

HERFST DIY-COACHING oogsten & transformeren



LAB30

Herfst.

Een periode van oogsten en transformatie. Het seizoen waarin je eindelijk kan oogsten wat er in de lente is ontkiemd en in de zomer is gerijpt. Maar ook het moment om los te laten wat niet meer past en het te transformeren tot nieuwe voeding voor de toekomst.

Benieuwd naar wat jij in ontvangst mag nemen en wat je mag loslaten? Met de volgende drie simpele oefeningen doe je een DIY-coaching in de natuur en word je hier bewust van. Alles wat je nodig hebt is bos/duin/hei, een schriftje en pen/potlood. Veel plezier!

1. Verbinden met de omgeving en je vraag

Ga naar een plek in de natuur die je redelijk goed kent.

Begin met een stiltewandeling en volg daarbij de paden. Loop bewust: adem een paar keer diep in en uit, voel de grond onder je voeten en vertraag je tempo. Probeer je zo goed mogelijk te ontspannen en in het hier en nu aanwezig te zijn. Het helpt om één voor één je zintuigen aan te zetten: eerst heel goed luisteren, dan heel goed kijken, dan heel goed ruiken etc.

Na circa 10 minuten zal je merken dat deze oefening je rust en ruimte geeft. Een goed moment om je te verbinden met je vraag: wat mag je oogsten en wat mag je loslaten? Probeer eens te kijken wat er vanaf de lente begon te spelen en of er een rode draad te ontdekken is.

2. Bewustwording

Dankzij de terugblik ben je je nu bewust van wat tot bloei is gekomen, maar ook wat al een tijdje speelt en je eigenlijk tegenstaat. Veranderingen roepen bewust of onbewust angst en weerstand op. Wij zijn geneigd om in onze comfort zone te blijven, want dat is veilig. Daarom is deze stap zo belangrijk.

Laat je nieuwsgierigheid je leiden en kies in de natuur een voorwerp uit voor je oogst en voor je transformatie. Let extra op de dingen je aandacht trekken, de grootte van het voorwerp maakt hierbij niet uit.

Neem per voorwerp 5 à 10 minuten de tijd om te reflecteren. Wat valt je op aan je voorwerpen? Wat herken je hiervan als het over jou gaat? Welke vruchten draag je en waar komen die terecht? Wat voldoet niet meer?

3. Volgende stap bepalen

Dat je niet alleen kunt oogsten maar ook veranderen wat niet meer past, maakt de herfst een seizoen met veel kracht en energie. Als je daar op mee kunt varen, helpt deze periode jou om in de juiste stroom te komen voor het volgende voorjaar waarin weer nieuwe dingen zullen ontkiemen.

In de vorige oefening ben je je bewust geworden van de aspecten rondom je oogst en transformatie. Het is nu een goed moment om te bepalen wat je daarmee wil. Wat wil jij loslaten zodat het kan transformeren? Welke zaden wil je opnieuw zaaien voor de volgende lente? Welke oogst kun je nu plukken, als resultaat van je harde werken?

Neem de tijd om hierbij stil te staan en je volgende stap te bepalen. Maak die stap zo concreet mogelijk, zodat je ook echt actie kunt nemen.

Wat je aandacht geeft, groeit.

Laat de oefeningen rustig bezinken en kijk na een aantal dagen nog eens terug op de antwoorden en inzichten die je hebt gekregen. Wat vraagt er om aandacht en wat wacht er nog op actie? Maak de eerste (vervolg)stap niet te groot. Soms is erover praten ook al genoeg. Als je er maar mee aan de slag gaat.

Wat heeft deze DIY-coaching jou gebracht? Leuk als je dat met mij wilt delen via arienne@lab30.com of op instagram met [#creëerjetoekomst](https://www.instagram.com/creëerjetoekomst/).

Succes!