de antwoorden misschien al kent. Zo niet, dan kun je gedurende je hele leven nadenken over de antwoorden en deze met je mee laten evolueren. Wat nu belangrijk is, is dat je een manier vindt om je huidige antwoorden op deze vragen uit te spreken.

Avontuur

Het is tijd om alles wat je hebt geleerd in praktijk te brengen en op avontuur te gaan. Tot hier was ik je gids, maar de volgende zoektocht moet je zelf ondernemen. Wat heb je het meest nodig? Waarvan gaat je hart zingen?

Ja, dat. Doe dat.

Ik beloof je dat je er geen spijt
van zult krijgen.