

# How to LEVEN in HET NU

tekst Caroline Buijs

ILLUSTRATIES RUBY TAYLOR



1. LEVEN IN HET NU BETEKENT NIET DAT JE NOOIT MEER PLANNEN MAG MAKEN. MAAR WAT VIND JE BELANGRIJKER? HET PROCES ZELF OF HET RESULTAAT? EEN GOEDE MAALTIJD IS HEERLIJK, MAAR HET BEREIDEN ERVAN KAN MINSTENS ZO FIJN ZIJN, ALS JE HET MET AANDACHT DOET.



2. OEFEN MET DAGELIJKSE BEZIGHEDEN. KIES ER DRIE PER DAG UIT DIE JE JOUW VOLLEDIGE AANDACHT GEEFT. TANDENPOETSEN. DOUCHEN. DE EERSTE DRIE HAPPEN VAN EEN MAALTIJD. TRAPLOPEN. OF GA ALS JE VOOR EEN ROOD STOPLICHT STAAT, NA HOE JE LICHAAM VOELT EN LAAT DE SPANNING LOS DIE MISSCHIEN ERGENS ZIT.



3. JE ADEMHALING IS EEN VAN DE BESTE HULPMIDDELEN OM JE AANDACHT NAAR HET HIER EN NU TE BRENGEN. ADEM 10 KEER BEWUST. VOEL HOE JE ADEM KOUD JE NEUS IN KOMT, EN IETS WARMER JE LICHAAM VERLAAT. VERANDER ER NIETS AAN, OBSERVEER GEWOON.



4. EEN STROOM AAN GEDACHTEN - VAAK NEGATIEF - VOORKOMT DAT JE JE BEWUST BENT VAN DIT MOMENT. JE HOEFT JE GEDACHTEN NIET ALTIJD AF TE MAKEN. ALS JE ER NIETS MEE DOET, VLIEGEN ZE VANZELF VERDER.



5. NIEUWSGIERIGHEID IS EEN VAN DE MOOISTE EIGENSCHAPPEN DIE ER BESTAAN: HET MAAKT JE ALERT EN BRENGT JE VANZELF IN HET NU. "IK HEB GEEN SPECIAAL TALENT. IK BEN SLECHTS NIEUWSGIERIG," ZEI ALBERT EINSTEIN.



6. "ALS JE DENKT DAT VREDE EN GELUK ERGENS ANDERS ZIJN EN JE RENT ERACHTERAAN, ZUL JE NOOIT AANKOMEN. ALLEEN WANNEER JE BESEFT DAT VREDE EN GELUK HIER IN DIT MOMENT BESCHIKBAAR ZIJN, ZUL JE IN STAAT ZIJN TE ONTSPANNEN," ZEGT DE BOEDDHISTISCHE MONNIK THICH NHAT HANH. HET LEVEN IS NU, HIER.

7. JE HEBT MEER ZINTUIGEN DAN ALLEEN JE OGEN. CONCENTREER JE OP WAT JE HOORT, VOELT, PROEFT EN RUKT. DAN ZIT JE AUTOMATISCH IN HET MOMENT, WANT DAT IS ALLEEN MAAR NU.

