

# Bewust “zijn”



Leven met aandacht....

Hoe dan?

**Henry Koster**



## “Je zou het moeten vertalen”

Onlangs had ik een gesprek met iemand, die de Engelse term mindfulness maar zweverig vond klinken. Ironisch genoeg brengt deze methode ons juist dichter bij onszelf en elkaar. Inmiddels is het al niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Hierbij doel ik dan alleen nog maar op ons massale gebruik van gerelateerde termen, niet de daadwerkelijke toepassing, en het gevoel van effecten omtrent leven met meer aandacht.

Blijf bij jezelf, ik wil je niet in mijn aura, of “Je geeft mij een positieve flow”, zijn hier zomaar wat voorbeelden van. Leven met aandacht vertelt ons veel meer dan we in eerste instantie door hebben. Over bepaalde methodes wordt lacherig gedaan, gezegd dat het dus “zweverig”, of “dom gedoe” is. Ik denk dat dit niet zo zeer met de handeling op zich te maken heeft, maar meer met de gevoelens en gedachten die op komen dagen tijdens de oefeningen. Sommigen worden al getriggerd doordat ze horen of zien hoe het toegepast kan worden. Door angsten en onzekerheden die ontstaan wanneer ze met eigen gevoel geconfronteerd worden, zeggen ze dan de meest vreemde dingen. Probeer hier van afstand, met liefde naar te kijken. Misschien zouden zij diep in hun hart de stap ook wel willen wagen, maar ontbreekt het hen misschien nog aan moed en lef.

Je kan enorm worden getriggerd, en je ongemakkelijk gaan voelen, maar positieve, liefdevolle aandacht voor dit proces zal je een heel andere blik op jouw huidige werkelijkheid, en enorm veel kracht kunnen gaan geven.

Heling en verandering is nooit een weg met maar 1 richting.. Het is geven, nemen, vallen en opstaan. Jij hebt jouw leven in handen, het is jouw keuze. Een leven voor jezelf betekent (los) laten en leren je eigen leven te leiden. Het begint bij de opbouw van jouw eigen veilige basis!

## Leren loslaten

Ik neem afscheid...  
Afstand van misgunning,  
van ondankbaarheid.

Is het werkelijk je eigen idee,  
of lift je op mijn gedachtenstroom mee?

De tijd leerde mij in heftige vlagen.  
Dat ik me om mensen die niet willen erkennen,  
veel minder druk zou moeten maken.

Bedankt, dat je op mijn pad kwam,  
me een stukje hebt meegenomen.

Zonder dit belangrijk inzicht,  
was ik niet op de weg,  
richting onafhankelijkheid gekomen.

© Henry Koster

# Mindfull?? “Leven met aandacht”

Het lijkt een duur woord... Mindfulness. Eigenlijk vraagt die manier van benadering niets anders dan: Waarom doe jij wat je doet? Laat je echter niet foppen door de eenvoud van het woord, want voor ieder van ons betekent het “werk aan de winkel”, op het moment dat we overtuigd zijn van het gevoel dat onze levensstijl -op wat voor manier dan ook- wel wat aandacht kan gebruiken. Daarom wordt deze vorm van benadering steeds vaker ingezet als (onderdeel van een) therapie.

Veel adviezen klinken leuk en/of lief, maar in hoeverre zijn ze toepasbaar voor jou? “Blijf bij jezelf”, is een term die je misschien vaak hoort:

- Hoe doe je dat wanneer je juist op zoek bent naar je eigen ik?
- Mag jij fouten maken, of wil je alles het liefst goed doen?
- Huist er (on) vrede in jezelf?
- Wat geeft (of gaf) jou in de meeste gevallen houvast?

Zomaar een paar vragen die erg belangrijk zijn, en welke ik als eerste ingrediënten zou noemen als gedachtengoed, op de weg naar “jezelf”. Dit e- book is een korte weergave van de manier waarop ik mindfulness toepas in mijn praktijk.

## Laagjes pellen

“Bij jezelf” ligt een heleboel. Wanneer je vastloopt is dat naar, maar dat is wel het moment om jezelf de nodige extra liefde en aandacht te gaan geven. Want ook al “heb je het zelf zo laten gebeuren”, dit gebeurt maar al te vaak heel onbewust, met beweegredenen die voor jou toch als belangrijk worden ervaren. Liefde en aandacht, betekent ook dat je jezelf ruimte gaat geven voor hetgeen waar je precies tegenaan loopt.

Op het moment dat jij kiest voor aandachtig zelfonderzoek, zul je veel dingen (zie: laagjes) tegenkomen, waarvan je misschien niet eens wist dat het voor jou zo werkte, of dat die eigenschap in je aanwezig is. Dit kan confronterend zijn, maar is ook nodig om gezonde veranderingen door te voeren in je leven. Wanneer je zaken onder de loep neemt, en dus gaat “pellen”, zorgt dit voor nodig emotionele gedragingen en/ of reacties zowel fysiek, als lichamelijk. Al is ook dit niet prettig, toch is het een gezonde reactie van jou.

Probeer hier ook aandachtig naar te luisteren. **Schrijf als je dat prettig vindt, hetgeen wat jij ervaart voor jezelf op papier.** Zo blijft het niet in je hoofd rondspoken, en ontstaat er langzaam ruimte en energie voor andere belangrijke zaken. Daarnaast kan je het altijd als referentie voor jezelf op later moment teruglezen.

## Je bent zo ver als je bent

Verder dan dat hoef je echt niet te zijn! In alle hectiek ben je al op het punt gekomen waarop jouw lichaam en geest zijn grens probeert aan te geven. Loop maar even wat langzamer, en maak van dit proces geen wedstrijd. De psyche laat zich niet plannen. Het is tijd dat je mag ervaren dat je mens bent, met al zijn/haar voors- tegens, zogenaamde fouten en- zeker ook- uitzonderlijke kwaliteiten.

Dingen die goed gaan, hebben we moeten leren, en hier is altijd bij iedereen tijd voor nodig. Wie leert, maakt "fouten", om te proberen op welke manier zaken wel voor elkaar kunnen worden gemaakt. Manier? Ja, er zijn namelijk meerdere wegen om eenzelfde punt te bereiken. Kijk wat bij jou past, en vooral prettig voelt. Gevoelsmatig weet je wat goed voor je is, of juist niet. Over het algemeen is het zo dat wanneer we "druk", die we voelen, als ongezond gaan ervaren, dit ook terugkomt in onze manier van leven en werken. Ongeacht wat er voor jou is gebeurd, of nog plaats gaat vinden: **"Geef jezelf iedere dag een eerlijke nieuwe kans"** Dan zul je je beter voelen- en presteren.

Alleen jijzelf kunt tijd en ruimte daarvoor pakken. Iedereen leeft, denkt en voelt anders, ook al zijn situaties op het eerste gezicht misschien nog zo vergelijkbaar.

## Een nieuw begin

Wanneer je je door angst laat leiden,  
ben je met onnodige wapens aan het strijden.

Laat het maar rustig gebeuren.  
Niemand heeft het recht,  
je hierom af te keuren.  
Je wrok en pijn,  
hebben niet zomaar van je gewonnen,  
want je bent aan een nieuwe uitdaging begonnen.

Het gevoel dat je nu hebt,  
komt nog voor verrassingen te staan.  
Grijp je kans,  
en laat die transformatie gewoon zijn gang gaan!  
Straf jezelf niet voor je fouten in het verleden,  
pas dan kan jij jezelf de ruimte geven.

Laat je manier van "zijn",  
niet langer in de kou staan.  
Je verdient een schouderklopje,  
want je gaat het zelf aan!

© Henry Koster

# Ruimte maken

Maar al te vaak zijn we bezig keuzes te maken met betrekking tot datgene wat we het liefst zouden willen, en waarvan we denken dat het het beste bij ons past. Tenzij jouw gevoel zegt dat je overal verantwoordelijk voor bent. Iedereen laat zich weleens meevoeren door het voorbeeld van zijn/haar omgeving.


“Ik moet.....” Is vaak de drijfveer achter wat wij doen. Leven met aandacht, betekent ook jezelf de vraag durven stellen waarom jij dat moet. Wellicht komt je erachter dat je je “rode potlood” eens wat vaker zou kunnen gebruiken, om dingen die je bezighouden van je “To do” lijst te schrappen. Ruimte maken kost tijd, en vergt moed, geduld, maar ook vertrouwen in jezelf. Dit laatste groeit, wanneer jij keuzes durft te maken, en zo daadwerkelijk je gewenste rust mondjesmaat leert ervaren, en het als een gezonde ontwikkeling gaat voelen. De boog kan immers niet altijd gespannen staan. Er zijn veel praktische manieren die kunnen bijdragen aan het creëren van jouw geestelijke en lichamelijke manier van “ruimte maken”.

1. Een opgeruimd huis, is een opgeruimd hoofd.
2. Maak lijstjes van dingen die gedaan “moeten” worden, en voer deze stap voor stap uit.
3. Probeer eens bij jezelf na te gaan hoe belangrijk materiele waarde voor jou is?
4. Breng dingen waarvan je het liefst afstand doet, naar een kringloop of daadwerkelijk naar de milieustraat. Ook dan is het weg, maar het materiaal wordt in andere hoedanigheid vaak hergebruikt.

Heb je ooit een verbouwing - of misschien (grote) klussen gedaan? Iets waar met aandacht aan wordt gewerkt, kost ook de nodige energie, en



doet de nodige stof op waaien, maar wanneer dit opgeruimd wordt,  
mag het resultaat er ook zijn!



## Ritme van de stilte

Soms gaat het beter,  
wanneer je fluistert.  
Als je schreeuwt,  
heb je kans dat niemand luistert.

Je hoeft niet te spreken,  
wees maar even stil.  
In de kamers van je hart,  
leeft het antwoord dat je wil.

Stilte heeft een ritme,  
als zachte muziek in je oren.  
Wanneer je gevoelens laat spreken,  
zal het antwoord vanzelf komen.

Ga eens in gesprek,  
met je angst, vreugde en verdriet.  
Wanneer je luistert naar die akkoorden,  
schrijf jij je eigen levenslied.

© Henry Koster

# Royaal loyaal

*“Ik doe alles voor je, en wat krijg ik ervoor terug?!”* Een welbekende zin die in boosheid vaak wordt geuit. Voor wat hoort wat. Al is deze zin snel uitgesproken, en simpel gezegd: toch wordt de behoorlijk energetische lading hiervan onderschat.

Wat is jouw bedoeling wanneer je iets voor iemand doet? Verwachting en belangen gaan vaak schuil achter het aanbod van hulp, of het aangaan van een (liefdes) relatie in welke vorm dan ook. Daarbij komt dat hetgeen wordt verwacht, zowel onbewust als bewust zeer duidelijk (energetisch) voelbaar kan worden overgebracht. Gezien, gehoord- en/of begrepen willen worden is alles behalve vanzelfsprekend. Op het moment dat jij teleurstelling voelt over de reactie van de ander nadat je hebt gegeven, doet dat een direct beroep op niets anders dan jouw eigen innerlijke beleving. Het ego, dat over het algemeen vol zit met aangeleerde waarden, normen en tal van onderliggende fijne of nare (bij)gevoelens. De gevoelens confronteerden mij met vragen als:

- Waarom geef ik?
- Wat wil ik geven?
- Hoe zie ik mezelf nu?
- Welke situatie of gevoel heeft me op die manier naar mezelf doen kijken?.

Er zijn gevers, nemers en mensen die beide in gezonde balans proberen te brengen. Omdat ieder van ons als mens uniek is, ligt ook hierin het gevoel van die grens per persoon op een verschillend niveau. Je lichaam en geest geven beide duidelijk hun grens aan, wanneer iets teveel voor jou blijkt te zijn. Dat teveel wat je geeft,- en te weinig wat je voor eigen gezondheid overhoudt- heb je zelf in de hand, en tot dusver onbewust bewerkstelligd. Je bent dus op het punt waarop je

jezelf verplicht bent grenzen te stellen, met respect voor alle gevoelens die er in je aanwezig zijn.

Bewuste stappen hierin, met voldoende tijd om te rusten, maakt dat je beweegredenen langzaam maar zeker zichtbaar en voelbaar voor je worden. De confrontatie hiermee kan onwijs pijnlijk zijn. Pijn heb ik ervaren als groei, en de mogelijkheid om zowel lichamelijk als geestelijk te helen, jezelf waar nodig te ontdoen- en ontdekken.

## “Voeding” die voor jou gezond is

Het kan zijn dat jouw spanningen dusdanig hoog oplopen, dat je minder goed in staat bent je gevoelens en gedachten te relativieren. Ongemerkt bouw je waarschijnlijk al langer onbewust een spanningsveld op. (over) vermoeidheid kan er dan onder andere voor zorgen dat je zaken verkeerd gaat verstaan/begrijpen, of zelfs een emotionele uitbarsting krijgt. Ook dit is -afgezien van het oordeel goed of fout- hoe gek het misschien ook klinkt: een gezonde reactie voor dat moment.

De “voeding” die je tot je neemt, zou ook daadwerkelijk voedzaam voor jou moeten zijn. Hiermee bedoel ik naast eten, ook je keuze voor muziek, omgang met mensen, en bijvoorbeeld datgene waar jij momenteel je interesses op focust. Rust, reinheid en regelmaat is een oud bekend gezegde, maar dit bepaalt inderdaad grotendeels of je de taken die je jezelf geeft, of van een derde toegewezen krijgt ook met plezier kunt volbrengen. Met die voeding, doel ik zowel op het geestelijk- als op het lichamelijk vlak. Beiden mooi vertaald als je inwendige mens. Probeer te luisteren naar je lichaam, in zijn geheel. Je kan het trainen, en voeden met mate, maar zowel jijzelf als je lichaam geven duidelijk de grens aan. Het is de kunst dit niet te negeren.

1. Wees je bewust van je lichaam, er zijn tal van oefeningen om je meer te laten letten op de echte aanwezigheid hiervan.
2. Probeer eens anders te eten dan je normaal gewend bent, er zijn veel verschillende manieren om je eetgewoonten een positieve boost te geven. Een weldaad voor lichaam en geest!
3. Let eens op (zowel positieve, als negatieve) gedachten die bij jou gedurende een dag voorbijkomen. Dit heeft namelijk direct invloed op jouw voeding en algeheel functioneren.
4. Kijk eens naar je gewoonten/patronen die je jezelf hebt aangeleerd. Is er misschien een bepaalde mate van verslaving

op te merken? Waarom heb je van die gedachte en/of gedraging een gewoonte gemaakt?

## Tot slot

Probeer jezelf niet meteen te veroordelen, en laat de gevoelens die tijdens het lezen van dit beknopte e- book, komen er ook daadwerkelijk zijn, ze zijn immers al langer in je aanwezig dan je je nu misschien realiseert. Je leven inrichten zoals jij dat wil, vraagt zoals je in de aangedragen voorbeelden leest nogal wat van je. Jezelf herontdekken, en ontdoen van patronen zou voort moeten komen uit pure wilskracht van jezelf, en niets anders dan dat. Wanneer je je bewustzijn “aan” zet, zal deze ook niet meer uit gaan, en leer je je steeds meer focussen op de verborgen schatten, en talenten die er in jouw “zijn” verscholen liggen. Anders dan dat we denken, gaan we van ons aangeleerde “worden”, naar het ontdoen en bijschaven naar ons krachtige “zijn”.

Zou jij hier bij hulp kunnen gebruiken, en ben je geïnteresseerd geraakt in hoe ik hier vanuit eigen ervaring, en scholing in de praktijk mee werk? Neem dan contact met mij op, om te kijken waar ik jou zou kunnen en mogen ondersteunen.

Lieve groet,

Henry Koster



Jij mag kiezen,  
waar jouw deur voor open staat.

## Coachpraktijk

Dahliastraat 9  
7906 NK Hoogeveen  
06-19632089  
[info@henrykoster.com](mailto:info@henrykoster.com)



- Mindfulness
- Zelfhealing en healing
- Financiële coaching
- Rouwverwerking

**Henry Koster**  
[www.henrykoster.com](http://www.henrykoster.com)

---