

NIEUWJAARSDAG

VOORNEMEN

*Dit wordt het jaar van minder doen.
Laten we het kaf van het koren scheiden en
alles wat ons nodeloos afleidt en versnippert uit
ons leven bannen. Laten we wat overblijft met
volledige aandacht doen. In alle rust.
Dan is minder meer.*



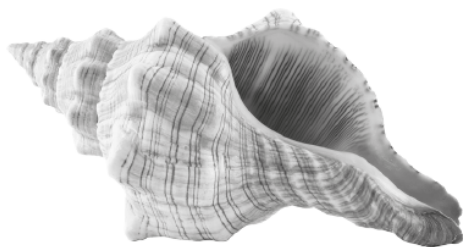
MAANDAG 1
JANUARI

*Neem een normale ochtend en
kijk eens wat je allemaal doet nog
voor je aan je werkdag begint, en
vooral hóe je het doet. Hoeveel
van wat je vanmorgen allemaal
uitvoert gebeurt gedachteloos?
Op routine? Chaotisch en
gehaast, dwars door elkaar,
zonder aandacht?*



DINSDAG 2
JANUARI

*Poets je tanden, en doe dan ook alleen
maar dat: poets je tanden. Beweeg de borstel
bewust, soepel en krachtig heen en weer, ga
systematisch te werk. Concentreer je op deze
ene taak. Andere taken wachten op je,
maar voor dit moment is er alleen
deze ene: poets je tanden.*



**WOENSDAG 3
JANUARI**

Voor velen het laatste van de ochtendklusjes, voor we de deur uitgaan. Het aantrekken van je schoenen. Doe het vandaag met alle aandacht die je maar kunt opbrengen. Voel hoe het leer zich om je voet sluit, strik de veters soepel en sierlijk, niet te strak, niet te los. Loop dan een paar passen, heel langzaam, links, rechts, en ervaar hoe dat voelt. Begin elke morgen alsof je in een schoenenwinkel een paar nieuwe schoenen uitprobeert. Nieuwe schoenen, die lekker zitten en al helemaal ingelopen zijn: een wonder!

DONDERDAG 4
JANUARI



NOTICES

