

*Be*  
**THE BEST**  
~ **VERSION** ~  
.....  
of  
.....  
 **YOU**

## Stroomlijn je dagelijks leven Minigids rituelen

Wil jij weten hoe rituelen je kunnen helpen om je dagelijks leven fijner te maken? Lees het in deze minigids!

Een frisse wind  
door je gedachten



**Echt Ellen**  
sprankelende  
coaching

## Inhoud minigids rituelen

Misvattingen over rituelen.....	3
Rituelen.....	5
Rituelen in je dagelijks leven.....	6
Wat brengen rituelen ons?.....	7
Hoe voer je rituelen uit?.....	9
Belangrijk in het algemeen bij rituelen:.....	9
Volgorde van de meeste rituelen.....	9
Een voorbeeld-ritueel.....	10
Tips bij het uitvoeren van rituelen.....	11
Checklist voor het uitvoeren van rituelen.....	12
Verschillende soorten rituelen.....	13
Tot slot.....	25
Bronnen.....	26
Minigidsen.....	27



*Elke zondagochtend sta je om 8.30 uur op, en maak je ontbijt op bed voor jou en je gezin: croissantjes, een gekookt eitje en versgeperst sinaasappelsap. Jij neemt elke keer een kopje van die heerlijke thee die je speciaal voor deze zondagochtenden bewaart. Jullie maken tijdens het ontbijt plannen voor de rest van de dag waar iedereen het mee eens is. Na ongeveer een half uurtje is iedereen goed wakker geworden en klaar voor de dag. Zo verlopen jullie zondagen over het algemeen harmonieus en is iedereen uitgerust en bereid zijn beste beentje voor te zetten. Jullie gezamenlijke zondagochtend kun je zien als een ritueel. Over dit soort rituelen gaat deze minigids.*

## Misvattingen over rituelen

### Rituelen zijn ouderwets.

Ja, het uitvoeren van rituelen is al eeuwenoud. Dat klopt. Elke beschaving waarover we iets weten had en heeft zo zijn eigen rituelen. Maar nee, rituelen zijn niet ouderwets. Wat wel als steeds meer ouderwets gezien wordt zijn rituelen die door het geloof vastgelegd worden. Mensen zijn daar steeds minder voor in. Ze willen de vrijheid hebben om zelf te kijken wat ze nodig hebben. Die vrijheid geeft deze minigids je! Het stimuleert je om op een andere manier naar rituelen te kijken, te doorgronden waar hun kracht ligt en hoe ze voor jou iets kunnen bijdragen aan je dagelijkse leven.

### Rituelen zijn onnodig.

Omdat steeds meer mensen zich afkeren van vastgelegde rituelen lijkt het alsof rituelen onnodig zijn geworden. Dat is gelukkig niet waar. Het wordt steeds moeilijker om in deze wereld met al zijn keuze-opties en kansen op een integere manier je dagelijks leven te leven en trouw te blijven aan jezelf. Rituelen helpen je bij jezelf te blijven. Ze helpen je te besluiten wat belangrijk is voor jou, jouw gezin en de groep waartoe je behoort. Ze helpen je leven richting te geven. Rituelen zijn broodnodig.

## Rituelen zijn (alleen) voor gelovige mensen.

Gelovige mensen hebben veel steun aan rituelen. Rituelen geven mensen houvast. Dus, het feit dat het geloof steeds minder belangrijk wordt in ons dagelijkse leven is alleen maar meer een reden om rituelen te herontdekken en op een eigentijdse manier in je dagelijks leven te verweven. We zijn alleen, door de ontkerkelijking, de verbintenis met rituelen verloren. Door rituelen te herontdekken vind je je eigen manier om hun kracht in je dagelijks leven te verwerken.

## Rituelen zijn (alleen) voor spirituele types.

Rituelen worden vaak als spiritueel, zweverig en vaag gezien. Dat hoeft helemaal niet. Je hoeft niet met wierook, salie en andere kruiden aan de slag te gaan om een krachtig dagelijks ritueel voor jezelf te bedenken. Een belangrijk ding om in je achterhoofd te houden is dat je niks *hoeft* en vanalles *mag*. Zijn sommige rituelen voor jou te weinig met beide voeten op de aarde, pas ze dan zo aan dat ze wel voor jou werken, of sla ze lekker over! Jij bent de baas! Het enige dat je wel echt nodig hebt om een ritueel te laten slagen is vertrouwen in het feit dat het je goed zal doen. Zonder dit vertrouwen kan een ritueel je weinig brengen.

## Rituelen zijn saai.

Voor iedereen die ooit bij een dienst is geweest waar hij niet veel van snapte, ja, dat is saai! Maar dat ligt niet aan de rituelen. Die zijn vaak nou net heel universeel, kunnen door iedereen begrepen worden, zijn gestoeld op dingen die belangrijk voor ons zijn in ons dagelijks leven, en zijn zo veelzijdig dat je ze aan je eigen situatie kunt aanpassen en er eindeloos mee kunt variëren. Rituelen zijn alles behalve saai! Want als je goed om je heen kijkt zul je zien dat een heleboel mensen op een heleboel manieren en lagen bezig zijn met nieuwe rituelen uitvinden om samenwerkingen te vergemakkelijken, om betekenis te geven aan wat ze meemaken en om samen te delen.

## Rituelen

Er is een groeiende behoefte aan rituelen. Daarbij gaat het niet alleen om religieuze rituelen, maar om persoonlijke rituelen die het leven in een gezin, een onderneming en in de maatschappij bepalen. Het naar bed brengen van kinderen is bijvoorbeeld een ritueel, een reeks van handelingen die elke avond hetzelfde is, die zorgt voor rust, duidelijkheid en herkenbaarheid. Rituelen geven verbondenheid en harmonie.

Rituelen zijn handelingen die bij speciale gebeurtenissen in het leven verricht worden. Rituelen kunnen traditioneel zijn, zoals een huwelijksverbintenis, maar ook zelf worden samengesteld. Ons leven bestaat uit vele fasen, mooie en moeilijke, die elkaar afwisselen in een eindeloos ritme. Een ritueel, een symbolisch moment of handeling, kan zo'n punt in je leven markeren, zodat je daarna weer verder kunt in een nieuwe fase.

Veel oude rituelen stammen af van vroegere gebeurtenissen (rondom landbouw, veeteelt) of behoeftes van onze voorouders. De gebruiken van de Rooms katholieke kerk zijn de best bewaarde oude rituelen die wij in onze tijd nog kennen. Deze oude rituelen staan meestal ver van ons af. We kennen de vruchtbaarheidsfeesten zoals Pasen, maar daarvan is voor veel mensen de diepere betekenis ondergesneeuwd in de commercie er omheen.

De oude rituelen die ons leven vroeger stuurden zijn voor de meeste mensen te weinig persoonlijk geworden. Daarnaast zijn deze oude rituelen vooral van toepassing op grote overgangen in het leven (volwassen worden, huwelijk, overlijden). Nu ons dagelijks leven veel hectischer is geworden, kunnen rituelen ons ook helpen bij kleinere, dagelijkse overgangen (van werk naar thuis, van dag naar nacht).

De uitdaging bij het vinden van nieuwe rituelen is om ze te laten passen bij je persoonlijke beleving. Dit is dan ook de reden voor deze mini-gids, om je een houvast te bieden als je met rituelen aan de slag wil gaan. Na het lezen van deze minigids ben je in staat om rituelen voor dagelijks gebruik te bedenken die goed passen bij jouw dagritme en jouw voorkeuren.

## Rituelen in je dagelijks leven

In rituelen vind je bijna altijd (een combinatie van) handelingen die we in het dagelijks leven ook gebruiken. Rituelen zijn daarmee niet meer dan een reeks van gewone dingen op een bijzondere manier vormgegeven. Door middel van rituelen kunnen we deze dagelijkse handelingen omvormen tot handelingen die ons positief beïnvloeden, kracht geven en helpen dingen achter ons te laten. Soms voelen we ons alsof we geleefd worden door de wereld om ons heen. Rituelen kunnen je hierbij helpen. Ze maken ons ervan bewust dat elke dag speciaal is. Rituelen geven je dagen structuur. Ze herinneren ons eraan ons leven zelf vorm te geven in plaats van geleefd te worden.



# Wat brengen rituelen ons?

## Overgang

Rituelen doen de ene deur dicht en openen een andere. Dit is typisch het geval bij overgangsrituelen: geboorte en dood, werk en vrije tijd, dag en nacht. Wanneer we de dag niet goed afsluiten is de kans groot dat we niet goed slapen. Wanneer je je werk niet goed afgesloten hebt, lukt het je niet goed om er thuis voor je partner en je kinderen te zijn, en hierdoor kunnen conflicten ontstaan. Rituelen stellen ons in staat om niet in het verleden of in de toekomst, maar in het hier en nu te zijn. We moeten de deur naar het verleden dicht doen om in het nu te kunnen zijn. Dit past mooi binnen de mindfulness-traditie met zijn accent op het accepteren van alles wat er NU is.

## Gevoelens

Rituelen brengen ons van ons hoofd naar ons hart. Wanneer je bezig bent met een ritueel is er veel meer ruimte voor gevoelens en minder ruimte voor denken. Omdat je tijdens een ritueel vooral doet, en een bepaalde volgorde volgt, is een ritueel rustgevend, en zorgt het ervoor dat je niet hoeft te analyseren, piekeren of redeneren.

## Identiteit

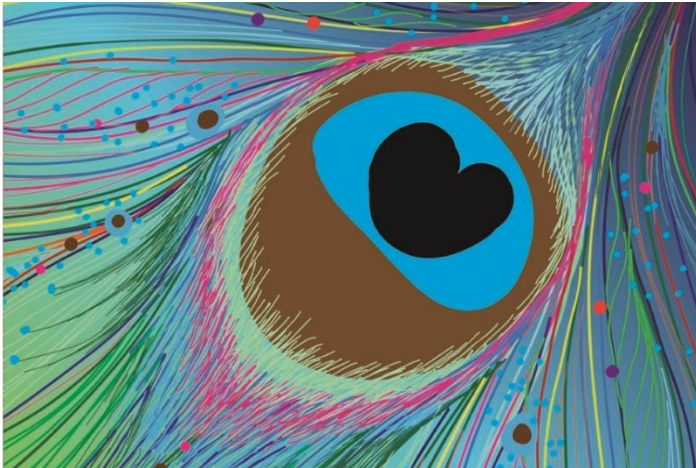
Rituelen creëren identiteit. Wanneer je je dag begint met je persoonlijke rituelen, voel je dat jij controle hebt over je leven. Je hebt de capaciteit en zin om je leven je eigen signatuur te geven. Maar een ritueel kan ook een gezin, of een groep mensen een gezamenlijke identiteit geven. De vorm waarin we samenleven, wordt meer dan alleen iets oppervlakkigs. Door middel van rituelen kunnen we uiten dat we onze manier van samenleven serieus nemen en waarderen.

## Thuisgevoel

Rituelen geven een thuisgevoel. Ze geven en versterken het gevoel thuis te zijn. Door dezelfde handelingen uit te voeren die je thuis ook regelmatig doet, krijg je een gevoel van herkenning. Ben je op een onbekende plek, in een groep onbekende mensen of op reis, dan kunnen rituelen je helpen om snel je plek te vinden en je thuis te voelen.

## Ontmoeting

Rituelen zijn manier om jezelf te ontmoeten. Door iets te doen wat niet door anderen ingegeven wordt en wat je alleen voor jezelf doet, kom je in contact met jezelf, met je innerlijke kern. In het ritueel loop je even niet weg voor jezelf, je maakt even een pas op de plaats. Je luistert naar je innerlijke stem.





## Hoe voer je rituelen uit?

### Belangrijk in het algemeen bij rituelen:

Herhaling en herkenning werken heel goed voor rituelen. Het feit dat je steeds hetzelfde doet, op hetzelfde moment, geeft een ritueel zijn kracht. Hierdoor hoef je je niet meer op de handelingen te richten, maar kun je bezig zijn met de achterliggende intentie, en het gevoel dat het ritueel bij je oproept. Houd hier bij het ontwerpen van een ritueel rekening mee, bedenk je ritueel zo dat je het altijd op dezelfde manier kan herhalen.

### Volgorde van de meeste rituelen

Een ritueel bestaat uit 3 fases: begin, middenstuk en afsluiting.

#### Begin:

Tijdens de aanvang bereid je jezelf voor op het doen van het ritueel. Je zorgt ervoor dat je niet gestoord wordt, dat je hoofd leeg is en dat je rust en ruimte neemt om je ritueel uit te voeren.

#### Middenstuk:

Herinner jezelf aan je doel. Waarom doe je dit ritueel, wat moet het je brengen? In het middenstuk voer je ook alle handelingen uit die bij je ritueel horen. Je doet deze met zorg en aandacht, en je staat stil bij je gevoelens en gewaarwordingen tijdens het ritueel.

#### Afsluiting:

Sluit duidelijk af. Beëindig je ritueel door te voelen of het je gebracht heeft wat je wilde. Geniet van de rust die je ritueel je gebracht heeft. Spreek met jezelf af wanneer je je ritueel weer zult uitvoeren.

## Een voorbeeld-ritueel

Stel je voor dat jij een bezinningsritueel (meer info, zie pagina 22 en 23 van deze minigids) wil bedenken. Je wil graag elke dag op een bepaald moment stil staan bij de successen van die dag.

Voor een bezinningsritueel denk je al snel aan het eind van de dag. Maar niet elk moment aan het eind van de dag is even geschikt. Probeer een moment te zoeken waarop je echt even de rust kunt nemen om je ritueel uit te voeren (en het liefst een moment waarop je weet dat dit iedere dag het geval is). Een goed moment is bijvoorbeeld voor het slapen gaan.

Nu je je moment gekozen hebt is het belangrijk om je doel te stellen. Waarom wil jij je successen vieren? Wil je hierdoor tevredener worden? Of meer zelfvertrouwen krijgen? Bedenk nu een serie handelingen die aansluiten bij je doel.

Allereerst begin je met een duidelijk begin van je ritueel. Doe bijvoorbeeld wat ontspanningsoefeningen voor je schouders en adem een paar keer diep in en uit. Zorg dat je hoofd leeg raakt en je lijf ontspannen.

Doe daarna 1 of 2 dingen die je altijd op elk moment kunt doen en die aansluiten bij je doel. Koop een mooi boekje en een mooie pen en schrijf elke dag 3 dingen in je boekje die je succesvol vond. Bedenk ook wat jouw bijdrage aan deze successen is geweest, en hoe je dit vaker kunt doen.

Sluit daarna je ritueel op een goede manier af. Beloon jezelf voor je successen met een lekker kopje thee of een glaasje wijn. Neem even de tijd om het ritueel te evalueren en spreek met jezelf af wanneer je het ritueel de volgende keer uit zult voeren.

## Tips bij het uitvoeren van rituelen

- Zorg dat je bij het vormgeven van je ritueel rekening houdt met wanneer je het wil uitvoeren en hoe de omstandigheden op dat moment zijn. Als jij je werkdag op kantoor wil afsluiten, bedenk dan een plek waar je dat elke keer opnieuw kunt doen. Een gedeelde ruimte met anderen is dan bijvoorbeeld niet handig, omdat daar van alles kan gebeuren en je ritueel in het water kan vallen.
- Het is belangrijk dat je altijd dezelfde volgorde van handelingen aanhoudt. Het is precies deze herhaling en herkenning die je ritueel krachtig maken. Als het nodig is, oefen je ritueel dan een paar keer, zodat je zeker weet hoe je het wil uitvoeren.
- Als het kan, ga dan op zoek naar een symbool dat je helpt bij je ritueel. Je kunt dit symbool bij je steken en tevoorschijn halen wanneer je je ritueel gaat uitvoeren. Een symbool kan van alles zijn, een steen, een briefje met een tekst, een tekening, een kaarsje. Het is alleen belangrijk dat het symbool voor jou betekenis heeft.
- Zorg dat je je ritueel goed begint en ook goed afsluit. Het heeft geen zin om je ritueel te doen wanneer je het haastig afraffelt. Het ritueel werkt, omdat je er de tijd voor neemt en jezelf even helemaal afsluit van de wereld om je heen. Neem ook de tijd om weer op een rustige manier terug te komen in je leven dat weer van alles van je zal vragen.
- Houd een tijdje een dagboek bij over het ritueel dat je uitvoert. Schrijf op wat het je biedt, en hoe je leven er (misschien op subtiele manier) door verandert. Dit helpt je om te besluiten of je ritueel voor je werkt of dat je het misschien enigszins moet aanpassen voor het beste resultaat.

## Checklist voor het uitvoeren van rituelen

- Staat er een reminder in je agenda/telefoon waardoor je er ook echt aan denkt om je ritueel (dagelijks) uit te voeren? Vooral in het begin kan dit lastig zijn.
- Weten je gezinsleden/collega's dat je dit ritueel gaat uitvoeren zodat je niet gestoord wordt?
- Ben je in de goede stemming om je ritueel uit te voeren?
- Heb je je doel goed voor ogen? Weet je waarom je dit ritueel uitvoert?
- Zijn de handelingen die je bedacht hebt elke keer op precies dezelfde manier te herhalen?
- Is je ritueel niet te kort, waardoor het te weinig effect heeft, of te lang, waardoor je steeds in tijdnood komt?
- Hebben de handelingen betekenis voor jou? Zijn het handelingen die maken dat je je doel bereikt?
- Heb je een symbool dat staat voor wat je wil bereiken en heb je dat symbool bij je op het moment dat je je ritueel gaat uitvoeren?
- Sluit je je ritueel goed af? Als dat niet het geval is verliest je ritueel aan kracht, en sta je op een rare manier in de rest van je dag.



# Verschillende soorten rituelen

## Reinigingsritueel

Reinigingsrituelen gaan erom dat je oude, slechte energie opruimt om 'schoon' weer verder te kunnen. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat je een vervelend gesprek hebt gevoerd dat maar blijft malen in je hoofd. Of dat je in een vergadering hebt gezeten waar een vervelende sfeer is ontstaan. Als je wil dat deze situaties je niet blijven beïnvloeden kun je een reinigingsritueel inzetten om deze energie van je af te laten glijden.

In je dagelijks leven kun je reiniging letterlijk en figuurlijk opvatten. Je kunt jezelf wassen/douchen en schone kleren aan doen, wanneer je iets gedaan hebt dat je achter je wilt laten. Maar je kunt jezelf ook figuurlijk reinigen. Sommigen gebruiken hiervoor witte salie, om jezelf en ruimtes te reinigen van negatieve energie. Het gaat er bij een reinigingsritueel om dat je, tegelijkertijd met het wassen, ook actief de voorgaande situatie afsluit en je weer richt op het nu en op wat er komen gaat.

## Voorbeelden van bestaande reinigingsrituelen

In het Jodendom reinigen vrouwen zich bijvoorbeeld na menstruatie. Ze sluiten een periode van 'onreinheid' af, en mogen van af dan weer volwaardig meedoen met het dagelijks leven.

In veel sjamanistische rituelen worden de deelnemers eerst gezuiverd met witte salie. Dit kruid wordt gebruikt om personen en ruimtes te zuiveren van negatieve energie. De sjamaan steekt deze salie aan en gaat ermee langs het lichaam van de gasten. Hierdoor laten de deelnemers de energie

die niet bij het komende ritueel past achter, en kunnen ze beter deelnemen aan dit ritueel.

### Ideeën voor reinigingsrituelen:

- Gun jezelf eens per week een bad-uurtje. Denk aan een maskertje, scrubben, wisseldouches. Laat bij elk deel van je lichaam dat je reinigt actief een situatie of gebeurtenis die je blijft achtervolgen los.
- Visualiseer tijdens een wandeling dat je datgene waar je mee zit van je af laat vallen. Laat met je uitademing alle negatieve energie verdwijnen en adem met je inademing bewust schone lucht op die je systeem reinigt.
- Reinig de lucht in een kamer waar iets niet fijns gebeurd is met een fijn geurtje of wierook of salie.
- Was je handen (en misschien ook je voeten) met warme handdoekjes, of water met een beetje citroensap erin.
- Ga een dag naar de sauna en laat bij iedere ronde die je maakt bewust iets dat je negatief beïnvloedt los.



## Overgangsritueel

Ieder leven bestaat uit een groot aantal overgangen. Op grote schaal kun je bijvoorbeeld denken aan de overgang van kind naar volwassene, van student naar werkende en van volwassene naar oudere. Op jaarbasis die van de seizoenen, en op dagelijkse basis die van thuis naar werk, van verhitte vergadering naar geconcentreerd een rapport schrijven en die van de drukte van de dag naar de rust van de nacht.

Veel mensen hebben moeite met het loslaten van wat is geweest. Het kan bijvoorbeeld moeilijk zijn om 's avonds in slaap te vallen na een drukke dag. Een overgangsritueel helpt je hoofd en je lichaam om niet te blijven hangen in het verleden, maar in het nu te leven en je voor te bereiden op wat er komt.

## Voorbeelden van bestaande overgangsrituelen

Denk hierbij bijvoorbeeld aan de 7 sacramenten (Doopsel, Eucharistie, Vormsel, Huwelijksviering, Ziekenzalving, Biecht en Priesterwijding) binnen het Katholicisme. Deze sacramenten zijn rituelen die mensen helpen om de overgang te maken van de ene fase in hun leven naar de andere fase.

Ook in andere culturen vind je overgangsrituelen. De jongens van de Satere-Mawestam in de Braziliaanse Amazone trekken bijvoorbeeld voor hun volwassenheidsritueel een handschoen aan met daarin honderden mieren. Dit veroorzaakt hele pijnlijke insectenbeten, waarvan je de pijn nog 24 uur lang voelt. De jongens moeten de handschoen

minstens tien minuten aanhouden. Zo kunnen ze laten zien dat ze deze beproeving aankunnen en daadwerkelijk volwassen zijn geworden.

## Ideeën voor overgangsrituelen

- Loop of fiets vanuit je werk naar huis om je werktijd af te sluiten. Lichaamsbeweging helpt goed om dingen los te laten. Geef jezelf tijdens het eerste deel van je wandeling de tijd om je dag te overdenken, en probeer in het tweede deel van je wandeling ruimte in je hoofd te maken voor de rest van je dag.
- Het kan helpen om keihard zingen in de auto om spanning weg te laten vloeien. Zingen heeft vaak een heel ontspannend effect.
- Blijf op het werk nog even 3 minuten stil zitten met je ogen dicht om alles wat er die dag gebeurd is te overdenken en daar te laten. Sluit daarna je deur en richt je op wat komen gaat in plaats van wat er is geweest.
- Zorg dat je een serie van handelingen hebt die je altijd hetzelfde uitvoert voordat je gaat slapen. Eerst een laatste kopje thee, dan de hond te eten geven en in zijn bench stoppen, dan tanden poetsen, dan nog een paar bladzijdes lezen. Je geeft je lichaam zo de kans om aan te zien komen dat je gaat slapen en om rustiger te worden waardoor je nachtrust beter wordt.
- Sta bewust stil bij de overgangen die je meemaakt. Dit kun je doen door er met tijd en aandacht mee bezig te zijn. Je kunt deze overgangen ook met de mensen om je heen 'vieren', zelfs als ze niet heel leuk zijn. Door dit samen met anderen te doen versterk je jullie verbinding, en dat is zeer waardevol. Je hoeft het niet in je eentje te doen.



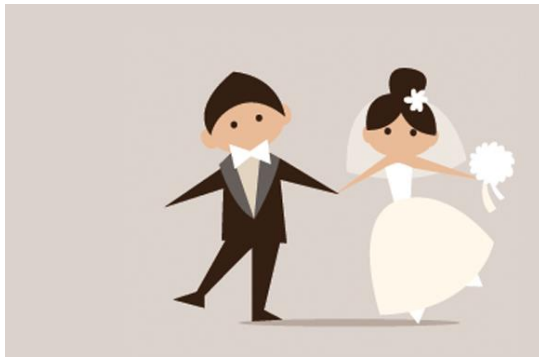
## Verbindingsritueel

Het bekendste voorbeeld van een verbindingsritueel is trouwen. Twee mensen verbinden zich aan elkaar en beloven om voor elkaar te zorgen. Maar je kunt je ook verbinden met een baan, een vriendengroep, je eigen lichaam of een doel. Verbindingsrituelen zijn bedoeld om de betrokkenheid te vergroten, waardoor mensen meer voor elkaar over hebben en zich meer inspanssen om iets te laten lukken.

### Voorbeelden van bestaande verbindingsrituelen

Binnen bedrijven worden vaak uitjes georganiseerd waarbij een team samen op pad gaat. Deze activiteiten en het eten en drinken er omheen dienen om ervoor te zorgen dat mensen elkaar ook op persoonlijk vlak leren kennen, en daarmee meer betrokken worden bij hun collega's en bij het bedrijf.

Het geven van borstvoeding of babymassage is een ritueel dat niet alleen een praktische, maar vooral ook een emotionele functie dient. Doordat je tijd en aandacht voor je kindje hebt, en je kindje zich op dat moment fijn voelt, versterkt dit de band tussen ouder en kind.



## Ideëën voor verbindingsrituelen

- Start elke ochtend met een bodyscan. Hierbij zit je rustig op een stoel en ga je alle onderdelen van je lichaam af met je aandacht. Hoe voelt je lichaam, welke delen voelen prettig en welke minder prettig? Door middel van deze bodyscan maak je contact met je eigen lijf.
- Een mantra (een zin die je steeds herhaalt) helpt je om contact te maken met een doel of een wens. Een mantra kan bijvoorbeeld zijn: 'ik ben de moeite waard'. Mantra's kunnen bijvoorbeeld helpen om je zelfvertrouwen te versterken.
- Een verbindingsritueel dat je met je gezin kunt uitvoeren is samen een maaltijd klaarmaken en eten. Iedereen kan vertellen hoe zijn/haar dag was, verdriet en plezier kunnen gedeeld worden. Zo voelt iedereen zich gezien en gewaardeerd.
- Eenzelfde soort ritueel (een maaltijd delen) zou je ook met een grotere groep kunnen doen. Iedereen mag tijdens het eten 1 ding noemen dat hij/zij fijn vond aan de dag en 1 ding dat hij/zij minder fijn vond.
- Als je in verbinding wil treden met mensen om je heen (in algemene zin) kun je heel bewust mensen complimenten geven. Vaak krijg je hierdoor ook complimenten terug, en dat is heel fijn! Ben je geïnteresseerd in dit ritueel? Kijk [hier](#) voor een blogpost over Echt Ellens complimentenset.

## Herdenkingsritueel

Bij een herdenkingsritueel denk je al snel aan een persoon die je herdenkt. Maar je kunt ook een periode herdenken, of een relatie of een gebeurtenis. Het belangrijkste bij een herdenkingsritueel is dat je naar het verleden kijkt, jezelf de kans geeft om de emoties die je daar gevoeld hebt te herbeleven, en je te bezinnen op wat je voor positieve en negatieve punten uit je herdenkingsritueel mee kunt nemen.

### Voorbeelden van bestaande herdenkingsrituelen

Kerstmis is het bekendste herdenkingsritueel dat we in onze westerse wereld kennen. Tijdens kerst herdenken christenen de geboorte van Jezus. De kerststalletjes die veel mensen in huis hebben laten deze geboorte zien. Door stil te staan bij deze geboorte staan christenen ook stil bij hun geloof, en wat dat voor ze betekent.

Veel mensen herdenken een overledene op zijn/haar overlijdensdag. Soms komen families bij elkaar om dit herdenken samen te doen, maar het kan ook in je eentje thuis door bijvoorbeeld een kaarsje te branden. Vaak denk je hierbij aan wie de overledene was, en wat hij/zij voor jou betekend heeft.



## Ideeën voor herdenkingsrituelen

- In een dagboek schrijven is een goede manier om te herdenken. Het zorgt ervoor dat je bewust nadenkt over wat er op een dag gebeurd is. Je kunt ook je oude dagboeken terug lezen om te herdenken wie je toen was en hoe je ondertussen veranderd bent.
- Een andere manier waarop schrijven je kan helpen is door aan het eind van de dag de 3 dingen waar je het meeste dankbaar voor bent op te schrijven. Dit is een hele positieve manier van je dag herdenken.
- Als je het afgelopen jaar wil herdenken kun je een boekje maken met daarin verhalen, bonnetjes en foto's van wat je het afgelopen jaar hebt meegemaakt.
- Je kunt natuurlijk ook heel goed herdenken door middel van muziek. Maak bijvoorbeeld elk jaar een cd met de liedjes van dat jaar. Muziek geeft je vaak direct toegang tot de emoties die voor jou erbij horen.
- Je kunt om iets of iemand te herdenken ook heel goed een kaarsje branden. Dat kan in een kerk, maar ook gewoon thuis. Het licht van het kaarsje biedt veel troost en je kunt er in staren, zodat je niet afgeleid wordt door andere dingen wanneer je iets overdenkt.

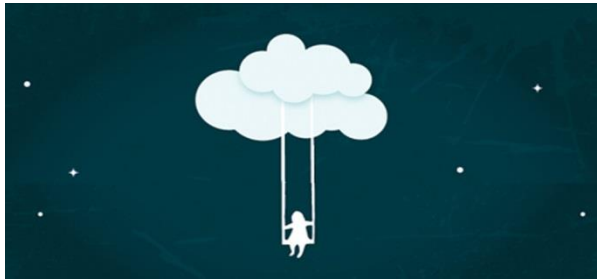
## Bezinningsritueel

Bij een bezinningsritueel neem je even tijd voor jezelf. Je loopt tussen twee vergaderingen door bijvoorbeeld even een rondje in de buitenlucht, zodat je je weer fris voelt. Bezinning gaat er ook over dat je probeert om te achterhalen hoe je je eigenlijk over iets voelt of wat je er over denkt. In plaats van maar door te hollen neem je af en toe een time-out om even stil te staan en te voelen wat die stilstand je brengt.

## Voorbeelden van bestaande bezinningsrituelen

Meditatie is een goede manier om je te bezinnen. Bij meditatie leer je om je gedachten niet al te serieus te nemen en in het nu te leven. Je leert om meer te voelen en minder te denken. En je gevoel is vaak een betere raadgever dan je gedachten. Meditatie helpt je om meer op je intuïtie te vertrouwen, en andere soorten beslissingen te nemen.

Ook vasten is een manier om stil te staan bij wat je in je dagelijkse leven doet. Jezelf iets ontzeggen helpt vaak om je te realiseren wat je allemaal hebt en waar je blij mee bent. Daarnaast voel je zo beter wat wel en niet belangrijk voor je is in jouw leven.



## Ideeën voor bezinningsrituelen

- Een brief schrijven is een goede manier om je te bezinnen. Omdat het tijd kost en door iemand gelezen kan gaan worden moet je voor jezelf goed helder krijgen wat je eigenlijk voelt en denkt. Je hoeft de brief niet te versturen, het schrijven is vaak al genoeg.
- Neem voordat je ergens naar binnen gaat even de tijd om te bedenken waar je voor staat en wie je bent. Je wordt zo minder beïnvloed door anderen.
- Neem tussen twee bezigheden door even een minuutje voor jezelf nemen. Even 3 keer goed diep in- en uitademen. Dit kan ergens buiten, aan de keukentafel, maar ook bijvoorbeeld op het toilet.
- Maak tijdens je werkzaamheden even een pas op de plaats maken om te voelen hoe het met je gaat. Voel je je fijn? Heb je spanning in je lichaam? Doet het ergens pijn? Hoe is je ademhaling? Deze pas op de plaats laat je in verbinding staan met jezelf en je leert goed te voelen welke werkzaamheden welk effect op je hebben.
- Een gezamenlijke maaltijd is erop gericht om te midden van de dagelijkse hectiek even een gezamenlijk moment van rust te creëren. Je maakt even tijd voor elkaar.

## Opladingsritueel

Soms kom je energie of inspiratie tekort. Dan leef je op de automatische piloot. Een opladingsritueel kan je helpen om je energie en inspiratie weer aan te vullen. Dit kan bijvoorbeeld nodig zijn na ziekte (ernstig of minder ernstig) of na een moeilijk besluit/een heftige periode.

Een opladingsritueel helpt je om negatieve energie los te laten en er positieve energie voor terug te krijgen.

### Voorbeelden van bestaande opladingsrituelen

Een bekend opladingsritueel is Carnaval. Deze 3 dagen gekte gaan vooraf aan wat van oudsher de vastenperiode is. Door even gek te doen laad je je op om een beproeving aan te kunnen.

Veel mensen doen in het weekend andere dingen dan door de week. Ook dat kun je zien als een soort van opladingsritueel, leuke dingen doen, zodat je de (saaiere) werkweek weer aan kunt.

Voor sommige mensen werkt kunst als oplader. Een dag naar het museum kan er voor zorgen dat je dingen ziet die je leuk vindt en dat je daardoor weer geïnspireerd raakt. Zelfs wanneer je zelf niets met kunst doet, kan dit toch een positief effect op (bijvoorbeeld) je werk hebben.

## Ideeën voor opladingsrituelen

- Als je op weg bent ergens naartoe, loop dan eens langzaam. Neem de tijd om te bedenken wat je wil bereiken. Geniet van de tijd die even van jou is.
- Er bestaan meditatie-oefeningen waarbij je je voorstelt dat elk deel van je lichaam gevuld wordt met zonlicht. Dit kan je een gevoel van energie geven.
- Ga met je gezin naar een speeltuin of een museum. Samen lachen is een goede manier om weer op te laden.
- Doe eens iets dat je nooit zou doen. Ga bijvoorbeeld een cursus volgen, of ga eens naar een concert dat je normaal niet uit zou zoeken. Nieuwe dingen geven je vaak energie.
- Leg een steen in de zon, zodat hij opwarmt. Neem de steen daarna in je handen en geniet van de warmte. Hetzelfde werkt ook met een kopje thee.
- Maak ontbijt op bed, en geniet van de rust en de warmte van je bed.
- Zet alle telefoons, tablets en computers uit en lees een goed boek, of kijk een mooie film. Het is belangrijk om niet altijd meerdere dingen tegelijkertijd te doen, dat kost heel veel energie.



Vaak vind je in 1 ritueel verschillende van de hierboven beschreven elementen terug. Dit komt omdat deze elementen belangrijk zijn in ons leven en op verschillende plekken en in verschillende situaties terug komen. Je hebt ze dus bij allerlei gelegenheden nodig. Het mooie daarvan is dat dit je de vrijheid geeft om zelf te kiezen welke elementen voor jou belangrijk zijn en daar een ritueel omheen bouwen.

## Tot slot

Veel plezier en succes met deze minigids rituelen. Ben je op zoek naar hulp bij het toepassen van rituelen in je dagelijkse leven? Kijk dan eens op [www.liveloveloose.nl](http://www.liveloveloose.nl). Hier vind je coachings-dagen en coachings-trajecten om actief aan de slag te gaan met je dagelijks leven zo fijn, inspirerend en sprankelend mogelijk te maken.



## Bronnen

Anselm Grün (2005). 50 persoonlijke rituelen.

Christiane Berkvens-Stevelinck (2007). Vrije rituelen: vorm geven aan het leven.

Lorna St. Aubyn (1994). Rituelen en ceremoniën voor elke dag.

Marijke Serné (2007). Rituelen helen.

Onno van der Hart (2003). Afscheidsrituelen. Achterblijven en verder gaan.

Rien van Uden en Jos Pieper (2012). Ritualiteit tussen heil en heling.

Roelien de Lange. (2005). Rituelen bij mijlpalen in het leven.

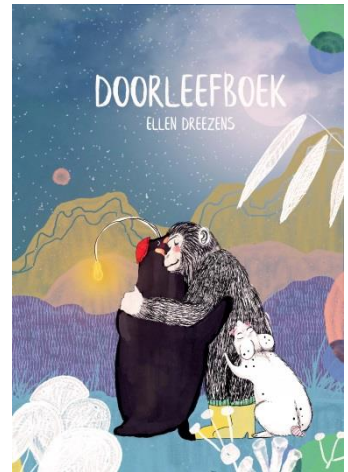
## Minigidsen

Ellen van Live Love Lose schreef nog 5 andere minigidsen:

- Minigids rouw
- Minigids kinderen en rouw
- Minigids rouw op school
- Minigids gewoonten veranderen
- Minigids complimenten geven en krijgen

Kijk voor meer minigidsen op: [www.liveloveloze.nl](http://www.liveloveloze.nl)

Ellen schreef ook het Doorleefboek voor kinderen op de basisschool die rouwen. In het Doorleefboek vinden zij verhalen over dieren die rouwen, en bijbehorende opdrachten, waardoor ze met alle facetten van rouw aan de slag kunnen. Hierbij waren ze begeleid door een hulpvolwassene, iemand die dicht bij het kind staat, maar niet al te zeer is aangedaan door het verlies.



Kijk op [www.doorleefboek.nl](http://www.doorleefboek.nl)

## Wie is Ellen en wat is Live Love Lose?



In mijn bedrijf, Live Love Lose, richt ik me op het delen van kennis over rouw en veerkracht. Naast dat ik ervaringsdeskundige ben op het gebied van rouw en verlies (mijn ouders zijn op jonge leeftijd overleden.), heb ik me ook in mijn opleidingen en werk -niet toevallig- gericht op het begrijpen en helpen van mensen. Ik ben afgestudeerd en

gepromoveerd als psycholoog, en werk als docent aan de Universiteit van Tilburg. Ik sta heel graag voor een groep om uit te leggen hoe rouw in elkaar zit, en hoe mensen hun veerkracht (terug) kunnen vinden. Daarnaast organiseer ik workshops waar volwassenen en kinderen met deze inzichten aan de slag kunnen en ze naar hun eigen situatie kunnen vertalen. Ik organiseer ook coachingsdagen voor mensen die graag een dag lang in een ontspannen sfeer met een thema aan de slag willen. Deze vinden plaats in het hart van het bourgondische Den Bosch.

Voor meer informatie over Ellen kun je hier terecht:

- Website Live Love Lose: [www.liveloveloze.nl](http://www.liveloveloze.nl)
- Website Doorleefboek: [www.doorleefboek.nl](http://www.doorleefboek.nl)
- Trailer van de film die Ellen over haar overleden ouders maakte: <http://bit.ly/trailerportret>