

moeilijk zijn om aan helemaal niets te denken, maar ook dat is ok. De rust zal je sowieso goed doen en de ontdekking hoe je hoofd en je gedachten je steeds weer gijzelen zal je het inzicht geven hoe je in elkaar zit, hoe je werkt. Een waardevolle ontdekking! En als je geen idee hebt waar ik het over heb, ga gewoon naar een meditatie cursus. Het is een waardevol geschenk om aan jezelf te geven want goede meditaties helpen je bij de zoektocht naar je eigen ik.

Tegenwoordig kan je met moderne middelen ook rust creëren in je hoofd. Er zijn diverse apps die je daarbij kunnen helpen. Zo werkt de app "Wunderlist" voor mij heel erg goed doordat ik daar alles wat ik nog moet doen en ik niet mag vergeten, in op kan nemen. Als ik alles zou moeten onthouden, zou het een stuk drukker in mijn hoofd zijn. Op deze manier heb ik een groot aantal gedachten altijd bij me, zonder dat ze in mijn hoofd zitten!

Mindfulness - De Kracht van Vragen

Naast innerlijke rust en ontdekking van jezelf zal je de kracht van vragen ontdekken. In onze 24/7-maatschappij moeten wij altijd alles en het liefst snel en meteen, dus ook antwoorden op vragen. Maar heel vaak gaat het helemaal niet om onze antwoorden, maar om de vragen. In de drang om alles wat op ons bord ligt zo snel mogelijk weg te werken, vergeten we vaak onze innerlijke rust en de kracht die vragen ons geven. Want met de juiste vragen, krijg je vaak hele sterke antwoorden. En daarmee leer je ontzettend veel over jezelf, je dromen en je verlangens kennen. De Kracht van Vragen heb ik zelf pas ontdekt toen ik de gelijknamige training van Dr. Juriaan Galavazi ging volgen, fantastische sessies waar je zoveel leert dat je je afvraagt waarom dát soort onderwerpen niet tijdens

zestien jaar school en opleiding aan bod zijn gekomen. Een enorme bewustwording over je eigen denkwijzen en gedrag. Deze bewustwording van jezelf als lijfelijk mens in plaats van de grote denker en *achiever* is een belangrijke basis voor veel essentiële dingen voor een gelukkiger leven, zoals zelfvertrouwen, zelfkennis en relativeringsvermogen. Want, zonder zelfvertrouwen, geen vastberadenheid. Zonder zelfkennis, geen ontwikkeling. En zonder relativeringsvermogen, geen open geest voor veranderingen.

"The most important thing is, that we don't stop asking questions - Albert Einstein, genie. Need I say more?"