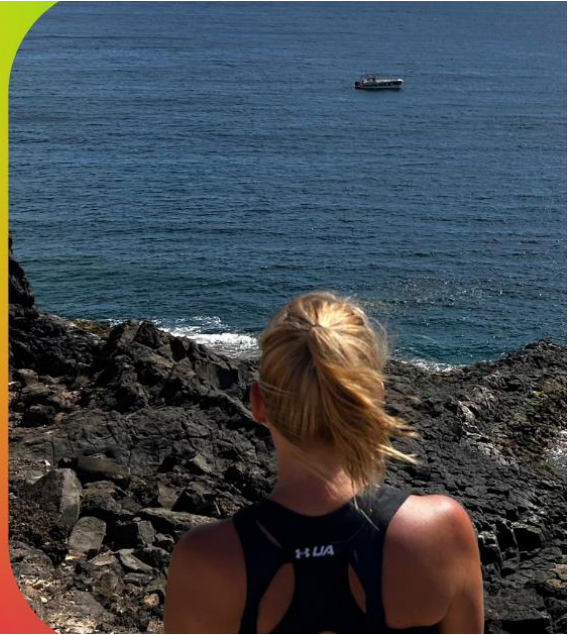


**Blog:**

**in het  
moment  
leven!**

[www.traumatrainingen.nl](http://www.traumatrainingen.nl)



Mijn voortdurende uitdaging: helemaal in het nu zijn!

Om in alle rust aan het tweede boek van [Marjon Kuipers-Hemken](#) en mij te kunnen werken, heb ik als schrijfverblijf twee maanden voor het prachtige Lanzarote gekozen. Een paar dagen terug nam ik me voor iets te doen wat velen van ons willen: helemaal in het moment zijn.

Ik zocht een mooi plekje uit op een rotsblok bij de zee, met mijn ogen gericht op een simpel vissersbootje. Het leek zo makkelijk: gewoon mijn aandacht bij dat bootje houden en echt in het nu zijn. Maar mijn pogingen om mindful te zijn, werden snel ingewikkeld. Zodra de visser iets ving, dwaalden mijn gedachten af met allerlei vragen. Wat vangt hij? Voor wie? Het lijkt misschien niks bijzonders, maar het zegt veel over hoe ons brein werkt.

Ons brein is erop gericht ons veilig te houden, door constant onze omgeving in de gaten te houden. Vooral als je onveiligheid hebt meegemaakt, ben je altijd op je hoede. Dit maakt het lastig om mindful te zijn, omdat je je dan bewust moet blijven focussen.

Mijn ervaring op Lanzarote liet me weer eens zien hoe moeilijk het is om in het moment te zijn, met alle afleidingen die mijn brein bedenkt. Door mijn gedachten te analyseren en zonder te oordelen te observeren (en ja, ook de zon en prachtige omgeving hielpen mee), kon ik toch genieten van het moment. Ik weet dat ik nog niet lang helemaal in het nu kan zijn, maar met oefening, geduld en compassie voor mezelf, zal ik steeds meer van die momenten ervaren. Hier op Lanzarote, en straks weer thuis in Nederland.

Hoe goed lukt het jou om echt in het hier en nu te leven?