

## **Doe – en reflectie oefening**

*Uit: Werkboek Mindful Zelfcompassie; Kristin Neff & Christopher Germer*

### **Leven met een intentie**

Vaak ontstaan onze gevoelens van ontevredenheid, frustratie en angst vanuit het besef dat we niet leven volgens onze levenswaarden. We kunnen een levenswaarde omzetten in een intentie zodat we ons deze blijven herinneren.

- ♥ Een intentie is een voornemen waarop we ons keer op keer kunnen heroriënteren als we merken dat we afdwalen in ons leven
- ♥ Een intentie verankert in ons leven wat belangrijk voor ons is.
- ♥ Een intentie is een veilige plek, een wens, waarnaar we kunnen terugkeren, net als bij de ademhaling, als we afgedwaald zijn.

Als we merken dat we in ons leven afgedwaald van onze zijn levenswaarden, dan kunnen we ons er opnieuw richten. Deze oefening helpt je daarbij.

Kies voor deze oefening een belangrijke levenswaarde die je net hebt ontdekt in de oefening levenswaarden ontdekken en die je graag wat meer plek gunt in je leven.

Probeer die hieronder op te schrijven in de vorm van een intentie: “moge ik.....” of “ik beloof dat ik zo goed mogelijk.....”. Kies je eigen woorden.

Sluit je ogen en herhaal deze intentie een paar keer in stilte. Als je wilt kun je de woorden nog iets veranderen totdat je voelt dat het voor jou goed is.

Veel mensen ontdekken dat als je deze intentie iedere dag herhaalt, dat het je helpt om op koers te blijven. Als het voor jou goed voelt dan kun je iedere ochtend voordat je opstaat je intentie uitspreken, misschien met je hand op je hart. Soms helpt het als je er een klein ritueel van maakt, bijvoorbeeld door een kaars aan te steken of een bloem in een vaasje te zetten.