

Mindfull emPowervrouwen in hutje op de hei.

Toen ik dit begon te schrijven zat ik alleen in een huisje in een oersaai bungalowpark in Scherpenzeel. De lucht is grijs, het is koud en ik ben helemaal alleen in deze grijze en grauwe omgeving. 5 Dagen. Waarom? Om tot rust te komen, om mezelf weer te horen en te voelen, om in het nu te leven, om Power van superkwaliteit op te doen.

Ik wens het elk mens toe maar vooral die vrouwen die de Powervrouw meer in zichzelf naar voren willen halen. Meer stilte of rust. Meer van minder eigenlijk. Minder.... Moet je dat woord is herhalend zeggen. Rustig de rrrr laten wegrollen uit je mond terwijl je zonder druk te zetten vloeiend uitademt. "Minderrrr.....". Wat rustig, wat teder.

Ik heb het al vaker gedaan, alleen weg. Niet zonder slag of stoot. Niet gemakkelijk en toch gegaan. En het ritueel is elke keer weer verbazingwekkend hetzelfde.

Dag 0: De dag voor en van vertrek. Ik voel grote weerstand. Waarom heb ik dit in godsnaam geboekt? Ik wil helemaal niet weg. Ik moet nog zoveel doen. Ik heb het zo fijn thuis. Ik voel me schuldig, egoïstisch tegenover man en kinderen. En ik hoor andere denken dat ik toch wel een zonderling geval ben. "Raar mens die Pien, ze zal wel een minnaar hebben."

Dag 1: Toch rij ik weg met dat rare en nare gevoel. Ik kom aan met een druk hoofd en een jachtig gevoel in mijn lijf. Ik maak het huisje een beetje mijn huisje, pak uit, richt in en voel me nog steeds gek. Ik ga boodschappen doen en kook gezond voor mezelf. Ik voel me eenzaam. Ik slaap mega onrustig.

Dag 2: Ik doe veel. Eigenlijk sta ik nog steeds in de vluchtige-veel-dingen-doen-stand. Ik ga intensief sporten. Ik moet nog werken en doe dat ook. Als ik even stil ben voel ik me afgesneden van de wereld en neem me voor dit niet meer te doen en wel zeker niet 5 dagen. Een weekendje misschien. Ik slaap iets rustiger.

Dag 3: In de loop van de morgen voel ik het opkomen. Ik herken het. Er daalt een diepe rust over mij. Ik ben wellicht afgesneden van al die mensen en dingen die ik liefheb maar ik ben niet langer afgesneden van mezelf. De drukte in mijn hoofd is weg. Ik hoor mij weer, ik voel mij weer. Intense tevredenheid is mijn metgezel voor de rest van de dag en avond.

Ik teken wat, ik schrijf wat, ik wandel door een mooi bos onder een waterig winterzonnetje. Ik badder en kijk een film. Die nacht slaap ik aan één stuk door en dat is lang geleden. Ik word vroeg in de ochtend wakker, draai me om en slaap weer verder. Zzzzzz....

Dag 4: Ik doe precies waar ik in het moment zin heb. De stemmetjes in mijn hoofd die zeggen: nu even dit en zo even dat... ze zwijgen. Ik sta mezelf toe in het moment te leven. Dat is mindfulness denk ik nog. Mijn benen vragen om beweging en ik wandel. Mijn buik vraagt om eten en ik eet. Mijn lijf zegt dat ik moe ben en ik rust. Ik heb inspiratie om te schrijven en ik schrijf. Zo zou meer van mijn leven moeten zijn. En ik vraag me af: waarom boek ik toch maar 5 dagen? Ik moet morgen alweer naar huis. Ik zou het nog wel 5 dagen kunnen volhouden.

Aan het einde van dag 4 wordt mijn hoofd drukker. Ik moet pakken en het huisje morgen netjes achterlaten. Ik wil nog even naar de sportschool voor ik thuis kom en moet wel op tijd thuis zijn want 's middags heb ik nog een nieuwe coachee. Weet de jongste dat ik aan het werk ben als zij uit school komt? Bah! Het is weer terug, de drukte in mijn hoofd.

Dag 5: Ik rij naar huis. Ik had nog wel langer willen blijven, maar ja. Ik voel me uitgerust en dat is een sterk gevoel. Ik voel dat ik weer beter alleen heb leren zijn en dat dat me veel brengt en gelukkig maakt. Dat is een sterk gevoel.

Het mooiste moment tijdens deze 5 dagen is een imposante herinnering waar ik de rest van mijn leven op kan teren. Wat gebeurde er?

Toen het op de 3^e dag stil werd in mij werd ik overvallen door mijn eigen verrassende en spontane woorden:

“Pien, je bent een leuk mens!”.

Een lach borrelde in mij omhoog.

Ik denk er nog regelmatig aan. Aan dat moment. En elke keer weer borrelt er met die herinnering Power in mij omhoog. Het is geweldig om even helemaal alleen met jezelf te zijn.

Volgend jaar ga ik een week.