

EEN WERKBOEKJE VOOR OOGSTEN EN LOSLATEN

Herfstoogst

Kleine rituelen en reflectievragen die je stap voor stap meenemen:

van je hoofd naar je lijf, van buiten naar binnen.

NATUURLIJK
GEZOND

WELKOM

De herfst nodigt uit



Het is herfst. De bomen trekken hun energie terug naar de wortels en laten hun bladeren vallen. Ze bereiden zich voor op een periode van rust in de winter, zodat ze straks in het voorjaar opnieuw kunnen groeien en bloeien.

Ook wij leven in ritmes. Na een zomer vol activiteiten, ervaringen en indrukken nodigt de herfst uit om te oogsten en te reflecteren. Wat heeft dit jaar mij gebracht? Wat neem ik mee en wat laat ik los, net zoals de bomen hun bladeren loslaten?

Toch gaan we in het najaar meestal gewoon door in hetzelfde tempo, op weg naar de drukke decembermaand. Dit werkboekje nodigt je uit om even stil te staan, met behulp van een aantal oefeningen en reflectievragen.

Als je de vragen benadert vanuit je hoofd - je ratio - dan loop je het risico om rond te blijven cirkelen in dezelfde gedachten. Daarom nodig ik je uit om bij elke vraag eerst stil te staan en te voelen, en pas daarna te schrijven. Om je hierbij te helpen, begint elk thema met een kleine oefening voor je lijf, met een korte uitleg over wat die oefening doet. Daarna vind je een uitnodiging om naar buiten te gaan, als je daar zin in hebt. Pas daarna volgen de reflectievragen. Maar voel je vooral vrij om dit werkboekje te gebruiken op een manier die bij jou past. Er zijn geen regels.

Een prachtige herfst toegewenst.

Liefs, Kiona

VOORDAT JE BEGINT

Zo kan je dit werkboekje gebruiken:

- Neem de tijd. Eén thema per dag of per week is genoeg.
- Het kan helpen om eerst de oefening te doen om te landen, en daarna nog even na te voelen hoe je erbij zit.
- Ga naar buiten als je daar zin in hebt. De opdrachten buiten zijn een uitnodiging, geen verplichting.
- Schrijf op wat opkomt, zonder te oordelen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Sla gerust iets over. Wat nu niet komt, komt misschien later

Vijf wegen naar de natuur

Na elke oefening vind je een opdracht om naar buiten te gaan. De verschillende opdrachten in dit werkboekje zijn gebaseerd op vijf verschillende wegen[1] waarlangs je je meer verbonden kunt voelen met de natuur. Welke weg het meest aanspreekt, is heel persoonlijk. Daarom heb ik van welke weg een oefening opgenomen in dit werkboekje..

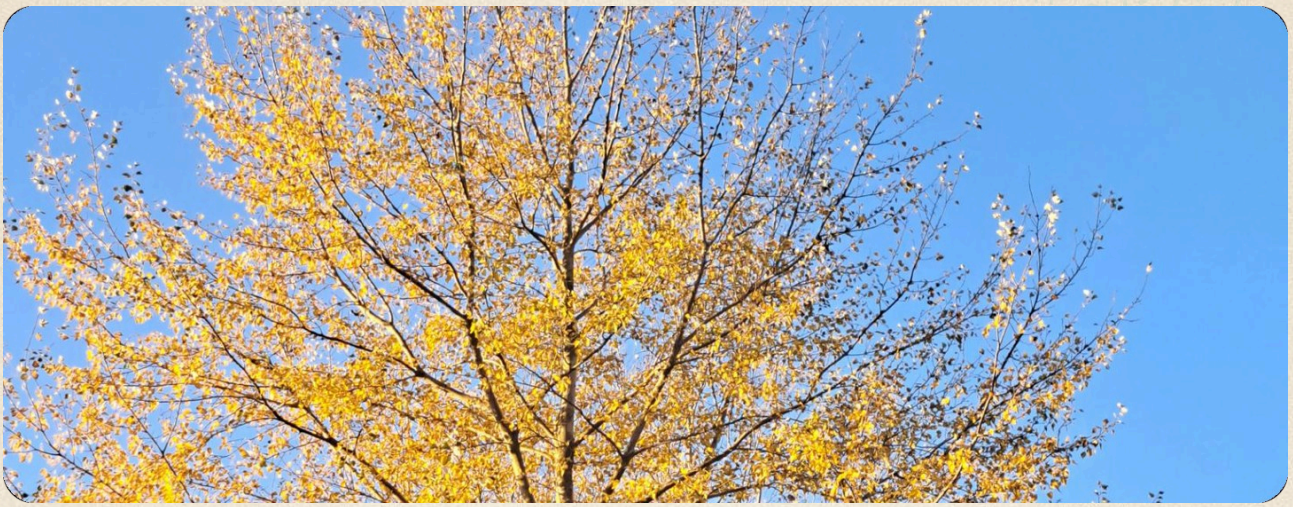
Het gaat bij de oefeningen niet om hoe lang je buiten bent, maar om hoe de tijd die je er bent doorbrengt.

Zintuigen	De natuur echt waarnemen: voelen, kijken, horen, ruiken en proeven.
Emoties	Opmerken wat de natuur met je doet: blijdschap, rust, verwondering.
Schoonheid	Stilstaan bij wat mooi is, en het bewust bewonderen.
Betekenis	De natuur als spiegel: wat zegt zij over jouw eigen leven?
Compassie	Zorgen voor de natuur, en voelen dat je er zelf deel van bent.

Geen natuurgebied in de buurt? Een park, je tuin of een groenstrook werkt ook.

[1] *Indeling volgens Model '5 Pathways to Nature Connectedness' (University of Derby, 2017), vrij vertaald naar de Nederlandse context (o.a. Earthfulness / Ecopedia).*

Terugkijken



OM UIT JE HOOFD TE KOMEN

Voorbereidende oefening: Landen in je lijf

± 5 minuten

Voordat je terugkijkt, kan het fijn zijn om eerst even te landen. Hier, op dit moment, in je eigen lichaam.

1. Ga rustig zitten, met je voeten plat op de grond. Voel het contact met de vloer.
2. Leg één hand op je buik en één op je borst. Adem een paar keer rustig in en uit.
3. Laat een moment van dit jaar opkomen waarop je je warm, blij of trots voelde. Probeer het moment zo levendig als je kunt voor je te zien. Waar was je? Wat deed je? Met wie was je?
4. Merk op waar je dat in je lijf voelt. Blijf daar even, zonder er iets mee te hoeven.

WAT DOET DEZE OEFENING?

Door je aandacht naar je voeten en je adem te brengen, verschuif je van denken naar voelen. Je handen op je buik en borst geven je lichaam een signaal van zorg en veiligheid, en je ademhaling vertraagt vaak vanzelf.

Een fijne herinnering die je ook in je lichaam voelt, landt dieper dan een herinnering waar je alleen aan denkt. Zo begin je je terugblik vanuit warmte, in plaats van vanuit het lijstje van wat er allemaal niet lukte.

Je oogst in de natuur

NAAR BUITEN

De weg van emoties

Zoek wat je blij maakt

Ga een stukje naar buiten en laat je verrassen. Je hoeft niets te zoeken, alleen op te merken wat je raakt.

1. Loop rustig rond en let op wat je blij, rustig of verwonderd maakt. Het knisperen van blad onder je voeten, een vogel die zingt, de wind door je haren, het vallen van de bladeren.... .
2. Blijf daar even bij. Laat het gevoel toe en merk op waar je het in je lijf voelt, net als bij de oefening van daarnet.
3. Neem als je wilt iets mee naar huis wat voor jouw oogst staat: een eikel, een kastanje, een mooi blad. Leg het naast je terwijl je schrijft.

Welk gevoel riep de natuur bij je op? Wat zegt jouw vondst over wat je dit jaar hebt geoogst?

Mijn oogst van dit jaar

Voel je nog even na? Neem dan je pen erbij. Schrijf wat opkomt, ook als het klein of rommelig is.

> *Hoe was dit jaar voor jou? Misschien was het licht en vol groei, misschien was het zwaar, of een beetje van allebei. Elk jaar brengt iets, ook als je het niet meteen ziet. Wat heeft dit jaar jou gebracht?*

Waar ben ik dankbaar voor als ik terugkijk op dit jaar?

Wat heb ik geleerd, over mezelf of over het leven?

Waar ben ik trots op, hoe klein ook?

Loslaten



OM UIT JE HOOFD TE KOMEN

Voorbereidende oefening: Uitademen

± 5 minuten

Loslaten begint bij je adem. Wat je vasthoudt, voel je vaak in je schouders, je kaak of je buik. Deze oefening kan je helpen om los te laten en te ontspannen.

1. Adem in ca. 4 seconden rustig in door je neus en houd daarna even je adem vast. Het hoeft niet lang, het is geen wedstrijd. Het gaat erom dat je de overgang van inademen naar uitademen bewust ervaart.
2. Adem daarna in ca. 6 seconden langzaam uit door je mond. Laat tijdens het uitademen je schouders zakken. Wacht weer heel even, zodat je ook de overgang van uitademen naar inademen bewust ervaart.
3. Adem opnieuw in ca. 4 seconden rustig in en houd je adem kort vast. Voel waar je tong in je mond ligt. Drukt ze tegen je gehemelte, of ligt ze ontspannen in je mond?
4. Adem langzaam uit door je mond en tel tot zes. Laat eventuele spanning in je kaak en mond los.
5. Adem rustig in en houd je adem weer even vast. Voel je nog ergens spanning?
6. Adem langzaam uit door je mond en laat de spanning die je voelde bewust los.
7. Herhaal nog een keer als je dat nodig hebt.. Merk op waar je spanning voelt en waar het zachter wordt.
8. Schud tot slot je handen en armen even los, alsof je er iets vanaf laat vallen.

WAT DOET DEZE OEFENING?

Je ademhaling en je zenuwstelsel zijn nauw met elkaar verbonden. Bij een inademing versnelt je hartslag een klein beetje, bij een uitademing vertraagt hij. Door langer uit te ademen dan in, help je het deel van je zenuwstelsel dat zorgt voor rust en herstel.

Je spieren mogen ontspannen en je hoofd wordt rustiger. Het losschudden helpt je lichaam om opgebouwde spanning letterlijk kwijt te raken. Vanuit die zachtheid voel je beter wat je echt niet meer wilt dragen.

NAAR BUITEN

De weg van schoonheid

De schoonheid van loslaten

Zoek een plek waar bomen hun blad verliezen. Een bos, een park of een laan met bomen.

1. Ga staan of zitten en kijk een paar minuten, zonder iets te hoeven.
2. Volg met je ogen een blad dat valt, van de tak tot op de grond. Hoe beweegt het? Valt het recht naar beneden, of dwarrelt het?
3. Kijk naar de kleuren: geel, oranje, roestbruin, dieprood. Kleuren die er in de zomer nog niet waren. Raap als je wilt een paar bladeren op in alle kleuren die je kunt vinden.
4. Kijk naar de boom zelf. Hij wordt kaal, en toch is hij niet minder mooi. Wat zie je nu wat je eerst niet zag, toen alle bladeren er nog aan zaten

Wat vind je mooi aan de boom die zijn blad loslaat? Wat zou er bij jou zichtbaar worden als je iets loslaat?

Wat ik laat gaan

Voel je nog even na? Neem dan je pen erbij. Schrijf wat opkomt, ook als het klein of rommelig is.

Een boom houdt haar bladeren niet vast. Ze hebben hun werk gedaan: ze vingen licht en gaven energie. Nu is het tijd om ze te laten gaan, want in de winter zouden ze de boom alleen maar kracht kosten. Voordat ze vallen, haalt de boom er nog alle voeding uit en slaat die op in de wortels en de stam. Zo komt hij de winter door, en heeft hij in het voorjaar de kracht om opnieuw uit te lopen.

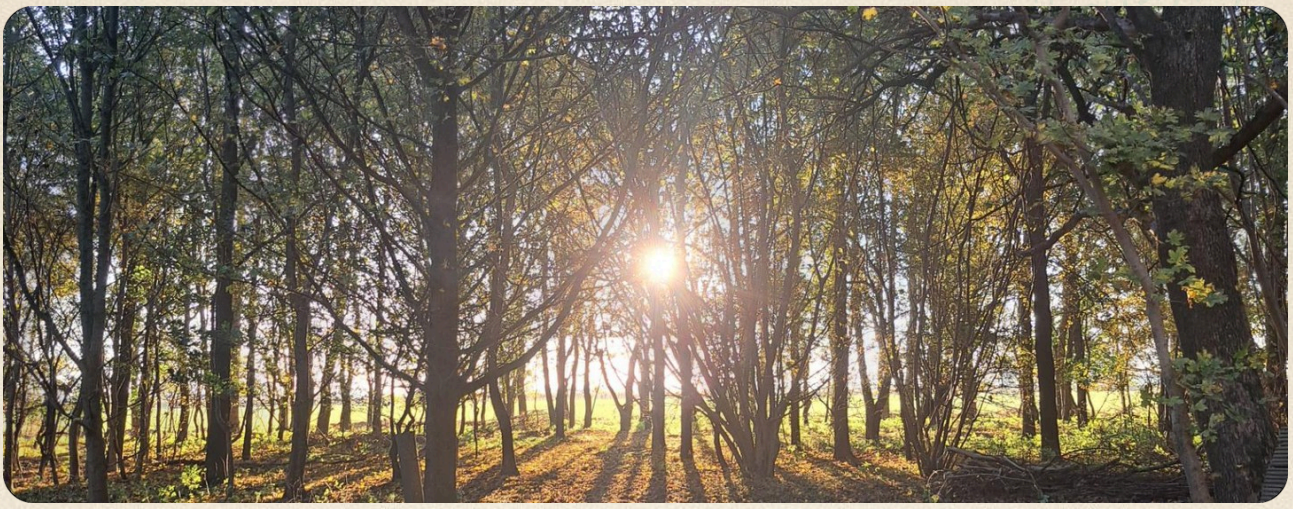
Misschien draag jij ook dingen mee die je ooit goed hebben gediend, maar nu niet meer passen. Een gewoonte, een verwachting, een verplichting, of een oud verhaal over wie je bent.

Wat draag ik nog mee dat me niet meer dient?

Wat houdt me tegen om dit los te laten?

Hoe zou het voelen als ik het wél loslaat?

Waar gaat mijn energie heen?



OM UIT JE HOOFD TE KOMEN

Voorbereidende oefening: Een korte bodyscan

± 7 minuten

Kijk in de herfst eens naar een boom. Sommige takken zijn nog groen, andere kleuren al geel of rood en sommige zijn kaal. Misschien zit er een knoest in de stam of is er een tak afgebroken in de storm. De boom probeert zich niet te veranderen: hij is wat hij is, hier en nu in dit seizoen.

Ook ons lichaam verandert. Misschien voel je ergens een pijntje, ben je stijver dan vroeger, zie je een nieuwe rimpel of oneffenheid in je gezicht of is je gewicht veranderd. Vaak vinden we daar meteen iets van. In deze oefening kijk je naar je lichaam zoals je naar die boom kijkt: nieuwsgierig, en zonder te hoeven veranderen wat je ziet.

1. Ga zitten of liggen en sluit je ogen. Adem een paar keer rustig door.
2. Breng je aandacht langzaam van je voeten omhoog naar je hoofd. Merk op wat je tegenkomt: spanning, stijfheid, moeheid, of juist een plek die warm en ontspannen voelt.
3. Benoem wat je voelt in een paar woorden, bijvoorbeeld: *"Hier is spanning."* Je hoeft het niet op te lossen. Adem er rustig naartoe en laat het er even zijn.
4. Leg een hand op de plek die de meeste aandacht vraagt. Vraag jezelf zachtjes: wat heb jij nodig?

WAT DOET DEZE OEFENING?

We gebruiken vaak veel energie om te vechten tegen wat we voelen. Als je een gevoel opmerkt en benoemt, zonder het weg te willen hebben, ontstaat er ruimte. Dat kan rust geven, en vaak krijg je er energie voor terug. Je hand op je lichaam is een klein gebaar van vriendelijkheid naar jezelf.

Heb je deze oefening gedaan? Let dan eens in de dagen erna op de signalen van je lichaam. Probeer ze te zien als boodschappen die je iets willen vertellen.

OPTIONEEL · NAAR BUITEN

De weg van betekenis

Wat dieren je leren

In de herfst gaan veel dieren zuinig om met hun energie. De eekhoorn legt een voorraad aan, de egel zoekt een warme plek tussen de bladeren, en trekvogels verzamelen kracht voor hun lange reis. Ieder dier doet wat het nodig heeft om de winter goed door te komen.

1 Maak een wandeling en kijk wat de dieren om je heen doen. Zie je een eekhoorn, een Kijk ook naar de kleine dingen: een spin die haar web herstelt, een merel die tussen het blad zoekt naar eten

2 Kies een dier dat je aanspreekt. Kijk een tijdje naar hoe het met zijn energie omgaat.

Welk dier spreekt je aan, en waarom? Wat heb jij nodig om de winter goed door te komen?

Wat geeft, wat kost?

Voel je nog even na? Neem dan je pen erbij. Schrijf wat opkomt, ook als het klein of rommelig is.

> *Je energie is als het licht in de herfst: kostbaar en niet onbeperkt. Kijk eens eerlijk waar het naartoe stroomt.*

Dit geeft mij energie	Dit kost mij energie

Wat wil ik de komende weken méér doen, en waar mag ik minder van?

Wat mag gaan groeien?



OM UIT JE HOOFD TE KOMEN · WEG VAN ZINTUIGEN

Voorbereidende oefening: Mindful walk

± 15 minuten

Paddenstoelen laten zien dat niets verloren gaat: wat valt, wordt voeding voor wat komt. Maak een korte, langzame wandeling en neem de herfst in je op met al je zintuigen, één voor één. Je hoeft nergens naartoe.

1. **Aankomen.** Sta even stil aan het begin van je wandeling. Voel je voeten op de grond en adem een paar keer rustig in en uit. Spreek met jezelf af dat je langzamer loopt dan normaal.
2. **Voelen.** Loop een paar minuten en breng je aandacht naar je voeten. Hoe voelt de grond: zacht, hard, nat, verend van het blad? Voel ook de lucht op je huid. Is het koud, vochtig, waait het? Je kan ook eens een boom, blad of mos aanraken. Hoe voelt het?
3. **Kijken.** Kijk om je heen alsof je deze plek voor het eerst ziet. Zoek de kleuren van de herfst en kijk naar de kleine dingen: een paddenstoel, een spinnenweb, de nerven van een blad. Kijk met de nieuwsgierigheid en verwondering van een kind die voor het eerst iets ziet.
4. **Horen.** Blijf even staan en sluit je ogen als dat veilig voelt. Wat hoor je dichtbij, en wat ver weg? Ritselend blad, een vogel, de wind, je eigen adem.
5. **Ruiken.** Loop verder en adem door je neus. Hoe ruikt de herfst? Pak eventueel een handje blad of aarde op en ruik eraan.
6. **Alles samen.** Loop het laatste stukje met al je zintuigen tegelijk open. Sta aan het eind even stil. Hoe voel je je nu, vergeleken met het begin?

WAT DOET DEZE OEFENING?

Als je je aandacht één voor één naar je zintuigen brengt, kom je vanzelf in het hier en nu. Je hoofd krijgt een eenvoudige taak, en het piekeren krijgt minder ruimte. Langzaam wandelen in het groen helpt je zenuwstelsel bovendien om tot rust te komen.

Bewust waarnemen met je zintuigen is een van de wegen waarlangs je je meer verbonden gaat voelen met de natuur. Vanuit die rust en verbinding is het makkelijker om te kijken naar wat je hebt meegemaakt, en naar wat je wilt laten groeien.

OPTIONEEL · NAAR BUITEN

De weg van compassie

Zorg voor de bodem

Goed zorgen voor jezelf en goed zorgen voor de natuur liggen dichter bij elkaar dan je denkt. Doe deze week iets kleins terug voor de natuur. Kies bijvoorbeeld een van deze ideeën:

1. Laat in je tuin een hoekje blad liggen, als schuilplek voor egels en insecten en als voeding voor de bodem.
2. Plant een bloembol die in het voorjaar opkomt, of hang een voederplek op voor de vogels.
3. Neem tijdens je wandeling wat zwerfafval mee. Merk op hoe het voelt om voor iets te zorgen dat groter is dan jij.

Hoe zorg ik voor de natuur, en hoe zorgt de natuur voor mij?

Mijn vruchtbare grond

Voel je nog even na? Neem dan je pen erbij. Schrijf in en rond je boom wat er opkomt, ook als het klein of rommelig is.

Paddenstoelen zetten wat vergaan is om in vruchtbare grond. Uit die vruchtbare grond haalt de natuur weer voeding om opnieuw te groeien.

Zo werkt het ook bij ons: uit alles wat je hebt meegemaakt – het mooie en het moeilijke – kan je voeding halen om te groeien. Op de volgende pagina vind je een tekening van een boom. In deze boom kan je in beeld brengen waar je naartoe wilt groeien.

Zo werkt het:

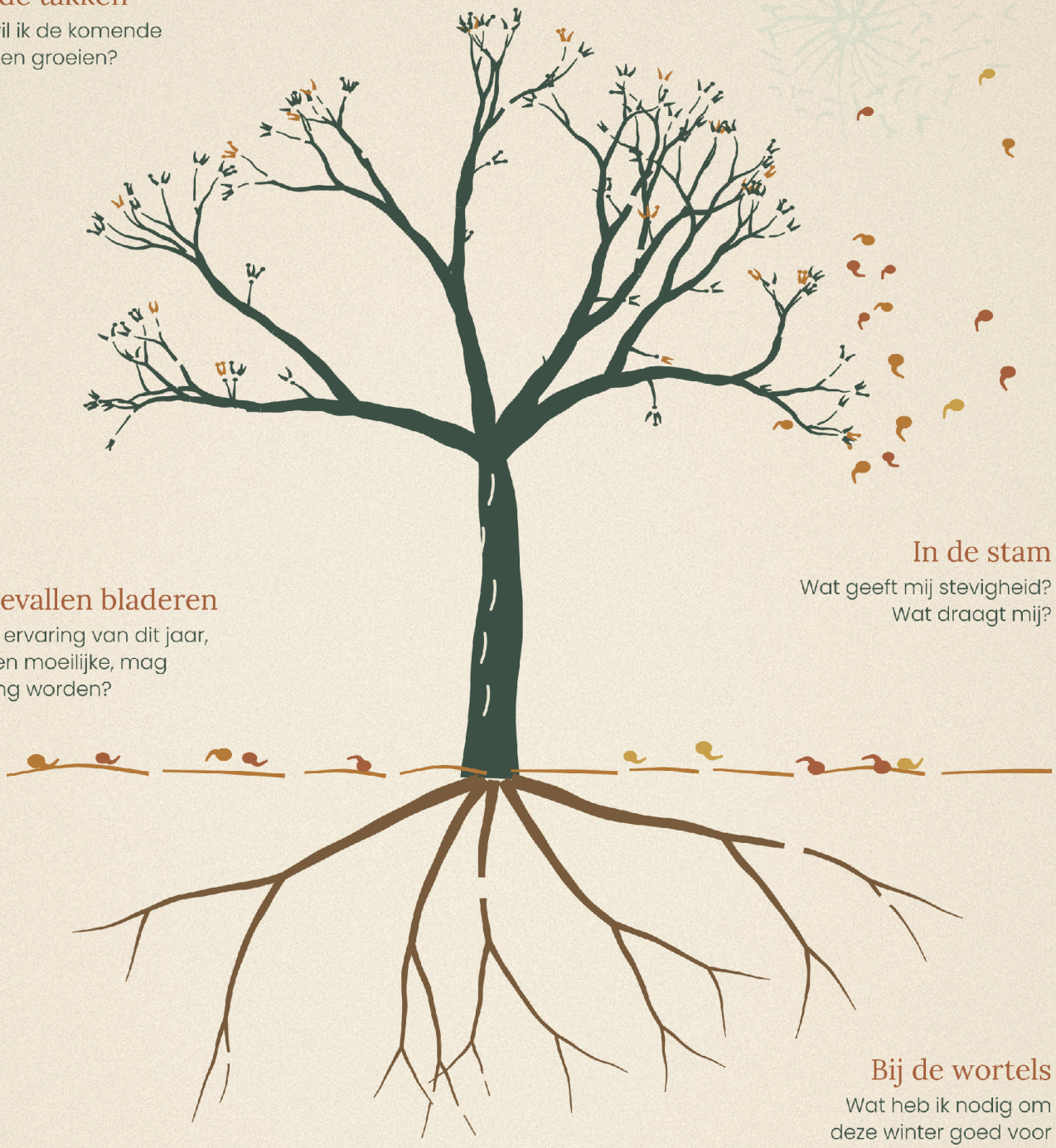
Schrijf bij elk deel van de boom wat er bij je opkomt. Begin onderaan en werk naar boven.

1. ***De gevallen bladeren:*** *schrijf op de grond welke ervaringen die voeding mogen worden.*
2. ***De wortels:*** *schrijf tussen de wortels wat je nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen zodat je kunt groeien.*
3. ***De stam:*** *schrijf naast de stam wat je stevigheid geeft. Wat draagt jou?*
4. ***De takken:*** *schrijf tussen de takken wat je de komende tijd wilt laten groeien.*

Het hoeven geen volzinnen te zijn. Eén woord of een klein tekeningetje is ook goed.

Aan de takken

Wat wil ik de komende tijd laten groeien?



In de stam

Wat geeft mij stevigheid?
Wat draagt mij?

De gevallen bladeren

Welke ervaring van dit jaar, ook een moeilijke, mag voeding worden?

Bij de wortels

Wat heb ik nodig om deze winter goed voor mezelf te zorgen?

TOT SLOT

Het loslaatritueel



Je hebt geoogst, losgelaten, naar je lijf geluisterd en met al je zintuigen gewandeld. Sluit af door het loslaten ook echt te doen, met je handen en je lijf. Hierdoor ervaart je lichaam mee wat je hoofd heeft bedacht en je gevoel heeft gevoeld.

1. Ga naar buiten en zoek iets wat je aanspreekt: een gevallen blad, een takje, een kastanje of iets anders uit de natuur wat in je handpalm past.
2. Pak het op en houd het even vast. Adem een paar keer rustig in en uit
3. Denk nu aan wat je wilt loslaten. Fluister het zachtjes tegen wat je in je hand hebt, of blaas het er met een lange uitademing in
4. Laat het dan los. Laat het vallen, gooi het een stukje weg, of leg het onder een boom, waar het weer voeding wordt.

WAT DOET DIT RITUEEL?

Rituelen helpen ons om een overgang te markeren: van het ene seizoen naar het volgende, van vasthouden naar ruimte maken.

Hoe voelde dat?

DANK JE WEL

Tot slot



Dank je wel dat je de tijd nam voor jezelf. Misschien heb je veel opgeschreven, misschien weinig. Allebei is goed. Wat je hebt gezaaid, mag in stilte verder groeien, net als in de natuur.

Pak dit werkboekje gerust over een paar weken nog eens. Lees terug wat je schreef en merk op wat er veranderd is. En ga vooral naar buiten: de natuur verandert mee met de seizoenen, en jij ook.

Wil je meer weten over ritme, hormonen en leren luisteren naar je lichaam? Kijk op mijn website of volg me op Instagram.

Warme groet,

Kiona

www.natuurlijkgezond.info
@natuurlijkgezond.kiona · contact@natuurlijkgezond.info
tel.: 06-20025795 (ook whatsapp)