THE MINDAGENCY

# 3- Daags Mini Avontuur

Op pad naar een nieuw uitzicht







BODY • BRAIN • BEING

*Drie uitzichten. Eén jij.*

# Welkom, reiziger!

Je staat aan het begin van een korte, maar krachtige reis. Tijdens dit avontuur ga je ontdekken wat er mogelijk wordt wanneer je lijf, je brein en je Zijn samenwerken en hoe je deze drie delen die jou jou maken, kunt voeden.

We realiseren ons vaak niet dat deze delen niet los van elkaar staan. Integendeel, ze vormen samen het geheel van ons mens-zijn. Elk onderdeel is even belangrijk voor ons gevoel van welbevinden, vitaliteit en zingeving.

Tijdens onze reis maken we een stop bij elk van deze drie bestemmingen, waar we de omgeving gaan verkennen. Wat ontdek je hier? Welke overtuigingen, gedachten of gewoontes laat je achter en welke schat neem je mee voor het vervolg van onze reis?

Je hebt geen zware bepakking nodig. Het enige wat je hoeft mee te nemen is een beetje moed, nieuwsgierigheid en diepe zakken waarin je de schatten die je vindt kunt bewaren.

Ben je er klaar voor?
Daar gaan we!




*Veel plezier onderweg!*

*Je reisgenoot,*

*Rijka*

# Eerste stop: Body

Je lichaam is het voertuig waarmee je door het leven beweegt. Hoe je je voelt in je lichaam heeft invloed op hoe je je voelt, denkt en functioneert.

Maar hoe vaak staan we echt stil bij wat ons lichaam nodig heeft? We gebruiken het, vragen van alles van het, dagen het uit en negeren de signalen. En vaak stoppen we pas wanneer het ons heel duidelijk vertelt dat er iets moet veranderen.

Je lichaam heeft voeding, beweging en rust nodig om je onderweg te ondersteunen. Wat dat precies betekent, verschilt voor ieder lichaam, maar de basis is eenvoudig.

**Voeding** is brandstof. Door te kiezen voor voeding die je lichaam ondersteunt, in plaats van het voortdurend te vragen om van alles te verwerken en te compenseren, kun je je energie en welzijn ondersteunen. Er bestaat geen perfect dieet. Nieuwsgierig zijn naar wat jóúw lichaam goed doet, is een veel beter vertrekpunt.

**Beweging** bouwt veerkracht op. Het hoeft niet intensief of indrukwekkend te zijn. Een wandeling, wat oefeningen vanuit je stoel, dansen in de keuken, zwemmen, hardlopen, yoga of krachttraining: het telt allemaal mee. Het gaat erom manieren van bewegen te vinden die bij jou passen en je, idealiter, ook plezier geven.

**Rust** is waar je lichaam kan herstellen. Slaap is belangrijk, maar ook pauzes gedurende de dag, momenten van stilte en jezelf de ruimte geven om het rustiger aan te doen. Een ritme creëren waarin je lichaam kan herstellen, is minstens zo belangrijk als het van alles vragen.
We associëren rust vaak met luiheid, maar rust ís geen luiheid. Het is een essentieel onderdeel van goed voor jezelf zorgen.



Voordat we onze reis vervolgen, verkennen we dit landschap nog even.

*Hoe voelt je lichaam op dit moment en wat vertelt je dat?*

*Welke keuzes zou je vandaag kunnen maken om je lichaam te voeden met voeding, beweging en rust?*

*Wat laat je achter, en welke schat kun je in je zak steken?*



# Tweede stop: Brain

Alles wat jou jou maakt, begint in je hoofd. Je gedachten, gevoelens, gedrag en zelfs de manier waarop je lichaam functioneert, zijn allemaal afhankelijk van je geweldige brein.

Maar wat heeft je brein eigenlijk nodig om goed te kunnen werken?

We hebben het al gehad over het belang van voeding, beweging en rust voor je lichaam, maar dat geldt ook voor je brein. En er zijn nog een paar andere dingen waar je brein baat bij heeft.

**Iets nieuws leren** is een superkracht voor je brein. Wanneer je iets nieuws leert, maakt je brein nieuwe verbindingen en worden bestaande verbindingen sterker. Dit ondersteunt creativiteit, het oplossen van problemen en ons vermogen om te leren.
Een mooie bonus is dat het leren van een nieuwe vaardigheid ook nog eens lekker kan voelen. Een instrument leren bespelen, een nieuwe taal leren of gewoon eens een andere route naar huis nemen: het geeft je brein allemaal nieuwe brandstof om te groeien en te bloeien.

**De natuur** kan je brein helpen vertragen, vooral wanneer je het gevoel hebt voortdurend op scherp te staan. Wat je hoort, ziet en ervaart in de natuur kan je aandacht wegleiden van alle constante prikkels en je zenuwstelsel de kans geven tot rust te komen. Een wandeling door het bos, even bij het water zitten of gewoon naar de vogels luisteren kan ontzettend goed doen.

**Sociale verbinding** helpt je brein floreren. Onze voorouders leefden in kleine groepen waarin mensen op elkaar aangewezen waren voor veiligheid, samenwerking en verbondenheid. In de wereld van vandaag hebben onze hersenen die verbindingen nog steeds nodig. Verhalen delen, lachen, zingen, dansen en elkaar steunen zijn misschien wat onderschatte, maar belangrijke onderdelen van ons mens-zijn.



Voordat we verdergaan met onze reis, laten we hier even stilstaan en onze omgeving verkennen.

*Welke gedachten houden je de laatste tijd bezig, en welke invloed hebben ze op je?*

*Welke keuzes zou je vandaag kunnen maken om je brein te voeden met iets nieuws, natuur en sociale verbinding?*

*Wat laat je achter, en welke schat kun je in je zak steken?*

# Derde stop: Being

Je Zijn is wie je bent als lichamelijk, mentaal en spiritueel wezen. Hier ervaren we betekenis, liefde, compassie en vreugde. Door je Zijn te voeden, word je je bewust van je verbondenheid met alles wat er is. Je zou het God, Spirit of het Universum kunnen noemen.

De manieren waarop we ons lichaam en brein kunnen voeden zijn ook belangrijk voor je Zijn. Maar je Zijn voelt zich pas echt gezien en gesterkt wanneer je ruimte maakt voor een paar simpele gewoontes.

**Dankbaarheid** is waarschijnlijk een van de eenvoudigste en krachtigste gewoontes die je kunt ontwikkelen.
Het nodigt je uit om te kijken naar wat er wél is, in plaats van naar alles wat ontbreekt of misgaat. Dat betekent niet dat je de moeilijke kanten van het leven negeert. Het betekent dat je ruimte maakt om het goede ernaast op te merken.
Na verloop van tijd kan dit de manier waarop je naar je leven kijkt veranderen — van tekort naar overvloed, van angst naar mogelijkheden, van enkel de dag doorkomen de dag bewust beleven.

**Meditatie** creëert ruimte om naar je Zijn te luisteren. Je hoeft daarvoor echt niet uren stil te zitten of je hoofd helemaal leeg te maken. Het gaat erom dat je even de tijd neemt om je aandacht naar binnen te richten en te ontdekken wat er vanbinnen speelt.
Misschien word je je bewust van wat je nodig hebt, wat om je aandacht vraagt of wat een volgende stap zou kunnen zijn.

**Zingeving** is datgene waarvoor je elke dag bijna niet kunt wachten om wakker te worden. Het kan een hobby zijn, vrijwilligerswerk of een soort roeping die je voelt. Het is dat unieke wat jou jou maakt, wat je energie geeft en je leven betekenis geeft.
Maar misschien denk je dat het niet praktisch is, dat het onzin is, of dat er nooit tijd voor lijkt te zijn. Toch is die vonk, dat verlangen, nog ergens achter in je hoofd aanwezig.

En weet je, het hoeft helemaal niet iets groots of indrukwekkends te zijn. Zingeving kan gevonden worden in alles, groot of klein, wat jou de meeste vreugde geeft. Wat het ook voor jou is, als je die vonk de ruimte geeft om te ontbranden, kan de manier waarop je naar de wereld kijkt beginnen te veranderen.



Zullen we op ontdekking gaan?

*Wat ontdekte je over je Zijn, en hoe past dat bij waar je op dit moment staat?*

*Welke keuzes zou je vandaag kunnen maken om je Zijn te voeden met dankbaarheid, meditatie en zingeving?*

*Wat laat je achter, en welke schat kun je in je zak meenemen?*

# Tot ziens, reiziger!

We zijn aan het einde gekomen van dit Mini Avontuur. Hoe je hier ook bent gekomen — in 3 dagen, 3 uur of 3 maanden — je hebt het gehaald. En dat is iets om te vieren.

Na een reis kan het fijn zijn om een blijvende herinnering aan het avontuur dat je hebt beleefd te maken. Verzamel je foto's in een album, schrijf op wat je wilt onthouden of noteer iets wat je misschien later wilt doorgeven.

Dus voor we ieder onze eigen weg gaan, laten we even stilstaan bij de reis die je zojuist hebt gemaakt.

Wat heb je ontdekt? Wat is je opgevallen? Waar ben je nieuwsgierig naar geworden? En welke schatten wil je met je meenemen?

Op de volgende pagina's vind je ruimte om hier rustig bij stil te staan.



# Reisdagboek

*Heb je iets nieuws ontdekt?*

*Is er iets dat je verder wilt onderzoeken?*

*Welke schatten heb je in je zak gestoken onderweg?*

# Souvenirs

*Schrijf, doodle of verzamel een schat. Veel plezier!*

EEN SCHAT DIE IK VOND

*Wat ik wil onthouden:*

# Verder op pad

Misschien heb je door dit Mini Avontuur een andere kijk op dingen gekregen. Of misschien ben je nieuwsgierig geworden naar wat er nog meer te ontdekken is.

Als je graag gezelschap wilt tijdens het vervolg van je reis, ben ik beschikbaar voor 1:1 coaching. (Ontdek 1:1 coaching) Samen kunnen we onderzoeken wat er speelt in je leven en praktische manieren vinden waarmee je weer verder kunt. Altijd op je eigen tempo en vanaf het punt waarop je je bevindt.

De weg ligt voor je open. Waar zou je naar toe willen bewegen?

Tot ziens!

Je reisgezelschap,

Rifka