

DE WERELD VAN
SINNERLIJKE VLINDER GIDS

De Vlinder Shift

Een zachte verschuiving van hoofd naar hart

Niet door grote levensveranderingen.

Maar door kleine momenten van bewustzijn.

Een minuut per dag die alles kan verschuiven.

Wat als het niet zoveel hoeft te kosten?

Er is een idee dat verandering groot moet zijn. Dat je iets radicaals moet doen, iets moet loslaten, iets moet worden wat je nog niet bent.

Maar wat als dat niet waar is? Wat als de verschuiving al begint in het kleinste moment - een ademhaling, een hand op je hart, een keuze die klopt?

De VlinderShift is geen methode die je moet volgen.

Het is een herinnering aan wie je al bent.

In deze gids vind je vijf zachte stappen. Geen strakke routine, geen perfecte dag. Alleen vijf kleine momenten van bewustzijn die jij een voor een mag ontdekken.

Begin waar je nu bent. Begin zo langzaam als het voelt. Dat is precies goed genoeg.

Hoe werkt deze gids?

Elke stap heeft zijn eigen pagina. Je leest de achtergrond van de stap, waarom hij bestaat, wat hij doet en je eindigt met een zachte reflectievraag voor jezelf.

Je kunt de gids in een keer lezen, of een stap per dag nemen. Je kunt hem herlezen als je dat nodig hebt. Er is geen volgorde die moet.

Vijf stappen. Vijf minuten. Jouw eigen ritme.

01

De Stopknop

1 MINUUT STILSTAAN - ADEM RUIMTE EN RUST
IN JE HOOFD

De wereld vraagt om snelheid.

Jij mag stoppen.

Er zijn dagen waarop je van het ene naar het andere gaat, zonder even bij jezelf te zijn. Je bent aanwezig voor anderen, voor taken, voor de wereld buiten je. Maar soms vergeet je even dat je er zelf ook nog bent.

De Stopknop is precies wat de naam zegt: een moment waarop je alles pauzeert. Niet omdat er iets mis is, maar omdat je dat mag. Omdat stilstaan ook een daad is.

Hoe ziet dit eruit in de praktijk?

Je hoeft niets speciaals te doen. Zet een timer van een minuut. Sluit je ogen of kijk zacht voor je uit. Adem in. Adem uit. Laat je gedachten er zijn je hoeft ze niet weg te sturen. Alleen maar stoppen. Dat is genoeg. Echt.

De Stopknop werkt het best als je hem niet koppelt aan een perfecte plek of het perfecte moment. Hij werkt in de auto, in de badkamer, aan je bureau, vlak voor je opstaat. Overal waar je een minuut voor jezelf kunt vrijmaken.

ZACHTE VRAAG VOOR JEZELF

Wat merk ik op in mijn lijf op dit moment - zonder het te veranderen?

02

De Hartantenne

H A N D O P H A R T - Z A C H T H E I D E N V E R B I N D I N G
M E T J E Z E L F

Je hart weet al.

Jij mag het alleen leren horen.

We zijn gewend om te denken. Te analyseren, te plannen, te berekenen. Dat is niet verkeerd het hoofd is een prachtig instrument. Maar soms weet het hoofd niet wat het hart al lang voelt.

De Hartantenne is een kleine, bijna kinderlijk eenvoudige oefening: leg je hand op je hart. Voel de warmte. Voel de klop. En vraag jezelf zacht: wat leeft er hier?

Wat doet dit met je?

Fysiek contact met jezelf ook al is het zo simpel als een hand op je borst activeert iets in je zenuwstelsel. Het zendt een signaal van veiligheid. Van: ik ben er voor mezelf.

Je hoeft niets te vinden. Je hoeft niets te voelen dat goed is. Soms is er rust. Soms is er verdriet. Soms is er gewoon stilte. Alles wat er is, mag er zijn.

Dit is geen meditatieoefening die je goed of fout kunt doen. Het is gewoon een moment van contact. Met je eigen hartslag. Met jezelf.

Z A C H T E V R A A G V O O R J E Z E L F

Als mijn hart nu een woord kon zeggen - welk woord zou dat zijn?

03

De Keuzeklik

EEN KEUZE DIE KLOPT - RICHTING EN
CONTROLE OVER JE DAG

Niet de perfecte keuze.

De keuze die nu goed voelt.

Elke dag zijn er honderden kleine keuzemomenten. Wat eet je, wat zeg je, wat doe je als eerste, wat stel je uit? De meeste van die keuzes maak je op de automatische piloot op basis van gewoonte, verwachting, of wat makkelijkst voelt.

De Keuzeklik is het moment waarop je even pauzeert en bewust kiest. Niet vanuit angst of moeten. Maar vanuit wat op dit moment klopt.

Kloppen versus kloppen

Een keuze die klopt is niet altijd de makkelijkste. Soms klopt het om nee te zeggen. Soms klopt het om rust te nemen terwijl je to-do lijst lang is. Soms klopt het om juist wel iets te doen dat spannend voelt.

Het verschil is de plek waar de keuze vandaan komt. Komt hij vanuit angst of vanuit vertrouwen? Vanuit verwachting van anderen of vanuit jouzelf?

Je hoeft de Keuzeklik niet de hele dag toe te passen. Een moment per dag is genoeg. Een keuze die je bewust maakt, vanuit je hart - dat is al een verschuiving.

ZACHTE VRAAG VOOR JEZELF

Welke keuze laat me vandaag het meest mezelf zijn?

04

De Vertrouwcurve

PERFECTIE LOSLATEN - MINDER SPANNING,
MEER FLOW

Goed genoeg is prachtig.

Loslaten is geen opgeven.

Perfectie kost veel. Ze vraagt eindeloze energie, eindeloze controle, eindeloos corrigeren. En toch hoe hard je ook werkt ze voelt nooit bereikt. Er is altijd nog iets wat beter kon.

De Vertrouwcurve is de uitnodiging om iets anders te proberen: vertrouwen. Op het proces. Op jezelf. Op het feit dat het er mag zijn zoals het is - ook als het nog niet af is, ook als het er anders uitziet dan gepland.

Loslaten is niet hetzelfde als opgeven

Er is een misverstand over loslaten: dat het betekent dat je het niet meer belangrijk vindt. Dat je stopt met proberen. Maar dat is niet wat het is.

Loslaten is de perfectie loslaten niet de droom. Je kunt diep verlangen naar iets en tegelijkertijd vertrouwen dat het niet precies zo hoeft te gaan als je had gepland. Die combinatie verlangen en vertrouwen is de curve.

Wat zou er anders zijn als je vandaag een ding gewoon goed genoeg laat zijn? Niet als middelmatigheid, maar als zachtheid voor jezelf?

ZACHTE VRAAG VOOR JEZELF

Wat mag ik vandaag gewoon goed genoeg laten zijn?

05

De Vrijvlucht

I E T S D O E N D A T L I C H T V O E L T - V R E U G D E E N
E C H T E V R I J H E I D

Vrijheid begint in een klein gebaar.

Een moment. Puur voor jou.

De Vrijvlucht is de stap die het vaakst wordt overgeslagen omdat hij te luchtig klinkt, te onbelangrijk, te niet urgent. Er zijn altijd dingen die eerst moeten.

Maar hier is wat er gebeurt als je de Vrijvlucht wel neemt: je herinnert jezelf eraan dat jij ook telt. Dat jouw vreugde geen beloning is aan het einde van een harde dag, maar een recht nu al.

Klein is genoeg

De Vrijvlucht hoeft niets groots te zijn. Het is het kopje thee dat je zet en echt opdrinkt zonder tegelijkertijd iets anders te doen. Het is de muziek die je aanzet terwijl je kookt. Het is een wandeling zonder bestemming, een boek openslaan, dansen in de keuken.

Het is het kleinste ding dat jou blij maakt, zonder reden, zonder verdienste. Dat is precies de kracht ervan.

De vlinder in jou weet al hoe het voelt om vrij te zijn. De Vrijvlucht is gewoon de oefening om dat gevoel wat vaker te laten landen ook midden in een gewone dag.

Z A C H T E V R A A G V O O R J E Z E L F

Wat is het lichtste, kleinste ding dat ik vandaag voor mezelf kan doen?

De vlinder was altijd al in jou

Je hoeft niets te worden wat je nog niet bent.

Je hoeft alleen maar te herinneren

Wie je al bent.

De VlinderShift is geen eenmalig traject. Het is een manier van leven zacht, bewust, in jouw eigen ritme. Elke dag opnieuw mogen beginnen, zonder oordeel, zonder dat het af hoeft te zijn.

Een minuut per dag. Zacht. Langzaam. Jij.

D E W E R E L D V A N S .
Vlinderenergie - Slow Living - Innerlijke verbinding