Voorbereiding op jouw online stiltedag

Lieve jij,

Binnenkort neem je een dag helemaal voor jezelf. Een dag waarin je even niets hoeft en waarin je de stilte de ruimte geeft.

Om op de dag zelf zo min mogelijk te hoeven regelen of nadenken, nodig ik je uit om een aantal dingen vooraf klaar te zetten.

Kies jouw dag

Kies een dag waarop je echt de ruimte hebt om alleen te zijn. Laat eventuele huisgenoten weten dat je deze dag niet gestoord wilt worden.

De Online Stiltedag is een volledige dag, van 10.00 tot 20.30 uur, met meditaties, lange momenten om zelf de stilte te ervaren, een lunch en diner in stilte met als bijzonder hoogtepunt een heerlijke Sound Healing.

Wil je de dag liever wat korter maken? Dat kan natuurlijk ook. Je kunt de Sound Healing dan op een ander moment beleven.

Maar ik nodig je van harte uit om ook deze bijzondere klankreis te ervaren. Een cadeau op zichzelf!

Daarnaast ontvang je een optionele Restorative Yoga-sessie van 45 minuten, die je voorafgaand aan de stiltedag, in de avond of op een ander moment kunt volgen.

Bereid je plek voor

Maak van tevoren een fijne plek voor jezelf waar je gedurende de dag kunt zitten of liggen.

Misschien heb je een kamer in huis die je hiervoor wilt inrichten, een fijne plek buiten, een tuinhuisje of een andere plek in de natuur.

Kijk ook alvast waar je tijdens de langere stilteblokken naar buiten kunt. Misschien is er een mooie wandeling die je vanuit huis kunt maken.

Eten en drinken

Bereid je lunch en diner vooraf, zodat je daar tijdens de stiltedag niet meer over na hoeft te denken.

Zet ook alvast voldoende drinken klaar.

Ook het eten en drinken mag onderdeel worden van de stilte. Neem de tijd. Proef. Voel. En merk eens op wat er gebeurt wanneer je eet zonder ondertussen iets anders te doen.

Maak de dag zoveel mogelijk mobielvrij

Als het voor jou mogelijk is, nodig ik je uit om deze stiltedag helemaal zonder mobiele telefoon te ervaren.

Volg de begeleide sessies bij voorkeur op een laptop of tablet. Zet voordat we beginnen je telefoon helemaal uit en berg hem ergens op waar je hem niet ziet.

Niet bereikbaar hoeven zijn, niets hoeven checken en even helemaal geen informatie van buitenaf ontvangen, is ook onderdeel van deze dag.

Tijdens de langere stilteblokken mag ook je laptop of tablet dicht.

Je kunt het dagprogramma vooraf uitprinten als je dat fijn vindt, maar dat hoeft niet. Na iedere sessie vertel ik je hoeveel tijd je hebt tot de volgende sessie, zodat je tussendoor je computer kunt sluiten. Je hoeft alleen maar een wekker te zetten of af en toe op de klok te kijken.

Volg je de online stiltedag op je telefoon omdat je geen ander apparaat hebt? Dat is natuurlijk ook helemaal goed. Zet dan alle meldingen uit en gebruik je telefoon deze dag alleen voor de begeleide onderdelen.

Leg alvast klaar

- Een dekentje of warme kleding
- Een meditatiekussen of fijne plek om te zitten
- Een kaarsje en eventueel iets voor een klein altaartje
- Pen en papier of een journal
- Voldoende drinken
- Je voorbereide lunch, diner en iets voor tussendoor
- Eventueel een koptelefoon voor de meditaties en Sound Healing
- Een horloge, keukenwekker of gewone wekker
- Eventueel een uitgeprint dagschema

Tijdens de stilte

Probeer gedurende de dag ook echt niet te praten.

Niet met anderen, maar ook niet via berichten, mail of social media.

Tijdens de langere stilteblokken hoef je niets te ‘doen’. Je mag wandelen, zitten, liggen, naar buiten kijken, schrijven of gewoon een beetje mijmeren.

Misschien maak je een lange wandeling zonder telefoon op zak. Misschien zit je een tijdje buiten en merk je ineens dingen op waar je normaal aan voorbijgaat.

Juist door alle informatie van buitenaf even los te laten, ontstaat er ruimte om te luisteren naar je eigen innerlijke wijsheid. Daarom nodig ik je uit om deze dag niet te lezen, geen muziek te luisteren en je niet te laten afleiden door andere prikkels.

Zo geef je jezelf de kans om te ontdekken wat er vanuit de stilte in jou naar boven komt.

Er hoeft even helemaal niets.

Tot slot

Lees deze brief vooraf rustig door en print eventueel het dagprogramma uit. Zo hoef je op de dag zelf niet meer online te kijken dan nodig is voor de begeleide sessies.

Maak er vooral jouw dag van.

Niet alles hoeft perfect te gaan. Misschien is het thuis soms even niet helemaal stil of loopt iets anders dan je had bedacht. Ook dat mag onderdeel zijn van de ervaring.

De uitnodiging is om steeds weer terug te keren.

Naar de stilte.
Naar jezelf.

Zonnegroet, Binkie & Giel