
De eerste stap

EEN SOLO WANDELING · ONGEVEER 60 MINUTEN

Zie dit als een eerste ontmoeting.

Zonder dat ik naast je loop.

Twijfel je of een gesprek iets voor je is?

Begin hier.

Je hoeft niet gewend te zijn aan stilte of zelfreflectie.

Gewoon lopen is genoeg om te beginnen.

Neem even de tijd om alles rustig door te lezen. Zet daarna je telefoon op stil, trek comfortabele schoenen aan en kies een groene plek — een park, bos of waterrand.

Dit is een wandeling voor jezelf alleen.

Geen gezelschap, geen podcast, geen muziek.

Alleen jij en wat er opkomt.

01 Aankomen

Eerste 15 minuten

Begin te lopen. Geen doel, geen richting.

VOEL HOE JE LOOPT

Wat is de ondergrond onder je voeten? Hard asfalt, zacht gras, ongelijke grond?

Voel je hiel raken, dan je voet, dan je teen. Stap voor stap. Totdat het vanzelf gaat.

BRENG AANDACHT NAAR JE ADEMHALING

Niet anders ademen dan normaal — alleen maar voelen. Hoe komt de adem binnen? En hoe gaat hij er weer uit?

Je hoeft niets te veranderen. Alleen maar merken.

WAT HOOR JE?

Blijf lopen en luister. Wat is dichtbij? Wat is verder weg? Probeer vijf verschillende geluiden te onderscheiden. Gewoon horen — niet benoemen of beoordelen.

WAT ZIE JE?

Niet zoeken. Gewoon kijken. Wat trekt je oog? Een kleur, een beweging, iets kleins dat je normaal voorbijloopt.

Er is niets wat je hoeft te bereiken. Alleen aanwezig zijn is genoeg.

02 Verkennen

Minuten 15-25

Loop rustig verder en laat opkomen wat er is.

LAAT OPKOMEN WAT ER SPEELT

Wat speelt er op dit moment in je leven? Wat vraagt aandacht? Wat trekt aan je of ligt er al een tijdje?

Je hoeft het nog niet te begrijpen. Alleen te herkennen.

BENOEM HET — NIET OPLOSSEN

In je hoofd, of hardop als dat fijner voelt. Alsof je een vriend vertelt hoe het is. Zonder oordeel. Zonder plan.

LAAT DEZE VRAAG MEELOPEN

"Wat draag ik op dit moment met me mee?"

Alles mag opkomen. Groot of klein. Werk, thuis, jezelf. Je hoeft er nog niets mee te doen.

Loop langzamer dan net. Misschien merk je dat je tempo vanzelf zakt. Zo niet, vertraag dan bewust. Een klein beetje is genoeg.

MERK OP WAT JE IN JE LIJF VOELT

Denk aan wat je net benoemde. Niet als verhaal, maar als gevoel. Waar voel je het? In je schouders, je borst, je buik? Is het zwaar, rustig, strak — of juist leeg?

Je hoeft het niet te verklaren. Alleen maar merken dat het er is.

BLIJF ER EVEN BIJ

De neiging kan zijn om door te lopen, of om het rationeel te maken. Dat is heel normaal. Maar als je even blijft — wat merk je dan?

LAAT DEZE VRAAG MEELOPEN

"Wat doet dit met me?"

Je hoeft het niet op te lossen. Alleen maar merken dat het er is, is genoeg.

Kijk even omhoog of om je heen.

ZOEK IETS IN DE NATUUR

Een boom. Water. Een open stuk lucht. Kijk er rustig naar. Leg de werkelijkheid even naast je neer — niet voor altijd, alleen voor deze minuten.

STEL JE VOOR DAT HET ANDERS IS

Niet als plan. Niet als belofte. Gewoon: hoe zou dat voelen?

LAAT DEZE VRAAG MEELOPEN

"Hoe zou ik me voelen als dit er niet meer was? Wat zou ik dan durven, doen of zeggen?"

Let op wat je voelt in je lijf als je dit voorstelt. Lichter? Opgelucht? Spannend?

Je hoeft er niets mee te doen. Maar je mag het wel serieus nemen. Dat gevoel is geen fantasie. Het is een kompas.

Stop bewust.

STA EVEN STIL

Breng je aandacht terug naar je ademhaling — precies zoals aan het begin. Hoe voelt die nu? Voel je voeten op de grond. Voel waar je bent.

WAT NEEM JE MEE NAAR HUIS?

Niet opschrijven. Zoek het om je heen. Iets in de natuur dat jou aan dit moment doet herinneren. Een steen. Een blaadje. Een takje. Of maak een foto van iets wat je aanspreekt.

MISSCHIEN OOK DEZE VRAAG

"Wat wil ik niet langer alleen dragen?"

Je hoeft niet alles te hebben opgelost. De wandeling is geslaagd als er ook maar iets een beetje helderder is dan aan het begin.

Misschien was dit genoeg voor nu.

En misschien merkte je tijdens het lopen dat er iets geraakt werd. Iets wat groter is dan één wandeling.

In een kennismaking onderzoeken we dat samen. Rustig. Zonder haast. Met aandacht voor wat echt speelt. Niet om het snel op te lossen — maar om helder te krijgen wat er gezien wil worden.

Plan een rustige kennismaking

Mirte van Deursen · Gratis · Vrijblijvend

waardemierwandelt.nl

Utrecht · De Bilt · Hilversum — exacte locatie in overleg