

Een wandeling terug naar rust

Wat leuk dat je deze wandeling gaat doen!
Ik wens je een mooie tijd toe.

Ga naar een mooi natuurgebied waar je rustig kunt wandelen.
Laat je telefoon zoveel mogelijk met rust (of gebruik hem alleen voor deze tekst).

Je hoeft niets op te lossen.

Alleen te wandelen en te merken wat er gebeurt.

1. Aankomen (10–15 min)

Loop rustig. Geen podcast, geen afleiding.

- Vertraag je tempo bewust.
- Kijk om je heen
- Merk 3 dingen op die je normaal niet ziet

Vraag: Hoe kom ik deze wandeling binnen?

2. Uit je hoofd, in je lichaam (15–20 min)

- Voel je voeten terwijl je loopt
- Let op je ademhaling
- Breng je aandacht steeds terug naar je lichaam

Als je afdwaalt: Ik hoef het nu niet op te lossen

3. Natuuropdracht (15–20 min)

Zoek iets in de natuur wat je aandacht trekt.

Niet iets "moois", maar iets wat je opvalt.

Bijvoorbeeld: een boom, een pad, een tak, water, een bloem, blaadjes.

Blijf hier even bij stilstaan.

- Wat valt me hieraan op?
- Wat raakt me hierin?
- Als dit iets over mij zegt... wat zou dat kunnen zijn?



Een wandeling terug naar rust

4. Verlangen (10–15 min)

Loop weer verder. Laat alles wat je net hebt ervaren een beetje bezinken.

- Waar verlang ik op dit moment echt naar?

Niet:

- wat hoort
- wat logisch is

Maar wat van binnen komt.

5. Afronden (10–15 min)

Zoek een plek om even stil te staan of te zitten.

- Wat neem ik mee uit deze wandeling?
- Wat heeft me verrast?

Misschien merk je dat dit al iets in beweging zet.

Meer rust. Meer helderheid. Of gewoon even ruimte.

Stel je voor wat er gebeurt als iemand met je meeloopt en je helpt om hier nog verder in te komen.

Je bent welkom om dat eens samen te ervaren.

Neem gerust contact op voor vragen,
of om je aan te melden voor een coachtraject.

Ruth Coaching en Training

+31 638360698

info@ruthcoachingentraining.nl

www.ruthcoachingentraining.nl

