



Die Bedeutung von Freundschaft und Verbindung

In den letzten 14 Monaten hat sich die Definition der Verbindung geändert – für uns alle. Seine Bedeutung hat sich geändert, als wir uns mit unseren Freunden und unserer Familie in Verbindung setzten und uns durch verschiedene Sperrzustände an die Pandemie gewöhnt haben. Persönlich wurde mir schnell klar, dass die Verbindung in diesen herausfordernden Zeiten wirklich wichtig wurde. Und was es über meine Beziehungen, früheren, gegenwärtigen und sich entwickelnden Freundschaften enthüllte, war wirklich aufschlussreich. Nach Angaben des Amtes für nationale Statistik (ONS) und seiner (Link entfernt) 5% der 2,6 Millionen Erwachsenen in Großbritannien gaben an, sich zwischen April und Mai …



In den letzten 14 Monaten hat sich die Definition der Verbindung geändert – für uns alle. Seine Bedeutung hat sich geändert, als

wir uns mit unseren Freunden und unserer Familie in Verbindung setzten und uns durch verschiedene Sperrzustände an die Pandemie gewöhnt haben. Persönlich wurde mir schnell klar, dass die Verbindung in diesen herausfordernden Zeiten wirklich wichtig wurde. Und was es über meine Beziehungen, früheren, gegenwärtigen und sich entwickelnden Freundschaften enthüllte, war wirklich aufschlussreich.

Nach Angaben des Amtes für nationale Statistik (ONS) und seiner (Link entfernt) 5% der 2,6 Millionen Erwachsenen in Großbritannien gaben an, sich zwischen April und Mai 2020 oft oder immer einsam zu fühlen.

Wie sich eine Verbindung positiv auf Ihre Karriere und Ihr Leben auswirken kann

Fast 25 Jahre später macht etwas, was mir ein psychischer Freund gesagt hatte, jetzt Sinn: Es gab eine starke amerikanische Verbindung um mich herum. Es gab nicht mehr Details als das, aber es war etwas, das im Laufe der Jahre immer wieder auftauchte.

Ein typisches Beispiel: 2007 habe ich mich getroffen (**Link entfernt**), ein Amerikaner, in Triyoga in Primrose Hill. Ich habe viele Jahre mit Anna praktiziert und war inspiriert von ihrem Wissen und ihrer Leidenschaft, die Wurzeln des Yoga zu ehren. Ich absolvierte ihre 350-stündige Yogalehrerausbildung (YTT) sowie einen 33-stündigen Restorative Yoga-Kurs, den sie für Triyoga erstellt hatte. Bis heute bleibt Anna meine Lehrerin. Eine weitere lustige Tatsache: Triyoga wurde in Tribeca, New York, erstellt.

Ich habe durch Yoga einige großartige Verbindungen hergestellt. Einige haben sich in solide Freundschaften verwandelt, in denen ich ein gewisses Maß an emotionaler Unterstützung und Ermutigung erhalten habe. Es ist etwas, mit dem ich nie gerechnet hätte, als ich in meine erste Yoga-Klasse eingetreten bin. Während ich mein YTT absolvierte, traf ich mich **Tawny**

Cortes & Sophia Kouame, die jetzt enge Freunde sind. Beide waren Berater, Mentor und boten mir während meiner Yoga-Reise Gelegenheit. Eine Freundschaft zu entwickeln, die über berufliche Grenzen hinausgeht, ist etwas ganz Besonderes. Für BIPOC-Yogalehrer feiern und teilen wir die Erfolge des anderen in einer Branche, in der es nicht immer so einfach ist, gesehen und geschätzt zu werden.

Verbindung. Substantiv

„Eine Beziehung, in der eine Person oder eine Sache mit etwas anderem verbunden oder verbunden ist“. Verbindungen. *„Menschen, mit denen man sozialen oder beruflichen Kontakt hat oder mit denen man verwandt ist, insbesondere diejenigen, die Einfluss haben und in der Lage sind, eine Hilfe anzubieten“.*

Yoga-Verbindung in Indien finden

Anna hat mir im Laufe der Jahre viele Ratschläge gegeben und ich habe mit ihr darüber diskutiert, ob ich mich 2018 auf meine eigene Reise nach Indien begeben oder mit anderen Yogalehrern pilgern soll. Ich war so glücklich, dass ich Letzteres getan habe: Ich bin mit gereist (**Link entfernt**) und Hareesh Wallis (beide Amerikaner) und traf einige wundervolle Seelen, die meine Yoga-Reise weiterhin unterstützt haben. Ich schloss eine Freundschaft mit Jeremy Arnold, der mich ermutigte, meine Freunde in seinem Heimstudio zu unterrichten. Er half mir, mich zu unterstützen, damit ich Vertrauen gewinnen konnte, bevor ich mein YTT abschloss. Ich habe mich auch getroffen (**Link entfernt**), (**Link entfernt**) (beide Amerikaner) und Ava Riby-Williams. Neben Leila gehören wir unter anderem zu einer Yogis of Colour-Gruppe: einem WhatsApp-Bereich, in dem Yogis Erfahrungen austauschen, Rat einholen, Tipps und Empfehlungen geben und uns selbst ohne Filter fühlen können.

Eine kleinere BIPOC-Wellnessgruppe wurde von erstellt (**Link entfernt**) Ich bin der Meinung, dass ich für immer verpflichtet sein werde, da diese kleinere Gruppe einen sicheren Raum bot und es den Mitgliedern dieser Gruppe ermöglichte, sich noch mehr festgehalten, unterstützt, gepflegt und gesehen zu fühlen. Diese gleichgesinnten Seelen sehen mich und, um einen amerikanischen Ausdruck zu verwenden, „schicken Sie den Aufzug zurück nach unten“ haben wunderbare Möglichkeiten geboten, um zu glänzen. Mein tiefster Dank an (**Link entfernt**) als Fakultätsmitglied von (**Link entfernt**), **Donna Noble** für NoireFitFest und ein guter Freund während der Sperrung mit regelmäßigen unterstützenden Kommunikationen und Gabriella Espinosa für Frauen Wellness Retreat und **Ava Riby-Williams** für das Wellness Fest (20. Mai).

Wie die Black Lives Matter-Bewegung Freundschaften veränderte

Der Informationsaustausch war letztes Jahr auf seinem Höhepunkt, aber die Nuancen und das Verständnis im Zusammenhang mit der Pandemie und der BLM-Bewegung waren von Person zu Person unterschiedlich, insbesondere außerhalb der schwarzen Gemeinschaft. Ich hatte manchmal eine andere Art von Verbindung mit Nicht-BIPOC-Freunden. Die Ermordung von George Floyd im letzten Jahr war auf vielen Ebenen tragisch. Ich habe Kommentare von Nicht-BIPOC-Freunden erhalten, die von „Ich bin mir nicht sicher, was ich tun soll“ oder „Ich sehe keine Farbe“ bis hin zu schlimmeren – einige Freunde haben überhaupt keinen Kommentar zu George Floyds Mord und den # BLM-Protesten. Ein Artikel darüber, wie COVID schwarze Menschen überproportional beeinflusst, wurde mir von einem dieser Freunde aus einer fürsorglichen Perspektive geschickt, aber während der # BLM-Proteste wurde keine Sorgfalt gezeigt, und als ich ihr Schweigen über die Proteste erhob, ging das Schweigen weiter. Dies war verletzend und ist die Art von Dynamik, die für mich zu einem Unterschied in der Tiefe und im Verständnis von Freundschaften zwischen BIPOC- und Nicht-BIPOC-Freunden führt.

So finden Sie eine Freundschaft, die Ihre Arbeit und Ihr Leben erfüllt

Zurück zur Wichtigkeit der Verbindung; Ich bin zutiefst dankbar, dass ich in der BIPOC WhatsApp-Gruppe war und dass Twanna Doherty, Geschäftsführerin und Teilhaberin von Yogamatters, auch eines der Mitglieder war. Ich gebe zu, dass ich angenehm

überrascht war zu erfahren, dass Twanna eine farbige Frau war, fragte mich dann aber, warum ich das nicht früher wusste.

Als Community Leader bei Yogamatters navigiere ich zwischen Persönlichem und Beruflichem: Twanna ist jetzt eine Freundin und ich arbeite jetzt auch mit Yogamatters – es ist eine interessante Dynamik, die ich ausbalanciere. Die Twanna-Verbindung, eine andere amerikanische Verbindung, war eine, von der ich wirklich nicht kommen sah oder von der ich sogar geträumt hatte.

Twanna ist wie eine super inspirierende kleine große Schwester (ich bin zwei Jahre älter als Twanna!). Sie ist auch eine beeindruckende Geschäftsfrau und führt seit sieben Jahren eine Marke. Trotz ihrer Verantwortung als Geschäftsfrau und Leiterin einer Marke kann Twanna innehalten: mich sehen, mich hören. Sie ist in der Lage, meine Yoga-Reise zu unterstützen, während ich meine eigenen Übergänge in meinem persönlichen und beruflichen Leben navigiere: einschließlich einer massiven Entscheidung mit 50 bis **ändere meine Karriere in der Personalabteilung und bilde mich als Yogalehrer weiter**. Ich war beeindruckt davon, wie viel Leidenschaft Twanna in Yogamatters steckt und gleichermaßen Zeit und Liebe für ihre Familie spart. Sie hat die Fähigkeit, gleichzeitig verletzlich und stark zu sein.

Wir sind beide geradlinige Frauen und denken, dass Twanna und ich uns deshalb so gut verbinden. Ich war überwältigt von ihrem Vertrauen in mich und ihrem Angebot, mir die Rolle des Yogamatters Community Leader anzubieten. Als neuer Lehrer – ich habe 2019 meinen Abschluss in Triyoga gemacht – wissen wir beide, dass es unter den Glückwünschen und großartigen Kommentaren zu Ideen wahrscheinlich ein paar hochgezogene Augenbrauen gab. Das Vertrauen und die Unterstützung, die Twanna und ihr Team mir bieten, sind unermesslich.

Es ist großartig, eine Freundschaft mit jemandem aufzubauen – Twanna macht es einfach -, aber ich bin mir bewusst, dass es

jetzt eine Formalitätsebene gibt, die mir mit meinem alten HR-Hut beim Navigieren hilft. Wie bei jeder Freundschaft gibt es Nuancen und Linien. Ich finde das Gleichgewicht zwischen Freund und Freiberufler, das in jeder Kategorie gute Leistungen erbringt.

Was habe ich durch all das gelernt? Die amerikanische Verbindung war real, Verbindungen sind real und wirklich wichtig. Wenn Sie Ihr Herz und Ihren Verstand für die Freundschaft öffnen, werden Sie gute Verbindungen finden und sie werden so lange bei Ihnen bleiben, wie Sie es zulassen.

Ressourcen für Freundschaft, Verbindung und Achtsamkeit

Das Finden von Wegen, sich mit sich selbst und anderen zu verbinden, kann Teil einer Routine sein, die Sie in Ihre täglichen Gewohnheiten einbauen. Diese Grundlagen können Ihnen helfen, aufmerksamer zu sein und Ihnen das Entspannen zu erleichtern.

Die perfekte Tasse

Ein wunderbares Geschenkangebot, sobald wir uns in Großbritannien wieder verbinden dürfen.

(Link entfernt)

Ich liebe diesen Planer, es ist großartig, Gedanken für all die wunderbaren Möglichkeiten festzuhalten

(Link entfernt)

Schaffen Sie sich Zeit: Badesalz hilft, verspannte Muskeln zu entspannen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihnen die Möglichkeit zu geben, Zeit mit sich selbst zu verbringen.

Möglichkeiten, Dankbarkeit zu schaffen

Diese Karten sind sorgfältig erstellt: Jede Karte zeigt einige kleine Erinnerungen an das, wofür wir dankbar sein können.

Besuchen Sie mich am Dienstag, den 11. Mai, wenn ich mich mit meiner Freundin und Yogamatters-Geschäftsführerin Twanna Doherty zusammensetze, um über Freundschaft, Familie, sichere Räume und das Finden ihrer authentischen Stimme zu sprechen. Verpassen Sie nicht dieses offene Gespräch zwischen zwei Freunden.

UND: Yogamatters werden auch ein Yoga-Kit an 3 glückliche Menschen im Publikum verschenken! **(Link entfernt)**

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki