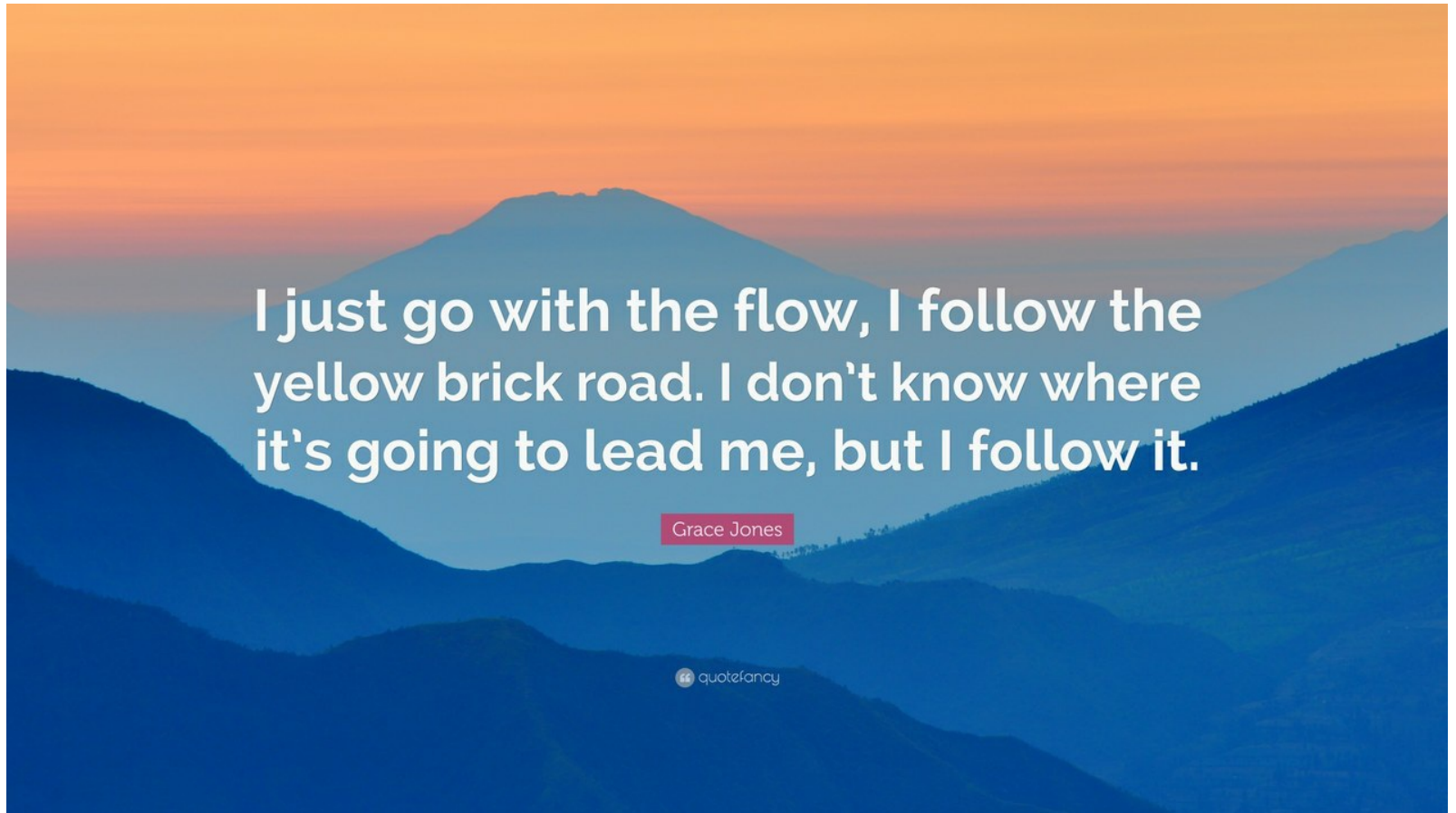


Follow the yellow brick road..



Net als Dorothy van de film "The Wizard of Oz" was ik weer eens de weg kwijt onderweg naar mijn mindfulness opleidingsdag op een mooie zonnige zaterdag ochtend. Ik had er enorm veel zin in. Ik was goedgehumeurd iets later dan gepland van huis weggegaan en alles leek voorspoedig te verlopen. Toch was er direct iets raars, ik was in mijn woonplaats al de verkeerde kant op gereden en had ongeveer 15 minuten vertraging opgelopen. Toen ik eindelijk op de juiste route was genoot ik van een interessante podcast om mijn rit nog aangenamer te maken. Alles liep verder volgens plan

totdat ik net voorbij Hoofddorp een omleiding op me af zag komen. Ik raakte lichtelijk in paniek omdat ik zag dat ik geen extra buffer tijd meer had. In *paniek* sloeg ik, op mijn gevoel, rechtsaf en vervolgde mijn weg richting Vogelenzang. Ik had niet de aangegeven gele omleidings bordjes gevolgd en ging verder op de navigatie en dat was een foute inschatting geweest omdat ik weer terugbelande op precies hetzelfde punt als zonet, de omlidingsplek. Dorothy was ook uiteindelijk aangekomen bij Emerald City of erachter te komen dat ze helemaal voor niks die lange weg had gevolgd omdat de Wizard of Oz helemaal geen Wizard was maar een man die deed alsof hij een wizard was. De *paniek* sloeg in omdat ik zag dat ik niet op tijd op mijn bestemming aan zou komen. Ik stopte even en ging even naar mijn *ademhaling*. Ik ademde diep in en uit en bleef even stil staan om na te denken wat ik moest doen. Ik besloot een bericht te sturen dat ik vertraagd was en vervolgens de gele omleidingsborden te gaan zoeken en deze ook te gaan volgen. Zodra ik dit *besloten* had en de eerste gele bordje met pijl zag kwam de *rust* al heel snel weer terug.

Julie denken vast waar gaat dit verhaal naar toe maar wat ik eigenlijk wil vertellen is dat wanneer we denken dat we iets niet kunnen, we eigenlijk, door stil te staan en te ademen, bij onze kracht kunnen komen, en meer kunnen dan we denken. Dorothy leerde dit uiteindelijk ook, door goed na te denken en met een beetje hulp van heks Glinda, op eigen kracht de weg naar huis terug te vinden.

Ons leven heeft veel wegen met allerlei verschillende omleidingen en heel vaak vergeten we te stoppen en na te denken hoe we de desbetreffende "omleiding" gaan aanpakken en waar we eigenlijk naar toe onderweg zijn. Dorothy kwam er op een gegeven moment achter dat alles wat ze zocht al in haar aanwezig was en ze de wizard eigenlijk helemaal niet nodig had. Net als de leeuw, de blikken man en de vogelverschikker kwamen ook zij erachter dat wat ze bij de Wizard of Oz wilde halen al bij henzelf van binnen was. We razen maar door en nemen maar al te vaak de verkeerde afslagen en zoeken de antwoorden buiten ons. We vergeten om de gele omleidings borden (onze intuïtie en innerlijk kracht) te volgen.

De omleiding kan ons even uit het veld slaan, maar kan ons ook wat te vertellen hebben als we maar goed genoeg luisteren en er dan ook naar gaan handelen.

De truc is even **still te staan** en naar de **adem** te gaan en vanuit daar een beslissing te nemen, of zelfs een andere koers te gaan varen. Als ons lichaam in de stress-stand schiet kunnen we niet zo goed meer bij onze rationele brein komen omdat we gehijacked worden door onze emotionele brein (de amygdala). Door ons lichaam een seintje te geven dat het okay is (aandacht richten op de ademhaling zodat het lichaam rust ervaart) schieten we niet in onze fight-flight-freeze-stand.

De "omleidingen" in ons leven hebben ons wat te vertellen en dagen ons uit anders te kijken. Alleen jij hebt de controle hoe je daarmee omgaat.

Met mijn beide handen aan het stuur heb ik de rust herpakt en vervolgens in alle rust mijn weg vervolgt, dan wel wat later aangekomen dan gepland, maar wel met rust in mijn lijf en de kalmte die nodig is om door de roadblocks van mijn rit heen te worstelen. Mijn les hierin luistern naar mijn intuïtie als deze ingeeft wat eerder van huis weg te gaan.

Dorothy kwam uiteindelijk ook aan op haar eindbestemmng "home" omdat ze erachter kwam dat ze het zelf op eigen kracht allemaal kon. Ik heb een filmpje bijgevoegd van de film "The Wiz" waar Dorothy zingt over haar zoektocht naar haarzelf.

Wil jij ook leren om mindful door het leven te navigeren en jouw road blocks te onderzoeken zodat jij op jouw yellow brick road meer rust en balans ervaart? Je kan je dan aansluiten bij de 4 weekse mindfulness introductie cursus welke begint op woe 18 mei.

Later in het jaar begint de 8 weekse MBSR Mindfulness training. Deze training zal op 8 zaterdagen zijn en begint op zaterdag 17 september.

[bezoek onze website](#) voor verdere informatie.

Lieve groetjes van Mindful Miracle Moments.



Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@mindfulmiraclemoments.nl toe aan uw adresboek.