



Adempauzes

Een maandelijkse pauze voor inspiratie, stilte en reflectie

Waarom Adempauzes?

- ♥ Je hebt het gevoel dat je leven een andere richting op wil, maar je besteedt er geen echte aandacht aan.
- ♥ Je neemt je intuïtie niet serieus, waardoor je meer van hetzelfde doet. Dat realiseer je je vaak achteraf.
- ♥ Je laat je nog steeds teveel leiden door verwachtingen en oordelen van anderen en te weinig hoe jijzelf je leven wil leven.
- ♥ Je leeft teveel in je hoofd en luistert te weinig naar je lichaam waardoor je steeds meer stress en minder rust ervaart.

Steeds meer mensen laten zich in deze tijd leven door de waan van de dag, verwachtingen van anderen en het beeld naar de buitenwereld wat je meent te moeten uitstralen om een succesvol mens te zijn. Het gevolg is vaak teveel negatieve stress, overbelasting en onzekerheid. Je drijft weg van datgene waar het je werkelijk om gaat.

Het gevolg is vaak verminderde energie, negatieve gevoelens en het idee dat je vast loopt. Maar hoe stap je nu uit deze cirkel van manier van leven en vind je de weg terug naar jezelf en een leven met meer rust?

Leven met meer aandacht

Net zoals je je lichaam traint in de sportschool voor je fysieke gezondheid, het nieuws volgt of een opleiding om je kennis te vergroten, is het raadzaam om met een bepaalde regelmaat

een **echte adempauze** in te lassen. Om tijd te nemen om bewust opmerkzaam te zijn hoe het met jou is gesteld. Door jezelf bijvoorbeeld vaker af te vragen: Hoe is het met mij? Hoe leef ik eigenlijk mijn leven?

Stel je eens voor dat je dat af en toe zou doen.

Dat je tijdig probeert de signalen op te pikken van je gevoel, je intuïtie en je eigen wijsheid. Wat zou dat dan voor een effect hebben denk je? Op je leven. Het werk wat je doet. De mensen waarmee je samen leeft. Je manier van aanpak van vragen en problemen waar het leven je voor plaatst.

Ik geloof oprecht dat wanneer je, naast de hectiek en verwachtingen van alledag, op deze manier bewust aandacht schenkt aan jezelf dit leidt tot:

- ♥ meer bewustzijn en minder stress
- ♥ meer innerlijke rust
- ♥ durven loslaten van conflicten en lastige situaties
- ♥ dieper vertrouwen in jezelf
- ♥ zoeken naar werkelijke oplossingen
- ♥ beter je eigen focus te houden

Tijd om adempauzes in te lassen

Slim dus om af en toe een ADEMPAUZE voor jezelf in te lassen. Maar tijd vrijmaken voor jezelf is vaak nog een hele tour. Om nog maar te zwijgen om die tijd te besteden aan:

- zaken te doordenken vanuit je gevoel,
- je intuïtieve oplossingen op te pikken
- je eigen wijsheid te raadplegen en vertrouwen.

In de loop van dit jaar ga ik in Zutphen ADEMPAUZES organiseren om een moment stil te staan bij jezelf. Elke maand wordt een ander thema behandeld, gevolgd door een korte meditatie en reflectie op je eigen vragen. We eindigen steeds met de vraag: “Hoe kan ik dit besef in mijn dagelijks werk en leven toepassen?”

Ben je geïnteresseerd?

Stuur dan een mailtje naar fennybruins@icloud.com Je ontvangt dan nadere informatie.

Enkele reacties van deelnemers die de afgelopen jaren Adempauzes hebben gevolgd:

- ♥ Je doet eigen ontdekkingen. Fenny vult niet in. Daardoor ben ik zelf dingen anders gaan inzien. Ik luister veel bewuster naar mijzelf.
- ♥ In Adempauzes iets gevonden wat ik al jaren kwijt was.
- ♥ Ik ben heel blij dat Adempauzes op mijn pad zijn gekomen. Het is een stukje rust voor mijzelf en de onderwerpen een leerproces.
- ♥ Verduidelijking van processen van dat wat speelt. Fenny zet mensen terug in hun kracht en legt heel duidelijk uit.