

Tot de kern in jezelf challenge

Een 4-daagse reis naar
innerlijke diepgang



KATELIJNE VERMEULEN

Stap 2 – Binding- verbinding



in een wereld waar snelheid en succes hoog in het vaandel staan, vergeten we soms wat écht waardevol is: de verbinding die dieper gaat dan wifi en schermen.

Het is een diep verlangen dat in ieder van ons leeft, verweven in de stille draden van ons hart, waar we de ware betekenis van mens-zijn vinden.

We raken gemakkelijk verstrikt in de dagelijkse drukte, verblind door de drang naar méér, sneller, beter. In die haast verliezen we onszelf in een virtuele wereld, waar echte verbinding een bijzaak lijkt. Maar als we even stilstaan, weg van de digitale afleiding, vinden we een eenvoudige waarheid: echte verbinding begint bij onszelf en groeit in de ontmoeting met anderen.

Wanneer we samen zijn, laten we onze aandacht niet opslokken door telefoons en schermen. In plaats daarvan richten we ons op elkaar, maken écht oogcontact en voelen de warmte van menselijke nabijheid. En wanneer we alleen zijn, laten we ons niet verdwalen in eindeloos entertainment. We omarmen de stilte, luisteren naar ons innerlijk, en vinden rust in gewoonweg zijn.

Het zijn juist deze momenten van oprechte verbinding, zonder afleiding, waarin we de ware rijkdom van het leven ontdekken. Geen materiële schat kan tippen aan de waarde van een open hart, van een ziel die zich verbindt. Laten we daarom de tijd nemen om te vertragen, om écht te luisteren, en om te voelen. Want in die momenten van verbinding vinden we de ware betekenis van ons bestaan.

Oefening 1: Verbinding onderzoeken en verdiepen

Benodigdheden

- Een rustige, comfortabele ruimte
- Een notitieboek of dagboek
- Pen en een rustige timer (optioneel)

Stap 1: Verbinding met Jezelf

Neem 5-10 minuten om rustig te zitten. Adem diep in en uit, en merk op hoe je je lichaam en gedachten voelt.

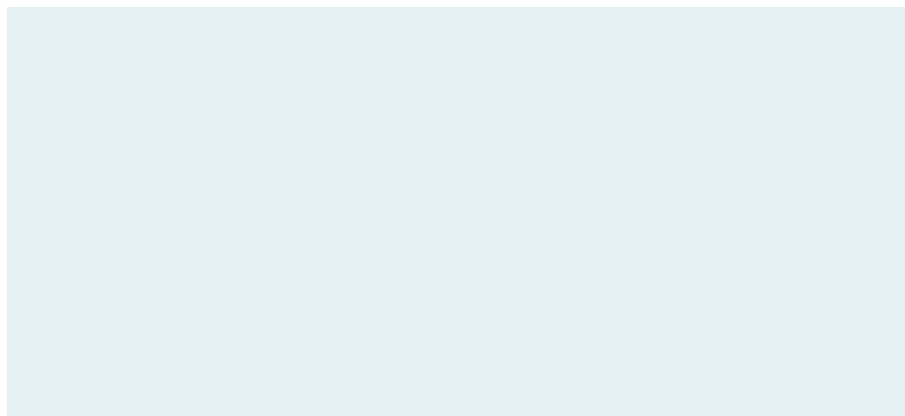
Reflecteer op de volgende vragen en schrijf je antwoorden in je notitieboek:

Op welke momenten voel je je het meest verbonden met jezelf? Hoe voelt dat?

Welke gewoontes of activiteiten helpen je om dichterbij jezelf te komen?

Welke situaties zorgen ervoor dat je je minder verbonden voelt met jezelf? Wat gebeurt er op zo'n moment?

Schrijf een intentie op voor de komende week. Dit kan iets simpels zijn als: "Deze week neem ik dagelijks vijf minuten om bewust met mezelf te verbinden."



Oefening 2: Verbinding met je partner

Plan een moment met je partner waar jullie ongestoord kunnen praten, zonder afleidingen zoals telefoons of tv.

Stel elkaar om de beurt de volgende vragen, en luister actief zonder te onderbreken:

Wat waardeer je het meest in onze verbinding?

Zijn er momenten waarin je je minder verbonden voelt met mij? Wat kunnen we samen doen om dit te verbeteren?

Wat zijn voor jou kleine, dagelijkse dingen die onze verbinding versterken?

Schrijf je inzichten op na dit gesprek. Welke inzichten of ideeën hebben jullie samen gekregen?

Oefening 3: Verbinding met je kinderen

Plan een moment met elk van je kinderen (individueel of samen, afhankelijk van hun leeftijd en wat werkt) waarin je samen iets kunt doen zonder schermen of afleiding. Dit kan een wandeling, een spelletje of gewoon een rustig gesprek zijn.

Stel hen vragen die hun gevoelens over jullie band verkennen, zoals:

Wat is je favoriete moment dat we samen hebben gehad?

Zijn er dingen die je vaker met mij zou willen doen?

Hoe voelt het voor jou als we samen tijd doorbrengen?

Reflecteer daarna in je notitieboek. Wat ontdekte je over jullie verbinding?

Zijn er kleine veranderingen die je kunt maken om meer tijd en aandacht aan hen te geven?

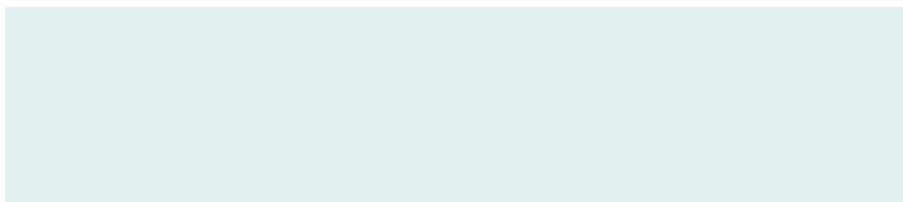
Oefening 4: Verbinding tussen je kinderen

Observeer gedurende een week hoe je kinderen met elkaar omgaan.

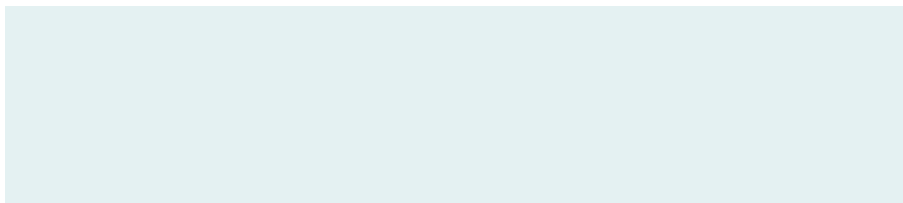
Schrijf een paar notities over de momenten waarop je voelt dat ze echt verbonden zijn, of juist wanneer er afstand of conflict ontstaat.

Stel aan het einde van de week een kort gesprek voor (als dat passend is) waarin je hen vraagt:

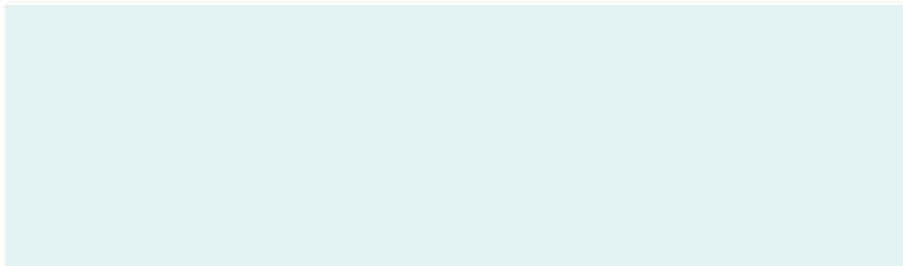
Wat vind je het leukste aan je broer of zus?



Zijn er momenten waarin je zou willen dat jullie meer samen kunnen doen?



Reflecteer daarna op wat je hebt waargenomen. Wat kun jij als ouder bijdragen om hun onderlinge band te versterken?



Oefening 5: Verbinding met je gezin van herkomst

Pak een rustig moment voor jezelf en neem 10-15 minuten om te schrijven over je herinneringen aan je familie van herkomst:

Hoe ervoer je de verbinding tussen jouw gezinsleden? Welke gezinsleden waren het meest met elkaar verbonden?

Welke overtuigingen over verbinding en relaties zijn je meegegeven? Hoe beïnvloeden die je huidige relaties?

Schrijf een samenvatting van je gedachten. Probeer patronen of terugkerende thema's te herkennen die je wellicht onbewust hebt overgenomen.

Oefening 6: Integratie en intenties voor verdieping

Blader door je notities en lees je antwoorden door. Wat valt je op? Zijn er patronen in hoe jij verbinding ervaart?

Schrijf aan het einde van deze oefening een persoonlijke intentie op:

Wat wil je versterken in je verbinding met jezelf en anderen?

Wat is één kleine actie die je dagelijks kunt ondernemen om die verbinding te verdiepen?

Optioneel: Afrondende reflectie na 1 of 2 weken

Plan een moment om je notities terug te lezen. Schrijf op wat er is veranderd, hoe je je voelt, en welke inzichten je hebt opgedaan. Noteer de stappen die je wilt blijven zetten om verbinding te blijven verdiepen.

Door deze oefening te doen, word je je bewust van de unieke verbindingen in je leven en kun je manieren ontdekken om deze verder te verdiepen en te versterken.

