

Checkpoint 2: Peace Of Mind

Oefening: Bewust worden van invloeden

Beantwoord onderstaande vragen om je nog meer bewust te worden van invloeden uit de omgeving die jou – positief of negatief – kunnen raken.

De insteek hierbij is niet om alle ongunstige invloeden voortaan te vermijden, want vaak is dat niet mogelijk als je ook actief wil deelnemen aan het maatschappelijke leven. Maar er liggen meestal wel kansen om zelf invloed uit te oefenen en effecten op jezelf beter te managen. Zo raak je minder snel overweldigd of overprikkeld, wat jouw duurzame vitaliteit ten goede komt.

Hoeveel invloed heeft geluid op jou?

En als je hier gevoelig voor bent, zie jij dan misschien nog invloed liggen om hier minder last van te hebben?

Denk aan oordopjes/noise-cancelling als je in een kantoortuin werkt. De deur even dichtdoen als je rustig wil werken. Niet te lang op een luidruchtig feest blijven. Denk er eens goed over na.

Wat doet het klimaat (warmte/kou/wind) met je?

Als je hier gevoelig voor bent, hou je er dan op een bepaalde manier ook rekening mee?

Denk aan een goede winddichte jas met capuchon als het waait (of oordopjes). Bewuste keuzes maken omtrent de soort activiteiten die je onderneemt en de duur ervan op een hete dag, als je slecht tegen warmte kunt. Nadenken over vakantiebestemmingen die jou passen en niet. Inspiratie zoeken als je sterk beïnvloed raakt door de donkere en koude dagen van het jaar.

In hoeverre hebben kleuren invloed op je?

Als je hier gevoelig voor bent, kijk dan eens naar de invloed die je hebt door je omgeving nog prettiger te maken.

Dienen de kleuren in je huis of kledingkast bijvoorbeeld jouw gevoel van rust en/of positieve energie?

Heb je last van beweging in de auto/trein/bus?

En zo ja, wat kun je hier nog aan doen?

Bijvoorbeeld niet zo gaan zitten dat je achteruitrijdt in een bus, niet lezen onderweg als dat vervelend uitpakt, tabletten tegen reisziekte slikken, zoeken naar de wijze van bewegen die het minst negatief uitwerkt.

Vind je het prettig als mensen dichtbij komen?

En zo niet, in hoeverre ben je daar open over en laat je het weten?

Kun je met drukte omgaan en hoe lang? Stuur je hier al actief op?

Wat brengen intense geuren bij je teweeg?

In hoeverre vermijd je bijvoorbeeld parfum, of sterke kruidenlucht? Of vind je het juist heel prettig?

Je kunt het meer of juist minder opzoeken als je je bewust bent van de invloed van geuren.

Hoeveel details neem je visueel waar?

Ben jij een spons, en zo ja, hoe ga je hiermee om?

Boekentip:

Leven met intensiteit – S. Daniels en M.M. Piechowski