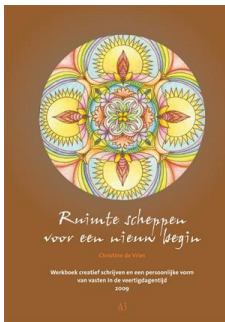


## Vasten



Bron: "Ruimte scheppen voor een nieuw begin"

Door: Christine de Vries

*Er zijn vele vormen waarop je het vasten kunt vormgeven. De basisgedachten van het vasten is om in een bepaald gebied van je leven gedurende deze 40 dagen er voor te kiezen om "nee" te zeggen en echt te minderen. Door dit te doen, beland je in situaties waarin je bewust wordt van je eigen patronen en hoe je omgaat met spanning en waardering. Zo herinner ik me nog heel goed van de tijd waarin ik rookte, dat ik vaak een sigaret opstak wanneer ik mezelf wilde belonen na een moeilijk moment, of mezelf nog een paar minuten uitstel gunde. "Eerst een sigaret en dan..." Hoewel je wellicht weet wat voor jou een haalbare uitdaging is, weet je bijvoorbeeld pas na een paar dagen of weken geen T.V. te hebben gekeken wat dit echt met je doet. Wat doe je met al die tijd die "vrij" komt of wat gebeurt er wanneer je het internetten beperkt tot een paar vaste momenten in de week i.p.v. elke dag je daarin te verliezen?*

*Kijk wat vasten bewerkt:  
het geneest de zieken,  
verdroogt de overtollige lichaamsvochten,  
verdrijft de boze geesten,  
verjaagt de verkeerde gedachten,  
geeft aan de geest een grotere helderheid, zuivert het hart...  
Een grote kracht is het vasten en het geeft hoge resultaten.*

*Athanasius , kerkvader*

*Er zijn vele manieren waarop je vasten kunt vormgeven. De meest bekende vorm is door te minderen met eten. Maar je kunt ook op andere manieren oefenen in “nee” zeggen. Hier zijn een aantal voorbeelden:*

- *Geen alcohol drinken*
- *Sobere maaltijden gebruiken*
- *Geen vlees of vis of zuivel nuttigen*
- *Geen koffie of zwarte thee drinken*
- *Niet roken*
- *Niet roddelen of kwaad spreken.*
- *Winkelen beperken tot alleen de noodzakelijke boodschappen.*
- *Minder de auto gebruiken en meer lopen en fietsen.*
- *Geen kant-en-klaar maaltijden serveren.*
- *Minder (of zelfs geen) televisie kijken.*
- *Radio uitlaten wanneer je alleen bent (thuis en in de auto).*
- *Niet snoepen, geen suiker eten.*
- *Internetten beperken.*
- *Minder afspraken in de agenda plannen.*
- *Dagelijkse dingen opruimen, zoals iedere avond zorgen voor een leeg aanrecht.*
- *Voldoende pauzes inlassen*
- *Voorkom het gevoel van haast*
- *Tijdig beginnen én stoppen met werken*
- *'s Avonds de telefoon uitzetten of overschakelen op de voicemail*
- *Niet een bordje op schoot of staand in de keuken, maar rustig aan een gedekte tafel gaan zitten om te eten.*
- *Weinig en/of selectief lezen*

Welke voorbeelden kan je hieraan toevoegen? Maak vervolgens je eigen keuze. Wat is voor jou een uitdaging én een haalbaar doel? Waarin ga jij de komende weken bewust minderen? Hoe ziet jouw persoonlijke vorm van vasten eruit?

Wanneer en gedurende hoe lang wil je dit met jezelf afspreken?

*Het werkboek is alleen nog te koop als e-book [via de link op de site >>](#)*