



Arrive

Terug naar je eigen energie, in vier bewegingen

Je bent niet moe van te veel werken.
Je draagt te veel wat nooit van jou was.

HET RITUEEL · TWEE MINUTEN

Ga zitten, beide voeten op de grond. Linkerhand open in je schoot, palm omhoog; rechterhand rust op de rug ervan. Strijk langzaam in kleine cirkels — langzamer dan redelijk voelt. Spreek de vier zinnen hardop uit, met een pauze ertussen. Blijf daarna nog drie ademhalingen strijken en zeg helemaal niets. De schuingedrukte zinnen zijn de vier zinnen: spreek ze hardop uit, of in stilte tegen jezelf.

DE VIER BEWEGINGEN

1 BEWEGING EEN · IS DIT VAN MIJ?

Herinneren

Vraag het op het moment dat je de mist opmerkt. Neem het eerste antwoord, niet het overwogene. Is het niet van jou: benoem het, en doe verder niets.

2 BEWEGING TWEE · TERUG IN JE LIJF

Terugkomen

Hand op hand, langzame kleine cirkels. Zoals je een kind troost van wie je heel veel houdt. Niet masseren, niet herstellen — alleen contact.

3 BEWEGING DRIE · BIJ JE DREMPEL

Loslaten

Stop voordat je naar binnen gaat. Bij de derde zin: pauzeer en benoem hardop wat het is. Dan een merkteken — een vlakke hand tegen de deurpost. Drie ademhalingen.

4 BEWEGING VIER · IN DE OCHTEND

Opnieuw vullen

Bij de vierde zin: pauzeer en benoem één ding dat je vandaag gaat ontvangen. Klein, concreet, vandaag. Rusten is stoppen; vullen is ontvangen.

JE TWEE ANKERS

Ochtend — voordat de dag jou te pakken krijgt.
Avond — bij je drempel, voordat je naar binnen gaat.

HARDOP TE ZEGGEN

*Ik herinner me wie ik was
voordat ik zoveel ging
dragen.*

*Ik kom terug in dit lijf, want
hier woon ik.*

*Wat niet van mij is, laat ik
hier los.*

*Ik vul mezelf opnieuw, van
binnenuit.*

DE ACHTENTWINTIG DAGEN

Dit is de kaart. Een vorm die je vooraf hebt gezien, loop je makkelijker door.

DAG 1-3	DAG 4-9	DAG 10-16	DAG 17-23	DAG 24-28
Nieuwigheid	Niets	Het eerste teken	Het gaat makkelijker	De finish
Je aandacht zit er volledig bij.	Dit niets is de oefening. Je wacht niet op resultaat, je levert bewijs aan.	Iemand anders merkt het eerder dan jij, of je merkt een gat, of de vraag komt vanzelf.	Vrijwel automatisch — en dit is vaak het moment waarop er iets bovenkomt.	Het echte risico is voltooiing, niet moeite.
1	7	14	21	28

Sla nooit twee keer achter elkaar over.

Kleur elke dag één cirkel in. Eén gemiste dag is een dinsdag. Negentig seconden telt. Half hart telt. Alleen nul telt niet.

VOORDAT JE BEGINT

Startdatum

Vandaag of morgen — niet maandag.

Ochtendanker

Als de waterkoker aan gaat.

Avondanker

In de auto, voordat ik uitstap.

Nulmeting — één zin over hoe je er nu voor staat: je energie, je avonden, hoe je bent tegen de mensen met wie je woont. Zet er de datum bij.