



# Bewust en speels leven, werken en samen zijn.

De weg van Agnes naar een zinvol en authentiek leven en inclusieve en duurzame wereld.

## Bewust(zijn) is belangrijk op diverse gebieden

Bijvoorbeeld hoe we: werken en omgaan met onszelf, anderen of de wereld.

Voor mij is het belangrijk om contact te hebben en te houden met mijn diepste verlangens: een mooiere wereld met gelukkige en genietende mensen. Om dit te bereiken zet ik mijn speelsheid in. Als tegenhanger van de 'volwassen' wereld van complexiteit, zakelijkheid en serieuzeheid. Die speelsheid zit in iedereen, je hoeft het alleen wakker te maken, je er bewust van te zijn dus.

Ik heb geleerd om bewuster en speelser te leven door mijzelf te trainen in observeren en reflecteren. Van mijn gedachten, emoties en handelingen. Zonder oordeel, dus gewoon zoals ik het zie, hoor, ruik, voel en ervaar. Op ontdekkingsreis door mijn leven kwam ik in contact met mijn verlangens, passies, patronen, waarden, doelen en energiegevers. Uiteindelijk brengt dit mij dat ik bewuste keuzes maak die bij mij horen. En dat ik beter voor mijzelf zorg en mij gezonder voel. Kortom, dat ik de verbinding met mijzelf weer voel en daarmee als vanzelf ook met mijn omgeving.

Mijn tempo bepaal ik zelf, waardoor de balans tussen werk en privé beter is. Ook leer ik van mijzelf en van anderen, communiceer ik duidelijker en opener en voel ik mijn grenzen. Dus meer verbinding met anderen: oprechte interesse, echte aandacht.

Over een mooiere en duurzame wereld: dat is een kwestie van mindset en je anders gaan gedragen. Ik geloof erin, dat als iedereen bewuster leeft, je een samenleving krijgt van wederzijds begrip en samenwerking. Waarin iedereen zich gehoord, gewaardeerd en veilig voelt. Een kwestie van verschillen tussen elkaar én jezelf erkennen en respecteren.

## Bewustzijn start met aandacht

Bewuste duurzaamheid gaat verder dan gescheiden inzamelen of elektrisch rijden. Jouw zogenaamde ecologische voetafdruk kun je ook kleiner maken door het bewust omgaan met natuurlijke bronnen en het ondersteunen van initiatieven of bedrijven die de gezondheid van deze wereld bevorderen. Bij mijzelf blijft verbetering mogelijk, maar het bewustzijn is er. Hoe bewust sta jij hierin?

## “Wat kan ik alleen dan uitrusten?”

Een eye-opener voor mij was toen ik accepteerde ik als mens onderdeel ben van de natuur. Dat we deel uitmaken van een groter geheel wat elkaar over en weer beïnvloedt. “Wat kan ik alleen dan uitrusten?”, zal je je misschien wel afvragen. Nou ja, als één kleine mug jouw hele nachtrust en ook jouw volgende (werk)dag kan verzieken, dan kan jij ook wel het één en ander uitrusten. Maar vaak ben je je daarvan niet bewust.

*Yesterday is history  
Tomorrow is a mystery  
But today is a gift  
That's why we call it the present*

*Van: Eleanor Roosevelt*

Maak bewustzijn dus wat luchtiger: speel vooral een beetje, neem jezelf minder serieus, lach en geniet meer. Ook van de natuur.

## Lastig om te veranderen?

Wil jij ook leren hoe je meer bewust kunt leven en deze wereld mooier kan maken, op een speelse manier die bij jou past? En met jouw team? En een prachtig (bedrijfs)resultaat kunnen halen?

Nieuwsgierig? Mijn naam is Agnes van der Werf en ik help professionals en teams die het lastig vinden om te veranderen. We maken los wat vast zit. Zodat er ruimte komt voor authenticiteit, speelsheid, creativiteit, plezier, samenwerken, motivatie. Link met me op LinkedIn, plan een gratis kennismakings-sessie met mij in en/of bestel Het Grote Speelmagazine.



**Bewust is voor mij een basisvoorwaarde.**

**Zodra ik bewust leef, dan kan ik aandacht geven,**

**sta ik zelf aan het roer van mijn leven in plaats**

**van iemand te laten sturen. Ook het tempo**

**bepaal ik dan zelf. Je hoeft namelijk echt niet**

**mee te rennen met de rest.**

Als ik naar mijzelf en naar mijn klanten kijk, zie ik dat we overspoeld worden met informatie, complexiteit, dus veel prikkels. Om je hierin staande te houden, is het belangrijk om bewust te leven en te werken. Richting jezelf én samen met jouw omgeving. Mijn ervaring van de afgelopen 30 jaar als coach/trainer en met mijzelf is dat bewust leven in het moment, zonder vast te houden aan angsten uit het verleden of zorgen over de toekomst, plezier en genot oplevert. Dat bewust leven kun je trainen met bijvoorbeeld meditatie en yoga, maar de werkelijke uitdaging is om daarbuiten ook zoveel mogelijk bewust te leven.

## Neem een bewust-bad:

**Doe eens wat anders en  
kijk wat er gebeurt...**

**Ga naar buiten  
en vertraag jouw pas.  
Kijk wat dit  
met jou doet.**

**Zet de wekker  
op 1 minuut. Doe in  
die tijd even niets. Als er  
gedachten komen, dan bedank  
je deze en parkeer je deze.  
En ga je weer terug  
naar niets doen.**

**Kijk wat je raakt,  
waar je misschien boos  
of verdrietig over wordt  
als je kijkt naar de wereld.**

**Dat zegt veel  
over jou.**

**Aan het eind van de dag:  
bekijk voor jezelf  
één moment waar je  
dankbaar voor bent.  
Maak dit zo klein  
mogelijk.**

**Agnes van der Werf**  
06 24 60 72 25  
www.despeelwerf.nl

