

## Zelfcoachsessie: Verstillen en vertragen

- Doel:** Creëer rust in je hoofd en ga met meer energie naar huis  
**Duur:** +/- 2 uur  
**Route:** Je mag zelf een route kiezen, de lengte zal circa 3 km zijn  
**Locatie:** De natuur

### Kun Jij Wel Wat Ademruimte Gebruiken?

Misschien herken je het wel; je leeft in een roes door werk, studie en/of privé. Je rent van het één naar het ander. Met in je achterhoofd: het wordt volgende week rustiger. Maar je hoofd wordt voller en voller.

Verstillen en vertragen is een vast onderdeel in mijn sessies. Door te verstillen en vertragen sluit je jezelf af van je omgeving en van nieuwe impulsen. Je komt met je gedachten naar het hier en nu. Vanuit het hier en nu wordt het makkelijker om de verbinding te maken met jezelf en je hart. Omdat ik vind dat iedereen wel wat 'ademruimte' mag pakken en kan gebruiken heb ik een zelfcoachsessie 'verstillen en vertragen' geschreven. Deze sessie kun je uitvoeren in de natuur. Met als doel: Creëer rust in je hoofd en ga met meer energie naar huis.



Fotografie: By Jolanda Photography

## Verstillen en vertragen

Door te gaan verstillen en vertragen sluit je jezelf af van je omgeving en van nieuwe impulsen. Je komt met je gedachten tot het hier en nu. Vanuit het hier en het nu wordt het makkelijker om de verbinding te maken met jezelf en je hart.

## De magie van de natuur

Door rust te creëren zorg je ervoor dat je een diepere interactie krijgt met de wereld om je heen. De natuur heeft een positieve werking op je fysieke- en psychische gezondheid. Dit komt doordat bomen en planten antibacteriële stofjes afscheiden; zogeheten fytoncides. Doordat we deze fytoncides inademen werkt het helend voor het lichaam. Het geeft je immuunsysteem een boost, je bloeddruk verlaagd en je hartslag wordt rustiger. Daarnaast stijgt je productiviteit, je krijgt meer energie en je geluksgevoel stijgt. Verder geeft een bezoek aan de natuur je humeur een boost en negatieve emoties, zoals stress- en/of angstklachten, worden verminderd.

Ervaar zelf de kracht van de natuur.

## Voorbereiding:

- Op de volgende pagina staat uitleg over de wandelmeditatie en de opdracht. Print deze pagina uit en neem de opdracht mee tijdens de zelfcoachsessie.
- Download de wandelmeditatie via [Spotify.wandelmeditatie 'verstillen en vertragen'](https://www.spotify.com/search/wandelmeditatie%20verstillen%20en%20vertragen/) van [klimnaargeluk.nl](https://www.klimnaargeluk.nl) of via [Soundcloud.com/wandelmeditatie-verstillen van klimnaargeluk.nl](https://www.soundcloud.com/wandelmeditatie-verstillen-van-klimnaargeluk.nl)
- Kleding en schoeisel passend bij het weer.
- Zitmatje of een kleedje voor als je tijdens de opdracht even wilt zitten.
- Neem drinken en eten of een snack mee.
- Neem een pen mee.
- Neem oortjes mee om de audio te beluisteren.
- Zet je telefoon op vliegtuigmodus.

*“In de natuur; daar waar harmonie en verbinding vanzelfsprekend is”*

Klimnaargeluk.nl

## Sessie; verstillen en vertragen met behulp van de natuur

### Wandelmeditatie 30 minuten (audio)

Tijdens het wandelen in de natuur luister je naar de audio. Zorg ervoor dat je maar één oortje in hebt, zodat je met je andere oor de bosgeluiden kunt waarnemen. Om te kunnen vertragen is het belangrijk dat je in een vertraagd tempo loopt. Je mag heel rustig lopen.

### Opdracht, creëer een plek van rust

Creëer een plek in de natuur waar jij het meest tot rust komt en kunt verstillen. Creëer de plek zo dat je er in kunt zitten of (tegenaan kunt) staan. Je mag de plek actief veranderen (los materiaal toevoegen, weghalen en/of verplaatsen).

Vervolgens mag je in stilte (5 minuten) in je gecreëerde plek zitten of (tegen aan) staan. Doe je ogen eventueel dicht als je dan meer tot rust kan komen. Zet geen timer of wekker voor de minuten, voel voor jezelf wanneer het voldoende is.

Schrijf voor jezelf op:

1. Wat heb je weggehaald, verschoven en/of toegevoegd aan materiaal op je gecreëerde plek?  
Wat heeft dat voor meerwaarde opgeleverd?
2. Wat maakt het dat deze plek ervoor zorgt dat jij rust ervaart?  
Welke emotie roept dit bij je op?  
Waar in je lichaam voel je die emotie? Leg daar eventueel je hand op.
3. Welk gevoel geeft deze plek nog meer naast rust?  
Wat maakt het dat deze plek je ook dat gevoel geeft?  
Welke emotie roept dit bij je op?  
Waar in je lichaam voel je die emotie? Leg daar eventueel je hand op.
4. Wat valt je op als je jouw plek vanaf een andere perspectief kijkt (dichtbij, veraf, vanuit een andere kant)?
5. Doet de omgeving van je plek ook mee (grenzende bomen, grond, stenen, grasland, lucht, insecten etc.)?  
Wat zegt de omgeving over jouw plek?
6. Wat zegt dit alles over het creëren van rust?
7. Hoe kun je het gevoel van rust toepassen in je dagelijkse werkzaamheden?

### Stilte wandeling

Loop vervolgens 15 minuten in stilte naar het punt waar je begonnen bent.

Schrijf voor jezelf op:

Wat heeft verstillen en in vertraging zijn voor je opgeleverd?

### Tot slot

Ik hoop dat je het effect van deze sessie hebt gevoeld en dat je met meer rust en energie naar huis gaat. Ik hoor graag via social media, wat deze sessie jou heeft opgeleverd: [Facebook](#) & [Instagram](#).

Wil je (meer) geluk ervaren en wil je aan de slag met je persoonlijke ontwikkeling in de natuur, dan kan outdoor coaching passend voor jou zijn. Wil je met je collega's, medestudenten of familie meer verbinding ervaren, ook dat kan. Ga naar [www.klimnaargeluk.nl](http://www.klimnaargeluk.nl) voor meer informatie over outdoor coaching en mijn aanbod.