

persoonlijke rituelen

Zijn er kleine, terugkerende momentjes in je leven waar je heel blij van wordt?

Dit zou wel eens een persoonlijk ritueel kunnen zijn. Maar wat is nou eigenlijk precies een ritueel?

Een ritueel volgens wikipedia:

1. (wat) Een opeenvolging van handelingen
2. (volgorde) In een bepaalde volgorde
3. (waar) Op een welbepaalde plaats

Bij een persoonlijk ritueel ben jij de regisseur. Jij geeft invulling aan wat je gaat doen, op welke volgorde en waar dit alles plaats gaat nemen.

Klein voorbeeld:

Gezellig avondje

Wat:

Spelletjes spelen met de kinderen

Volgorde:

1. Op 1 vaste avond in de week
2. Na etenstijd
3. Voor het na bed gaan
4. Met wat lekkers erbij

Waar:

Thuis aan de keukentafel.

Het mooie van een ritueel is dat het een voorspelbaar moment gaat worden.

Iets, wat als prettig wordt ervaren. Iets om naar uit te kijken.

Daarnaast is het echt iets van jezelf, er is geen goed of fout.

Jij gaat dat doen, wat jij echt leuk vindt. Alleen of samen met.....

Een moment van pure gezelligheid dus.

Onder de menuknop vindt je verschillende suggesties voor persoonlijke rituelen.

Mogelijk werken deze suggesties als inspiratie.

Maar misschien denk je, 'ow ja, maar dan heb ik er ook nog wel één'.

Wanneer dit laatste het geval is. Deel jou persoonlijke ritueel dan.

Delen maakt blij!

[Printversie persoonlijk ritueel nummer 1 >](#)











