

Zomer
bucketlist
voor je ziel





Waarom aandacht geven aan je ziel?

Jouw ziel is de ontmoetingsplek met God

Je ziel is de plek waar je God ontmoet. Je ziel is het diepste deel van wie je bent. Het is niet zomaar je gevoel of je gedachten, maar de plek waar alles samenkomt: je verlangens, emoties, gedachten, wil, herinneringen en je geestelijke leven. Je zou kunnen zeggen: je ziel is jouw innerlijke wereld. Maar juist die plek raakt in het dagelijks leven vaak ondergesneeuwd door drukte, afleiding en alles wat moet. Daarom is zorgen voor je ziel geen luxe, maar noodzaak.

Wat als je ziel uitgedroogd is?

Wanneer je goed voor je ziel zorgt, ontstaat er weer ruimte om Gods stem te horen, om stil te worden, om te voelen wat er werkelijk in je leeft. Je leeft niet alleen vanuit overleven of presteren, maar vanuit verbinding. Met God, met jezelf en daardoor ook met anderen. Je ziel kan uitgedroogd voelen:

- Stilte voelt ongemakkelijk
- Je bent sneller geïrriteerd of emotioneel
- Je ervaart afstand tot God, terwijl je misschien nog wel gelooft.
- Alles voelt als moeten in plaats van leven vanuit verlangen
- Je raakt jezelf kwijt in zorgen, social media, drukte of presteren
- Je leeft vooral op automatische piloot
- Dingen die je vroeger voedden — bidden, wandelen, aanbidding, de Bijbel — voelen leeg of ver weg

In de Bijbel zie je dat beeld ook terug. Een ziel kan dorsten, moe zijn of verlangen naar God zoals droge grond verlangt naar water (lees Psalm 42).

Daarom deze zomerbucketlist!

Om jou te helpen de weg naar God weer (terug) te vinden en opgeladen in Gods aanwezigheid te zijn!

Luister hier een aflevering van de Villavie podcast over waarom zorgen voor je ziel belangrijk is:



24 'uitjes' voor je ziel



- ☐ Ga in het gras zitten zonder reden en laat je gedachten gaan
- ☐ Koop fruit op een plek onderweg waar je niet van plan was te stoppen
- ☐ Lees één psalm alsof je hem nog nooit gelezen hebt
- ☐ Kijk tien minuten naar wolken zonder ondertussen iets anders te doen
- ☐ Maak een wandeling en laat God het gespreksonderwerp bepalen
- ☐ Zet aanbiddingsmuziek op tijdens het koken en prijs God
- ☐ Schrijf een brief aan jezelf voor september
- ☐ Vraag God: 'Waar ben ik mezelf kwijtgeraakt?'
- ☐ Eet een ijsje extra langzaam
- ☐ Maak een 'hier voel ik me levend'-lijstje
- ☐ Bid voordat je je telefoon opent in de ochtend
- ☐ Haal diep adem of doe de begeleide wandeling van Villavie die je op Spotify vindt.
- ☐ Koop bloemen en zet ze op de meest onverwachte plek in huis
- ☐ Trek een ochtend niet meteen de gordijnen open maar begin eerst stil
- ☐ Maak een foto van iets kleins waar je normaal voorbijloopt
- ☐ Zeg één keer bewust nee zonder uitleg te geven
- ☐ Maak een zomerplaylist met liedjes die je aan God herinneren
- ☐ Vraag aan een vriendin: 'Hoe gaat het écht met je?'
- ☐ Lees Lukas 10 en kies bewust voor het tempo van Maria
- ☐ Laat de was een keer liggen en ga wandelen
- ☐ Schrijf op waar je moe van bent geworden
- ☐ Zoek water op: zee, meer, regen, douche, en denk aan nieuw leven
- ☐ Eet buiten, ook als het eigenlijk nét niet warm genoeg is
- ☐ Maak iets met je handen: tekenen, bakken, kleien, verven, planten

Wil je het na de zomer anders?

Meer ruimte voor de ziel betekent meer rust

De zomer is een prachtig seizoen om op adem te komen. Niet alleen om uit te rusten van alle drukte, maar ook om weer stil te worden bij God en aandacht te geven aan wat er écht toe doet. Daarom maakten we deze zomerbucketlist voor je. Geen lijst vol dingen die je móét doen, maar kleine momenten die je helpen om bewust te leven, te genieten en je hart te richten op God.

Bij **Villavie** geloven we dat een krachtig leven begint bij een goed verzorgd levenshuis. Net zoals een huis uit verschillende kamers bestaat, heeft ook jouw leven verschillende gebieden die aandacht nodig hebben: je relatie met God, je gezondheid, je relaties, je werk, je vrije tijd en de manier waarop je uitdeelt van wat je ontvangen hebt.

Soms merk je dat één kamer alle aandacht krijgt, terwijl een andere kamer langzaam dichtslibt. Juist door regelmatig stil te staan, ontdek je waar God je uitnodigt om opnieuw ruimte te maken.

En verlang je er na de zomer naar om niet alleen één seizoen bewust te leven, maar stap voor stap je hele levenshuis opnieuw in te richten? Dan nodigen we je van harte uit voor ons programma *Je Levenshuis Inrichten*, dat in september weer start.

Want zorgen voor je ziel is geen zomerproject. Het is een manier van leven.

Zet jezelf op de wachtlijst

Het Programma je levenshuis inrichten is een online programma waarmee je in 50 dagen je levenshuis reset en orde op zaken stelt. Je leert grenzen aangeven, je prioriteiten helder te maken en krachtige keuzes te maken zodat je echt tijd overhoudt voor wat voor jou belangrijk is. En je opgeladen blijft en jezelf niet uitput. We starten op 10 september. Zet jezelf vrijblijvend op de wachtlijst door de qr-code te scannen:

