

'Retraites voor je diepste binnenste



Neem de leiding over je versnellingsbak

Dit zijn de vijf versnellingen die ik in het leven heb geroepen:

1. **'Heerlijk zijn' retraitestand.** Ik ben alleen maar heerlijk aan het zijn, bijna gedachteloos, in heerlijkheid, sloom, absoluut niet productief. Het is van binnen stil.
2. **'In alle rust' sabbatstand.** Heerlijk zijn, dicht bij mezelf, sterk meevoelend met wat er is, met daaruit voortvloeiend activiteiten zoals lezen, schrijven, wandelen of gewoon zitten. Ik ben vol dankbaarheid, in heerlijkheid, sterk verbonden met God en mezelf, voel me heel verzoend. Alles mag er zijn. Het is een warm bad van binnen. Ook met anderen ben ik verzoend van binnen. Alhoewel zij fysiek niet echt in de *picture* zijn.
3. **'In de flow' stand.** Ik zit in een heerlijke *flow*, ben efficiënt, heb een heldere geest, zie dingen in perspectief, kan dingen parkeren, heb oog voor de omgeving en zie wat er gebeurt. Ik heb een bepaalde rust, sta in verbinding met mezelf, God en ook anderen. Ik heb een fijne balans en beweeg mij al dansend door mijn dag/werk.
4. **Adrenaline stand.** Ik ben heel gefocussed, bij het opstaan denk ik aan de taak, kan als ik het mezelf vertel nog wel even stille tijd nemen, maar ben er na 10 minuten niet meer bij. Ik heb nog wel oog voor de omgeving, al is mijn luisteren wel sterk achteruit gegaan, voel een werkdruk/nood, heb stress en loop sneller.
5. **Obsessie stand.** Ik ben helemaal in beslag genomen, denk maar aan één ding, ben alleen maar met de taak bezig, zie anderen en God niet meer, kan geen rust vinden, ben een op hol geslagen paard, denk in 'moeten', ben aan het zwoegen, opgejaagd, rusteloos en dwangmatig.

Dit is mijn versnellingsbak. Wellicht ziet jouw versnellingsbak er anders uit. Hieronder staan vragen ter bezinning over jouw versnellingsbak. Hier kun je in je vrije tijd verder op bezinannen.

Een aantal vragen ter overdenking m.b.t. je versnellingsbak:

- Hoe ziet jouw versnellingsbak eruit? Wat is jouw omschrijving bij elke versnelling?

Versn. 1.....
.....
.....

Versn. 2.....
.....
.....

Versn. 3.....
.....
.....

Versn. 4.....
.....
.....

Versn. 5.....
.....
.....

- In welke stand verkeer je vaak? Hoe ziet dat eruit?

.....
.....

- In welke versnelling wil je meer vertoeven? Wat is hiervoor belangrijk?

.....
.....

- Het terugschakelen is vaak lastiger dan het vooruit schakelen. Hoe kun je toch terugschakelen? Wat is hierin voor jou belangrijk?

.....
.....