

# SITSPOT VOOR BOSBADGIDSEN

Walk the Walk – Talk the Talk



## Voorwoord

*Bosbaden is vertragen in de natuur. Maar als wij het hebben over vertragen, bedoelen we niet alleen rustig praten of een trager tempo aannemen. We hebben het over werkelijk afstemmen. Meebewegen met het landschap. Zintuigen openen. Ritme volgen. Niet het onze, maar dat van de plek.*

*Als je anderen daarin wilt begeleiden, moet je als gids zelf als de beste weten hoe dat voelt. En hoe je daar komt. Onze manier – wereldwijd gedeeld door bosbadgidsen – is Sitspot.*

*Sitspot is geen meditatie. Je hoeft niets op te roepen, geen techniek te volgen. Je zit gewoon, keer op keer, op dezelfde plek. Je lichaam weet na een tijdje wat de bedoeling is. Je ogen leren kijken. Je aandacht landt. En dan gebeurt het.*

*Sitspot is een unieke vorm van in de natuur zijn. Eenvoudig, prettig, verrassend. Maar in het begin soms ook onwennig. Je weet niet goed wat je moet doen. Je hoofd blijft malen. Je voelt je bekeken. Of je wil alweer opstaan.*

*Juist daarom is het belangrijk dat je er nú mee begint. Niet later in de opleiding, maar deze week. Zoek een plek die voor jou werkt – dichtbij huis, makkelijk bereikbaar, niet te ingewikkeld. Begin. En kom terug. Bouw een routine op. Maak het jezelf eenvoudig.*

*Iedere gids doet Sitspot. In Japan. In Portugal. In de Alpen. In de polder. Omdat het werkt. Omdat het verdiept. Omdat het iets opent dat je nergens anders vindt.*

Gudrun

---

## Wat is Sitspot?

Sitspot is de essentie van wat wij als bosbadgidsen doen. Het is een eenvoudige maar krachtige praktijk waarbij je een vaste plek in de natuur kiest om regelmatig te bezoeken en je bewustzijn te ontwikkelen.

## De basis in één zin:

*Zoek een vaste plek in de natuur, verken deze plek en zijn bewoners en oefen actieve aandacht voor de natuur om je heen.*

## Waarom Sitspot zo belangrijk is

### Voor jouw persoonlijke ontwikkeling:

- Emotionele intelligentie versterken
- Creativiteit stimuleren
- Focus & geheugen verbeteren
- Zintuiglijk bewustzijn ontwikkelen
- Innerlijke rust ervaren

### Voor je werk als bosbadgids:

- Je ontwikkelt een diepe relatie met de natuur
- Je kunt deelnemers begeleiden vanuit eigen ervaring
- Je wordt een authentieke gids die spreekt vanuit persoonlijke verbinding

*"De natuur is de vitamine voor de menselijke geest." - Richard Louv*

## Snelle Checklist voor Beginnende Bosbadgidsen

### Voor je eerste Sitspot:

- ☐ Locatie gekozen die makkelijk bereikbaar is
- ☐ Besloten hoe lang (start met 10 min)
- ☐ Telefoon weggelegd
- ☐ Geen camera meegenomen
- ☐ Comfortabele kleding aan

### Tijdens je Sitspot:

- ☐ Stap 1: Ontspannen en afstemmen op lichaam
- ☐ Stap 2: Zintuigen openen (horen, zien, voelen, ruiken)
- ☐ Stap 3: Natuur observeren (wat doen vogels/planten?)
- ☐ Stap 4: Langzaam bewegen

### Na je Sitspot:

- ☐ Korte reflectie: wat heb je opgemerkt?
- ☐ Volgende keer inplannen
- ☐ Geduldig zijn met het proces

## Je Sitspot Kiezen - Praktische Tips

### Regel #1: Kies voor GEMAK

- Dichtbij huis = succes. Hoe verder weg, hoe kleiner de kans dat je er daadwerkelijk naartoe gaat
- Heb je een tuin? Perfect! Gebruik die als je primaire sitspot
- Geen tuin? Zoek het dichtstbijzijnde groen: park, bosje, zelfs een balkon met uitzicht op bomen

### Valkuil: Te kieskeurig zijn

- Je hoeft geen spectaculaire wildernis, een gewone tuin met vogels is perfect
- 5 minuten bij wat gras met vogels is genoeg om te beginnen

### Locatie voorbeelden:

- Je eigen achtertuin
- Hoekje in het park om de hoek
- Bankje bij een paar bomen
- Balkon met uitzicht op groen
- Plekje aan het water

## De 4 Basisvaardigheden voor Elke Sitspot

### 1. Ontspan, Adem & Stem af op je Lichaam

Start altijd hiermee - dit is cruciaal!

Wat je doet:

- Merk op wat je van binnen en buiten voelt (fysiek en emotioneel)
- Laat bewust spanning los uit je spieren
- Ontspan je ademhaling
- Sluit eventueel je ogen voor een paar minuten
- Zoek een gevoel van innerlijke rust (10% is al genoeg!)

Waarom dit belangrijk is: Als je van binnen onrustig bent, zul je ook van buiten afgeleid raken. Je bewustzijn is gekoppeld aan hoe je je voelt.

### 2. Zintuiglijk Bewustzijn

"Verlies je verstand en kom tot bezinning"

Gehoor

- Stop je bewustzijn in je oren
- Luister dieper dan je ooit hebt geluisterd
- Welke geluiden hoor je? Vogels? Wind? Verre geluiden?
- Wat is het stilste geluid dat je kunt horen?
- Probeer meerdere geluiden tegelijkertijd te volgen

Zicht

- Open je gezichtsveld tot de periferie (niet alleen centraal focussen)
- Houd je handen naast je hoofd, beweeg je vingers - dit toont je perifere zicht
- Kijk zachtjes vooruit zonder op één ding te focussen
- Let op bewegingen: insecten, stuifmeel, vogels in de verte

Aanraking

- Voel hoe je lichaam aanvoelt op de grond
- Ervaar temperatuur en vochtigheid van de lucht
- Voel de zon op je huid
- Probeer je hartslag te voelen

Ruiken & Proeven

- Elk seizoen en tijdstip heeft zijn eigen geur
- Ruik aan de aarde
- Ervaar hoe vochtig of droog de lucht is
- Let op de smaak van de lucht

### 3. Observeer

Van zintuigen naar échte natuurwaarneming

Het verschil begrijpen:

- Zintuigen openen ≠ natuur waarnemen
- Je kunt je zintuigen volledig open hebben, maar toch niets merken van vogels, planten en bomen
- Voorbeeld: Er is verschil tussen "een vogel zien" en "naar die vogel kijken als individu"

Wat te observeren:

- Wat doet die vogel? Voeden? Luisteren naar gevaar?
- Waarom landde hij daar in dat gras?
- Welke relaties zie je tussen verschillende dieren/planten?
- Welke patronen en sequenties spelen zich af?

Geduld hebben: De eerste keren lijkt er "niets" te zijn. Met herhaling wordt dit landschap plotseling een wereld vol ontdekkingen.

### 4. Beweeg Langzaam!

De kracht van vertragen

Praktisch:

- Doe alles 2-3x langzamer dan normaal
- Loop zachter en stiller
- Stop regelmatig
- Vertraag zelfs je knipperen

Waarom dit werkt:

- Activeert je overlevingsinstinct
- Geest wordt stil, zintuigen scherp
- Triggert een "flow state"
- Kleuren stralen, geluiden zijn versterkt

Visualisatie oefening: Stel je voor dat je terug bent in een tijd met sabeltandtijgers - hoe aandachtig zou je dan waarnemen?

## Veelgemaakte Fouten (Valkuilen) ✕

Tijdens je Sitspot NIET doen:

- ✕ Foto's maken - creëert afstand en je gaat in je hoofd reizen ("op welk platform post ik dit?")
- ✕ Plantennamen opzoeken - blijf uit de encyclopedie in je hoofd
- ✕ Problemen oplossen - dat mag wachten tot later
- ✕ Te veel naar binnen focussen - dit koppelt je los van je zintuigen
- ✕ Mediteren op adem of mantra - focus op de buitenwereld
- ✕ Op reis gaan in je hoofd - blijf hier op deze plek

## Tijdplanning & Routine

Hoelang zitten?

Voor beginners:

- Start met 10 minuten - dit is realistisch en haalbaar
- Liever te weinig beloven en dit volhouden, dan te veel en opgeven
- Als je zin hebt om langer te blijven, prima! Zo niet, 10 minuten is perfect.

Opbouwen:

- Eerst ritme van korte zitjes opbouwen
- Je zult merken dat je soms vanzelf langer wilt blijven
- Een half uur vliegt voorbij als je ondergedompeld bent

Frequentie:

- Dagelijks 5-10 minuten > Wekelijks 1 uur
- Consistentie is belangrijker dan duur
- Pas aan bij je eigen leven en mogelijkheden

## De 3 Fasen van je Sitspot Reis

### Fase 1: Doctors Orders

*"Je moet hier gewoon even doorheen"*

Wat je ervaart:

- Verveling, twijfel, frustratie
- Gevoel dat er "niets gebeurt"
- Onrust omdat je gewend bent aan constante afleiding

Wat te doen:

- Geef niet op! Dit is normaal en tijdelijk
- Accepteer gevoelens van verveling
- Blijf de bewustwordingsoefeningen doen
- Vertrouw op het proces

Lichtpuntjes in deze fase:

- Momenten van plotseling de natuur met nieuwe ogen zien
- Spontane inspiratie of innerlijke vrede
- Eerste coole ontmoetingen met natuur

### Fase 2: Nieuwsgierigheid & Levendigheid

*"Je begint je weer kind te voelen"*

Wat je ervaart:

- Spontane nieuwsgierigheid naar planten en dieren
- Bepaalde vogels/bomen/plekken trekken steeds je aandacht
- Gevoel van vertrouwdheid ontwikkelt zich
- Je kijkt uit naar je tijd buiten
- Soms vol energie, soms heel kalm na een sitspot

Wat te doen:

- Voed je nieuwsgierigheid (eventueel met natuurgidsen)
- Zoek een mentor die je kan begeleiden
- Beloon je nieuwe interesse

### Fase 3: Omarmen

*"Je wordt deel van de natuur"*

Wat je ervaart:

- Gevoel alsof je wordt geknuffeld door de natuur

- Contact met bewustzijn achter de natuur zelf
- Dynamische meditatie terwijl je door natuur beweegt
- Dieren reageren anders op je
- Je ziet patronen die onzichtbaar zijn voor anderen
- Speciale banden met bepaalde dieren (vossen, herten)

Het resultaat:

- Harmoniserend effect op lichaam en geest
- De ervaring voelt zo goed dat je nooit meer wilt stoppen
- Je bent nu werkelijk verbonden

## Motivatie voor Moeilijke Momenten

Onthoud:

- Mensen doen dit al honderdduizenden jaren - het is niets nieuws
- Je bent biologisch ontworpen om verliefd te worden op de natuur
- Elke expert was ooit beginner
- Verveling en twijfel zijn tijdelijk
- De mooiste ontdekkingen komen na geduld en herhaling

Voor jezelf als bosbadgids:

- Je eigen Sitspot ervaring maakt je authentiek
- Je kunt alleen geven wat je zelf hebt ervaren
- Deelnemers voelen het verschil tussen theorie en echte verbinding

## Tot Slot: Geniet van de Reis!

Sitspot is geen prestatie om af te vinken, maar een reis van ontdekking. Net zoals verliefd worden, ontwikkelt echte verbinding met de natuur zich organisch over maanden en jaren.

Wees geduldig, wees lief voor jezelf, en vertrouw op het proces.

*Je sitspot wacht op je - ga naar buiten en begin vandaag!*