

# SimplifyLife-Nieuwsbrieven

2009-2015

## Inhoudsopgave

1	Vasthouden die rust	35	Karin Bosveld, Interview met Jon Kabat-Zinn: Er zijn zoveel nu-momenten. En je hebt ze maar zó gemist
2	De kunst van concentratie: zo leer je beter focussen	36	Doen of verdragen
3	Tien manieren om je leven rustiger te maken	37	Niet altijd doen, ook eens laten....
4	Je hebt al zoveel	38	Leren accepteren, hoe doe je dat?
5	Vrijheid is weinig willen	39	Vriendelijkheid als valkuil
6	De zeven principes van goed opbergen	40	Zo zeg je nee
7	Het nieuwe moeten.....moet dat eigenlijk wel?	41	Bepaal (je) grenzen: tot hier en niet verder
8	Wijsheid: volg niet (altijd) je gevoel!	42	Familie: de ultieme mindfulnessoefening!
9	Afkicken van je werk in zes stappen	43	Moe? Zó krijg je nieuwe energie!
10	Dankbaarheid: voel 't	44	Goede voornemens volhouden doe je zo!
11	Vier eenvoudige mindfulness-oefeningen	45	Slow down: 7 tips voor langzamer leven en werken
12	Kiezen voor wat waarde heeft	46	Blijer met wat je hebt (en bent)
13	John Kabat-Zinn, Hoe het gewone bijzonder wordt	47	Vrijheid is minder willen
14	Stilstaan ih hier en nu. Interview met A.Speckens	48	Loslaten
15	Zo smaakt een aardbei	49	Vergelijk minder: niemand is perfect
16	Hou je hoofd fris na de vakantie: Simplify je werkt	50	Open staan voor de ander
17	Slow down	51	Laat gaan wie je denkt te moeten zijn
18	Meer energie in donkere dagen	52	Kom mee naar buiten allemaal!
19	Vrijheid is jezelf beperken	53	M.vd.Gaag, 'Je kunt niet zonder nu en een plan'
20	D.Knape en E. van Opdorp, Crisis? Minder is meer!	54	Terug in het ritme
21	Het geheim van goed leven	55	Nooit meer druk
22	Even niets: de kunst van het pauzeren	56	Spullen, nog meer spullen? Ontspullen!
23	Geld maakt niet gelukkig	57	Zó maak je tijd voor jezelf
24	Waarom we zo graag uitstellen	58	Ineke Ludikhuizen, Een warme jas vr mantelzorgers
25	Vijf mythen over werkstress (en hoe ze te doorzien)	59	Zeven acties om je geluksgevoel te vergroten
26	Het is al goed - stop met al die ambities	60	C.Steinorth, Je hoeft niet alles te zijn voor iedereen
27	Sigr.Engelbrecht, Negen manieren om nee te zeggen	61	Reflecteer...en relax
28	Engelbrecht, Vasthouden en loslaten: basisprincipes	62	Snel aan de slag
29	H.Bacus, Wandel naar meer plezier in je werk	63	E.Jacobs, Eén ding tegelijk: omarm 't singletasken!
30	Wandel je hoofd helder. Basiswandeling mt H.Bacus	64	Waarom piekeren je niet verder helpt, aandacht wel
31	Moe? Zó krijg je nieuwe energie!	65	Ervaar de realiteit van dit moment
32	Anselm Grün, Omarm je vermoeidheid	66	Declutter je huis (en je leven): acht tips
33	Je hoeft geen winnaar te zijn	67	Rita Zeelenberg, Eten is hier en nu
34	Creëer een zenmind midden in de chaos		

## 1 Vasthouden die rust!

Terug van vakantie gaan we het allemaal anders doen. Denken we. We gaan proberen om de rust in ons leven nog even te bewaren, minder hard te werken en meer tijd te besteden aan ons privé-leven. Toch? We helpen je om het echt te proberen, met tien praktische tips.

### 1. Hou voor ogen wat écht belangrijk is

Het klinkt zo vanzelfsprekend, maar sta er toch nog maar eens bij stil. Wat is belangrijk voor jou in het leven? Niet alleen nu, maar ook op langere termijn, bijv. vijf jaar of tien jaar? Waar wil je dan zijn, en hoe wil je terugkijken? Is alles waarmee je nu zo druk bent nog wel belangrijk in het licht van die tien jaar? En langere termijnperspectief helpt je om de grote lijn in de gaten te houden, te relativëren en te zien dat er meer is in het leven dan bijvoorbeeld die targets die je vandaag of morgen moet halen.

### 2. Neem je overige activiteiten net zo serieus als je werk

Vaak heb je de neiging om alleen je werkafspraken in je agenda te zetten en daar tijd voor vrij te maken. Probeer om ook je vrije tijd in te plannen. En behandel je niet-werkverplichtingen even serieus als de verplichtingen die met je werk te maken hebben. Dus je gezin, je partner, je eigen activiteiten of de dingen die je in huis moet doen. Dat zijn geen dingen die 'even' doet als er tijd overschiet. Dit soort dingen zijn even belangrijk als je werk, dus behandel ze ook zo.

### 3. Leer om 'nee' te zeggen

Als je het te druk hebt en je overspoeld voelt door alles wat je moet, zeg dan vaker 'nee'! Da's soms lastig, omdat je bang bent niet aardig gevonden te worden, of omdat je niets wilt missen. Maar bedenk dat je jezelf tekort doet als je overal 'ja' op zegt. Als je teveel op je bord hebt liggen, raak je gestresst, of je doet alles maar half. En daar heeft niemand wat aan.

### 4. Maak 's geen lijstjes

Ook in het weekend of op andere 'vrije' momenten leef je vaak volgens je lijstjes: dat nog doen, die nog bellen, dat nog plannen....Laat je lijstje nou 's een dag voor wat het is, en laat de dingen komen zoals ze komen.

### **5. Probeer je omgeving een beetje georganiseerd te houden**

Lijkt in tegenspraak met de vorige tip, maar is het niet. Minder zoi op je bureau zorgt ervoor dat je efficiënter werkt. Minder spullen in huis zorgen voor rust en minder onderhoud en schoonmaak. Minder papier in je kantoor en in huis zorgt voor minder stress. En hou bij elkaar wat bij elkaar hoort. Niets ergerlijker dan je hele huis te moeten doorzoeken naar formulieren, paspoort, hypotheekakte, etc. Sorteert en groepeer!

### **6. Deel je tijd op in blokken**

Een tijdje werken aan één taak heeft veel voordelen: je bent geconcentreerder, werkt efficiënter, je hoeft intussen niet te denken aan de andere dingen die je nog moet doen. Die komen in het volgende 'blok'. Werkt ook thuis. Als je je voorgenomen hebt de kamer op te ruimen, doe dat dan drie kwartier achter elkaar, zonder je te laten afleiden door alle boeken, tijdschriften en andere dingen die je tegenkomt.

### **7. Probeer dingen uit je hoofd te krijgen**

Simpel: als je blijft denken over zaken die je nog moet doen, schrijf ze op. Dat is iets anders dan lijstjes maken. Het is simpelweg een manier om niet te blijven piekeren over de boodschappen die je nog moet halen terwijl je op je werk bent of met de kinderen speelt.

### **8. Ga voor goed genoeg**

Sommige dingen kosten meer tijd dan nodig is omdat je ze perfect wilt doen. Als je iets met aandacht gedaan hebt en naar beste eer en geweten is het goed genoeg. Je hoeft niet door te gaan tot het tot in de puntjes perfect is. Dat is het namelijk nooit, vooral niet als je de lat voor jezelf heel erg hoog legt.

### **9. Blijf communiceren**

Laat aan je omgeving, je partner, kinderen, familie, weten wanneer je het een tijdje extra druk heb. Dan begrijpen ze dat dat tijdelijk is, en dat ze niet ineens jouw laagste prioriteit geworden zijn. En luister als ze beginnen te klagen of zeggen dat je teveel werkt. Ze zouden wel eens gelijk kunnen hebben.

### **10. Wees eerlijk tegenover jezelf**

Het belangrijkste is: kijk regelmatig diep in je hart en vraag je af of je gelukkig bent met de manier waarop je leeft. En minstens zo belangrijk, of de mensen in je directe omgeving dat ook zijn. Als jij hen en jezelf niet meer kunt bieden wat jij het belangrijkste vindt in het leven (aandacht, respect, rust, vriendelijkheid, liefde, om maar eens wat te noemen) dan kun je zoveel trucs toepassen als je wilt, maar dan ben je wel verkeerd bezig.

## **2 De kunst van concentratie: zo leer je beter focussen**

'Richt je aandacht op één ding tegelijk' is een van de uitgangspunten van SimplifyLife. We leven in een wereld waarin zoveel tegelijk om onze aandacht vraagt, dat we de kunst van het focussen langzamerhand dreigen te verliezen. Terwijl het belangrijker is dan ooit te voren.

Er zijn zoveel prikkels en zoveel dingen die uitnodigen om op te reageren, dat aandacht een van de belangrijkste schaarse goederen van deze tijd begint te worden. Ga maar na hoe vaak je gestoord wordt door de telefoon, je e-mail, twitter, collega's, kinderen, de tv, et cetera. Om maar niet te spreken van de keren dat je jezelf laat verleiden: toch maar eerst even dat mailtje beantwoorden, of die site bezoeken. Of de agenda bijwerken. De mens is van nature zo geprogrammeerd dat hij wil reageren: op z'n eigen gedachten en emoties en op prikkels van buitenaf. Naarmate die prikkels toenemen wordt het steeds lastiger om je concentratie te behouden.

Hoe lukt het wél om je beter te focussen?

Om te beginnen, het kan niet vaak genoeg gezegd worden, is multitasken niet verstandig. Je hersens switchen in feite voortdurend van het een naar het ander. Multitasken bestaat dus niet. In plaats van één ding goed te doen, doe je er twee, drie of meer maar half.

Heb je veel moeite met focussen, doe dan eerst een boel kleine taakjes, die anders in je hoofd blijven rondspoken. Maak een lijstje van klusjes die binnen tien minuten klaar zijn en handel die af voordat je aan een taak begint die vraagt om meer focus.

Dwing jezelf je aandacht op 'nu' te richten. Zonder zweverig te worden, laat je niet afleiden door gedachten aan 'toen' of 'straks'. Nu is waar je bent en waar je mee bezig bent. Leidt je aandacht terug als je merkt dat hij afdwaaft.

Reageer niet overal op. Bepaal wat je belangrijk vindt, en reserveer daar tijd voor op een dag. Of het nu een boek schrijven is, of tijd met je kinderen doorbrengen. Laat liever wat e-mails liggen of delete ze ongezien, dan dat je je tijd verspilt door continu te reageren.

Ruim je (werk)omgeving op. Niets is zo afleidend als papieren, boeken, CD's, notities en andere leuke dingetjes om je heen. Al die ruis leidt af. Geldt overigens ook voor de maaltijd. Ruim je eettafel helemaal leeg voordat je gaat eten, dan concentreert iedereen zich op het eten en niet op de items op tafel.

Vind een zinvol doel. Concentratie is gemakkelijker als je bezig bent met iets dat je zinvol vindt. Sommige dingen moeten gewoon gebeuren, maar aan de andere kant is zinvol werk een goede motivatie om gefocust te blijven en je niet te laten afleiden door minder belangrijke dingen.

Probeer een onderscheid te maken tussen urgent en belangrijk. We besteden veel tijd aan dingen die belangrijk lijken, maar alleen maar urgent zijn. Probeer je langeretermijndoel in de gaten te houden, te bepalen wat echt waardevol is. Dan lukt het gemakkelijker om niet te reageren op urgent, maar om te werken aan belangrijk.

Visualiseer hoe je dag eruit gaat zien. Helpt bij sporters en dus ook bij gewone mensen. Waaraan wil je je tijd besteden vandaag? Je kunt je zelfs voorstellen hoe je gaat reageren op onverwachte dingen. Bijvoorbeeld hoe je ze even parkeert of langs je af laat glijden.

Probeer mindful te leven. Simpele dingen: de appel proeven die je aan het eten bent, het gesprek dat je voert met aandacht voeren en intussen niet aan je boodschappenlijstje denken. Je kunt niet verwachten dat je gefocust kunt zijn in de grote dingen van het leven, wanneer je het al niet kunt bij kleine dingen als eten of luisteren.

En tenslotte: mocht je je niet kunnen concentreren omdat je nog zoveel moet doen, bedenk dan dat een klus die je geconcentreerd uitvoert, veel sneller klaar is dan werk dat je versnipperd doet doordat je je telkens laat afleiden. Dat helpt misschien.

### **3 Tien manieren om je leven rustiger te maken**

Onze levens zijn voller en hectischer dan ooit. Met de vakantie in het vooruitzicht (en voor daarna!) geven we je hierbij tien manieren die je zeker helpen je leven rustiger te maken.

1. Doe minder. Het lijkt een open deur, maar probeer nu echt eens te focussen op wat écht belangrijk is. En de rest los te laten. Laat ruimte tussen je verschillende taken en afspraken, zodat je niet van het een naar het ander hoeft te rennen.
2. Wees aanwezig. Probeer mindful bezig te zijn met wat je doet. Als je merkt dat je aan het denken bent over iets dat moet gebeuren, iets dat al gebeurd is, of iets dat zou kunnen gebeuren, breng dan jezelf rustig terug naar het huidige moment. Focus op wat er op dit moment gebeurt. Op wat je doet, je omgeving, de mensen om je heen.
3. Zorg dat je niet bereikbaar bent. Zet regelmatig je iPhone, BlackBerry of andere mobiele apparatuur uit. Hetzelfde geldt voor je PC. Moeilijk! Maar alleen als je apparaten echt uit staan, heb je tijd en aandacht voor andere dingen. Voortdurend bereikbaar zijn, betekent voortdurend gestoord kunnen worden, of gespitst zijn op nieuw binnenkomende informatie. Daarmee maak je jezelf afhankelijk van anderen. Je kunt niet rustiger aandoen als je steeds je nieuwe berichten wilt controleren.
4. Focus op mensen. Te vaak brengen we tijd door met anderen, en zijn we er niet echt 'bij'. We zijn er wel, maar denken aan alles wat we nog moeten doen. We worden afgeleid door apparaten, we luisteren niet echt want zijn al bezig met het formuleren van een antwoord. Probeer de tijd die je doorbrengt met anderen te gebruiken voor een echte verbinding.
5. Ga naar buiten. Denk eens na over de hoeveel tijd die je doorbrengt in huis, kantoor of in de auto. Probeer meer tijd buiten door te brengen. En dan niet met je mobieltje aan je oor, maar probeer er gewoon te zijn. Voel de wind door je haren, de regen op je gezicht en geniet van het groen van de bomen.
6. Eet langzamer. Langzamer eten betekent meer genieten. Elke hap proeven. Heeft ook voordeel dat je minder eten nodig hebt om je verzadigd te voelen.
7. Rij langzamer. Zo hard mogelijk rijden is een gewoonte geworden in onze snelle wereld. Maar meestal kom je er niet sneller door aan, en word je er alleen maar gestrest van. Rij dus langzamer, wees beleefd tegen je medeweggebruikers en geniet van het landschap. Een file lost ook niet op wanneer je gaat foeteren. Bel dat je later komt en relax.
8. Probeer de waarde te zien van simpele dingen. Vaak streven we naar meer en beter. Maar als je leert om het waardevolle te zien van kleine dingen, hoeft je ook minder. Afwassen, de hond uitlaten, was opvouwen. Je kunt het zien als vervelend en zo snel mogelijk afraffelen. Als je de tijd neemt en probeert je aandacht erbij te houden, ontdek je vaak het plezier van het rustig en aandachtig dingen doen. De auto wassen met de kinderen wordt zo een feest.

9. Doe één ding tegelijk. Multitasken, het mag inmiddels bekend zijn, kan niet en levert alleen maar stress op. Focus op een ding tegelijk.
10. Adem. Als je voelt dat je tempo oploopt en de stress toeneemt, neem dan een pauze en adem diep in. Doe het nog eens. Voel de lucht in je lichaam komen, en de stress eruit gaan. Door te focussen op elke adem, breng je jezelf terug in het nu. Doe het nu maar eens.

## 4 Je hebt al zoveel

Waarom zwichten we zo gemakkelijk voor reclame? Omdat we een tekort voelen. Als je crème X aanschaft, dan word je pas gelukkig. En met een jurk van merk Y hoor je er helemaal bij. Denk je. Maar wat als je er nu eens vanuit gaat dat je alles al hebt?

Als we al tevreden zouden zijn, dan zou reclame helemaal niet werken. Dan zouden we het gevoel van tekort gewoon voorbij kunnen laten gaan. Als je ervan uit gaat dat je alles al hébt, dan zou dat heel veel rust geven.

De truc is te zien dat alles er al is wat je nodig hebt om gelukkig te zijn. Het is hier en het is nu. Het verlangen naar meer geld, een mooier huis, hippere kleren, een groter tv-scherm een succesvolle carrière....Het maakt je allemaal uiteindelijk niet echt gelukkig.

Geluk zit 'm vaak in simpele dingen. Tijd besteden aan datgene waar en diegenen van wie je houdt. Geluk zit 'm in zien wat er is in de wereld, en niet in het nastreven van allerlei behoeftes die je aangepraat worden.

Je hebt ogen om de wereld om je heen te zien: mensen, water, de natuur, de lucht. Je hebt oren om van muziek te genieten, van gesprekken en lachen met andere mensen. Je hebt je smaakpapillen meegekregen om te genieten van een stuk chocola, warme koffie of verse bramen.

Als je ervan uit kunt gaan dat het je aan niets ontbreekt, dan is de wereld van jou en kun je werkelijk vrij zijn.

## 5 Vrijheid is weinig willen

Vrijheid is niet alles willen en alles moeten maar jezelf kunnen beperken tot wat echt belangrijk is. Maar ja, hoe dat je dat, minder willen en moeten?

De ultieme vrijheid lijkt erin te bestaan dat je alles kunt hebben en willen en van alle mogelijkheden gebruik kunt maken. Google maar eens op 'jezelf beperken' en je vindt voornamelijk aansporingen om dat niet te doen. Het ultieme geluk lijkt er vooral in te bestaan dat je al je behoeftes kunt vervullen. Het wordt gemakkelijker om minder te willen als je de volgende adviezen opvolgt:

Probeer een visie te ontwikkelen over je leven. Op langere termijn. Wat is echt belangrijk? Wat wil je betekenen? Hoe wil je je tijd besteden? Wat heb je daarvoor nodig? Zeg 'nee' tegen de dingen die niet in je langeretermijnvisie passen.

Vind je motivatie. Zoek uit wat het je oplevert om minder te willen. Meer tijd, meer geld, minder stress, meer ruimte in je huis, minder werken omdat je minder geld nodig hebt? Je motivatie komt voort uit je visie.

Ervaar de voordelen. Probeer een tijdje echt minder te kopen en te doen. Ontruim een kamer in je huis, zet er zo min mogelijk spullen neer en ervaar hoe het is om minder te hebben.

Ga mindful om met je verlangens. Probeer ze te observeren en te zien als iets wat weer overgaat. Je hoeft niet altijd te reageren op je gedachten of gevoel dat je iets wilt, nodig hebt of moet hebben. Zodra je dat door hebt, kun je het ook weer loslaten.

Probeer te zien hoe je beïnvloed wordt. Iedereen weet dat reclames de werkelijkheid manipuleren en dat dingen mooier voorgesteld worden dan ze zijn. Je wordt op alle mogelijke om bezit te vergaren. Dat is soms leuk, maar je hoeft er echt niet altijd op in te gaan. Het helpt als je signaleert wanneer je beïnvloed en gemanipuleerd wordt.

Focus op ervaringen in plaats van bezit. Ervaringen hoeven niets te kosten. Als je iets wilt beleven kun je naar buiten om een wandeling te maken. Of tekenen, muziek maken, breien of voetballen met je kinderen. Veel waardevolle dingen zijn simpel.

## 6 De zeven principes van goed opbergen

Wil je de zoi in je huis eens goed uit de weg hebben, gebruik dan de volgende zeven principes van professional organizer Donna Smallin.

### 1. **Begin met opruimen**

Spullen waar je niet aan gehecht bent of waar je niets mee doet: weg ermee. Weg met alle onnodige handige dingetjes. En met alles wat je dubbel hebt of bewaart 'voor het geval dat'. Weg ook met alles wat onbruikbaar is of niet gerepareerd kan worden. En laat je niet verleiden door reclames om weer nieuwe zoi aan te schaffen.

### 2. **Kies een plek, maar niet zomaar een plek**

Verzamel eerst alles wat op een bepaalde plek moet worden opgeborgen zodat je kunt zien hoeveel opslagruimte je nodig hebt. Zorg voor extra ruimte voor als er weer iets bijkomt. Berg spullen op op de plek waar je ze nodig hebt. Let op temperatuur en vochtigheid van de plekken waar je opbergt. Papier gaat schimmelen in de kelder. Neem afsluitbare kasten voor producten waar kinderen niet bij mogen komen en voor je persoonlijke en financiële informatie.

### 3. **Soort bij soort**

Je weet eerder wat je hebt – of niet hebt – als je vergelijkbare dingen bij elkaar opbergt. In de keukenkast granen, pasta en rijst bij elkaar. In de klerenkast lange broeken bij elkaar. Wat ook goed werkt: opbergzones maken op grond van activiteit. In de keuken een bakzone door alle bakspullen in een la op te bergen. In de schuur een tuinierzone, in de kamer een speelzone waar je het speelgoed opbergt.

### 4. **Denk na over de toegankelijkheid**

Denk na over hoe en hoe vaak je iets gebruikt. Berg vaak gebruikte spullen op op een plek waar je er goed bij kunt. Dingen die je zelden gebruikt op de hoogste plank in de kast. Kerstversieringen op zolder.

### 5. **Zoek of creëer verborgen opbergruimte**

Maak gebruik van muren en andere 'verborgen' opbergruimte. Een rek in de keuken voor post, tijdschriften en folders. De binnenkant van deuren van kasten. Een hangend schoenenrek aan de binnenkant van de deur van de kelder. Onder je bed, achter een bank, bovenop de keukenkastjes.

### 6. **Maximaliseer bestaande opbergruimte**

Door kastplanken hoger of lager te leggen, of een extra plank te maken, kun je veel ruimte winnen. Ook draaiplateaus, hangmandjes e.d. kunnen helpen. Wil je stapelen, neem dan kratten en manden met dezelfde afmetingen, dan gebruik je verticale ruimte het handigst.

### 7. **Maak onderhoud gemakkelijk**

Onderhoud maak je makkelijk door:

- Alles te voorzien van labels, ook schappen.
- Alles niet zomaar ergens neer te kwakken, maar te passen en meten hoe dingen het beste een ruimte vullen.
- Af en toe je opbergruimtes door te nemen en op te schonen. Dat hoeft niet veel tijd te kosten als je het regelmatig doet.
- Niet teveel te kopen. Stel jezelf de volgende vragen voordat je iets koopt: heb ik dit echt nodig? Vind ik dit echt leuk? Waar laat ik het? Hoe vaak gebruik ik het? Heb ik al zoiets? En als je iets nieuws koopt, doe dan iets ouds weg.
- Kom je opbergruimte tekort, dan is dat waarschijnlijk een signaal dat het tijd wordt om weer spullen weg te doen.

## 7 Het nieuwe moeten....moet dat eigenlijk wel?

Het is hét probleem van deze tijd: het gevoel dat je altijd maar iets 'moet'. Het leven lijkt een project te zijn geworden: we moeten succesvol zijn en geslaagd. Geen moment waarop er niets hoeft. Kan dat nou niet anders? Jawel hoor, ga gewoon voor een saai bestaan en minder succes!

Vroeger was het leven duidelijk. Niet beter, maar wel duidelijk. Vrouwen deden het huis, mannen werkten. Kinderen waren gehoorzaam, honden zaten in een hok. Als je vader boer was, werd je dat ook (als man dan). Zondag naar de kerk. Op verjaardagen visite: ooms, tantes en burens. Koffie en taart, sigaren en een borreltje.

Dan tegenwoordig. Niets is meer vanzelfsprekend. Niets ligt vast. De wereld ligt voor ons open, de mogelijkheden ook. Een dubbeltje kan een kwartje worden, sterker nog, een kwart miljoen. Kansen te over en als je ze niet grijpt ben je een sukkel. Het doel van het leven is duidelijk: je moet gelukkig worden! En wat is gelukkig? Succesvol en geslaagd zijn. Je altijd goed voelen als al je wensen vervuld zijn.

Geen ooms en tantes op je verjaardag. Nee, bakken vrienden en vriendinnen moet je hebben. Lekker koken zul je. Je mobieltje moet altijd mee, want bereikbaar wil je zijn. Niet op vakantie naar Schiermonnikoog, maar naar Thailand. Aantrekkelijk en slank moet je zijn en sociaal. Carrière zul je maken, nou ja, in elk geval iets in het leven perfect doen, met je geweldige opleiding. Is het niet je werk, dan zijn het wel je kinderen als deelopdracht van het project dat leven heet. Geen moment waarop je niets hoeft. Het is het nieuwe moeten, waar we allemaal zo moe van worden.

Tuurlijk, vroeger moest er ook veel. Zeker in calvinistisch Nederland. De ramen moesten schoon, de was moest op maandag en om zes uur de aardappelen op tafel. Maar het hoefde niet perfect. Het moest omdat het zo hoorde. En het hoefde ook niet allemaal, en allemaal tegelijk. Verstikkend, ja, voor sommigen ongetwijfeld. Maar wel met één groot voordeel: het leven bezat een overzichtelijkheid en een vanzelfsprekendheid die tegenwoordig nagenoeg ontbreekt. We kunnen worden wie we willen en wat we willen, we kunnen werken aan ons succes, de wereld ligt aan onze voeten.

En juist daardoor trekken we het soms allemaal niet meer. Want verantwoordelijk zijn voor het succes van je eigen leven, het legt een grote druk. Je moet de juiste keuzes maken, je moet verschrikkelijk je best doen om 'erbij' te horen. Vooral vrouwen tobben. Zitten ze eindelijk in de positie dat ze alles kunnen, moeder zijn, carrièrevrouw, echtgenote, spil van het gezin, toeverlaat voor vriendinnen en wat al niet meer, worden ze alleen maar moe van dat ideaal van 'combivrouw'. Geen wonder dat vrouwen zo massaal naar de antidepressiva grijpen. Niet omdat ze depressief zijn, maar omdat ze de eisen van het moderne leven gewoon niet meer aankunnen. Het niet meer bolwerken: de verantwoordelijkheid voor het laten slagen van opvoeding, relatie, huis, gezin, carrière, familie, vrije tijd en sociaal leven. En het al helemaal niet voor elkaar krijgen om daarbij ook nog voortdurend de vrolijkheid en het optimisme uit te stralen die de norm zijn in een samenleving waarin 'verbetering' en 'voortgang' centraal staan.

De samenleving is prestatiegericht en competitief. Maar zijn wij dat zelf ook niet? Als werken aan ons eigen levensgeluk betekent dat we ons in de race storten op weg naar succes en geslaagd zijn. Als we ons verdriet, ongeluk en onze onvolkomenheden niet kunnen verdragen en alsmaar mee blijven doen aan het optimaliseren van ons bestaan? De reden van al ons 'moeten' wordt ons aangedragen door onze omgeving, de ideaalbeelden en het systeem waarin we leven, maar uiteindelijk zijn wij zelf degenen die het doen. Die zich verplicht voelen om verantwoorde uitjes te organiseren voor de kinderen, carrière te maken, lekker en verantwoord te koken en het huis eruit te laten zien als een pagina uit VT-wonen. Die zich zelfs schuldig voelen als ze dat allemaal voor elkaar krijgen maar intussen vooral uitgeput en boos zijn. Eruit halen wat erin zit? Alle mogelijkheden benutten? Jezelf 'volledig' ontplooien? Het is in deze tijd gewoon onhaalbare kaart.

Vergeet het dus gewoon, doe er niet meer aan mee. Er zit niets anders op. Nee, niet stoppen met opvoeden en koken, de was doen en werken. Maar wel met je pogingen 'succesvol' te leven.

Probeer het maar eens: iedere keer als je bedenkt dat je weer iets moet, eerst tot tien tellen voordat je het gaat doen. Je afvragen of het echt wel moet, van wie het moet, of het echt zo belangrijk is en wat er gebeurt als je nou eens niet 'voldoet' aan de verwachtingen van anderen en van jezelf. Doe maar lekker saai. Geef geen feestje met je verjaardag, maar ga met één vriend of vriendin uit eten. Of maak een lekkere wandeling. Zonder je zielig te voelen, want het zegt niets over jou of je een geweldig feest kunt organiseren of niet. Je bent geen loser als je lekker op de bank blijft hangen met een film, in plaats van verantwoord in de schouwburg te zitten. Je hebt niet gefaald als je kinderen niet altijd de leuke en sociaal vaardige wezentjes blijken te zijn die ze hadden moeten zijn (als jij het goed gedaan had). Vergeet die carrière, een 'middelmatische' baan biedt ook veel voordelen. Zolang je maar regelmatig het gevoel hebt dat het zinvol is wat je doet, is het prima. Je hoeft niet op alle fronten 'succesvol' te zijn.

Leer maar leven met minder 'succes en je knagende gevoel van tekort. Zeg het hardop tegen jezelf: 'ik schiet tekort!'. En lach er vervolgens hartelijk om, want het is niet zo. Probeer het, het geeft ruimte! Dus, om uiteindelijk een antwoord te geven op de vraag boven dit stukje: het nieuwe moeten, welnee, het hoeft helemaal niet. Wat een opluchting.

## **8 Wijsheid: volg niet (altijd) je gevoel!**

Het gevoel wordt vaak tegenover de ratio gezet. In onze door het verstand overheerste maatschappij zou het gevoel meer aandacht moeten krijgen. Dat is absoluut waar, maar dat betekent niet dat je altijd maar slaafs je gevoel moet volgen.

'Volg toch gewoon je gevoel!' Hoe vaak krijg je dit niet te horen als je twijfelt, voor keuzes staat in je leven. Het lijkt er vaak op dat het beter is om te doen wat je gevoel je ingeeft, dan om uitgebreid na te denken. 'Gevoelsmatig' en 'op intuïtie' beslissen, klinkt vaak positiever dan de 'kille' afweging die het verstand zou maken. Heel veel processen spelen zich tenslotte onbewuste af, dus daar heb je met je denkende geest toch geen toegang toe. Toch?

De vraag is natuurlijk: hoe 'waar' zijn je gevoelens? Zeggen ze meer over wat jij werkelijk wilt dan je gedachten? In hoeverre moet je ze dus volgen? De Amerikaanse neurowetenschapper Damasio heeft daar veel onderzoek naar gedaan. Hij is erachter gekomen dat (ook!) emoties worden opgewekt in de hersenen.

Die zenden vervolgens signalen uit naar het lichaam, waardoor er lichamelijke veranderingen ontstaan. Op het moment dat je je bewust wordt van die veranderingen, ervaar je een gevoel (ik ben kwaad). Damasio ontdekte echter ook dat het gevoel niet alleen hebt, maar dat je ook kennis kunt hebben van het gevoel, dat je dus weet dat je een gevoel hebt (ik weet dat ik een kwaad gevoel heb, ik kan mijn kwade gevoel als het ware 'observeren').

### **Overleven**

Emoties zijn van oudsher bedoeld om te zorgen dat we overleven. We verstijven van angst zodra we een slang zien, we rennen hard weg als er gevaar dreigt. Daarom zijn emoties, en de gevoelens die daarop volgen, belangrijke signalen voor ons. Als we ze negeren, lopen we de kans iets belangrijks over het hoofd te zien. Of niet te reageren. Het gevaar echter dreigt dat we altijd, of veel te veel, reageren op onze emoties en gevoelens. Wanneer we helemaal opgaan in een gevoel, dus niet in staat zijn om van een afstandje naar ons gevoel te kijken, laten we er ons gemakkelijk door meeslepen. En dat is niet altijd handig. Vanuit het aloude overlevingsmechanisme dienen onze gevoelens namelijk vooral onze kortetermijnbelangen. Je wilt iets doen, hier en nu, en wel onmiddellijk. Terwijl veel situaties in het dagelijks leven, vooral als het gaat om het nemen van beslissingen, niet gebaat zijn bij zo'n kortetermijnreactie.

### **Neem je gevoel serieus**

Dat wil niet zeggen dat je je gevoel voortaan beter kunt negeren. Je gevoel heeft een belangrijke signaalfunctie. Het laat jou weten dat er kennelijk iets aan de hand is. Dat kan overigens ook iets positiefs zijn. Je gevoel serieus nemen houdt in dat je ernaar luistert. Even pas op de plaats maken, stoppen voordat je reageert. Dat kun je doen door je af te vragen: waar komt dit gevoel vandaan? Waarom voel ik mij zo? Waarom geeft mijn gevoel mij dit signaal? Het betekent dus observeren in plaats van reageren. Of, in gewoon nuchter Nederlands gezegd, eerst even je verstand gebruiken.

### **Wijsheid**

Wil je betere beslissingen nemen, waarbij je zowel naar je gevoel als naar je verstand luistert, dan zou je als metafoor voor het inzicht, de wijsheid die je daarvoor nodig hebt, het hart kunnen gebruiken. Roos Vonk zei hierover in Psychologie Magazine: 'Het enige wat we nodig hebben is een wijzer deel van onszelf dat de regie in handen neemt: ons hart.' Vonk vergelijkt het hart met wat Boeddhisten de 'wijsheidsgeest' noemen. Die wijsheidsgeest kijkt niet alleen naar kortetermijnbelangen, maar ook naar je fundamentele waarden, die op langere termijn van belang zijn. Hij voelt bovendien compassie, met zichzelf en anderen, en hoeft niets te bewijzen. Hij is al waardevol. In de yogafilosofie noem je dit 'inzicht' of in het Sanskriet Viveka. Een inzicht in wat belangrijk en waardevol is dat je gedachten en gevoelens overstijgt.

### **Hoe komt je tot meer inzicht en laat je je minder door je gevoelens leiden?**

1. Beschouw je gevoel als een signaal. Wat wil het je zeggen? Waar komt het vandaan? Is er een gedachte of iets in je omgeving dat het veroorzaakte?
2. Probeer te observeren in plaats van te reageren. Tel tot tien wanneer je de neiging hebt om direct vanuit je gevoel te reageren als je boos bent, of verdrietig. Schrijf desnoods op wat je kwijt wilt, slaap er een nachtje over, en reageer dan pas.
3. Probeer je gevoel te relativiseren door je voor te stellen of je over een maand, of over een jaar nog steeds zo zou reageren als je nu wilt. Dient het je belangen op langere termijn?
4. Probeer compassie met jezelf en de ander te voelen, en niet te reageren vanuit een sterk oordeel dat misschien wel ten grondslag ligt aan je gevoel
5. Mediteer, maak een wandeling, ga sporten. Alles wat je helpt om afstand te creëren tussen je gevoel en 'jou' helpt om meer vanuit inzicht en je hart dan vanuit je emoties te handelen.

## **9 Afkicken van je werk in zes stappen**

Ben je verslaafd aan deadlines, problemen oplossen en de hectiek van je werk? Dan wordt het hoog tijd om af te kicken. De vakantie biedt daartoe prima gelegenheid. Zo kick je af van je werk:

1. Ben je net weg, dan kun je last krijgen van ware afkickverschijnselen. Zeker wanneer je vlak van te voren nog de laatste brandjes geblust hebt, en vervolgens last minute je koffers en de auto gepakt hebt. Die afkickverschijnselen kunnen variëren van geïrriteerdheid, gejaagdheid (ik moet iets doen!) een gevoel van doelloosheid en angst (wat gebeurt er waar ik niets van weet? Alles loopt vast in het honderd). Laat 't allemaal rustig over je heen komen, maar val je omgeving er niet mee lastig. Leef je drang om iets te doen uit op de tentharingen of ga een potje voetballen met je kinderen.
2. Delegeer je taken tijdens je afwezigheid. Voor collega's en medewerkers is het goed om jouw verantwoordelijkheden een keer over te nemen. Geef ze zoveel mogelijk beslissingsbevoegdheid. Ze doen dingen waarschijnlijk anders, maar dat is niet erg. Denk niet dat je onmisbaar bent. Dat is iedereen. Zeg dat er alleen in uiterste nood gebeld mag worden, of spreek een vaste dag af dat er gebeld mag worden
3. Laat je laptop thuis! Vermijd internetcafés. Zet je mobieltje uit overdag! Zijn er dingen die echt niet kunnen wachten, dan worden ze ingesproken en hoor je ze de volgende dag. Vroeg genoeg om er eventueel iets aan te doen. Ga niet zelf bellen om te checken of alles wel goed gaat op kantoor.

Geen telefoontjes, geen e-mailtjes of internetverbinding. Streng verboden. Laat mensen alleen bellen als er iets niet kan wachten. Vrijwel alles kan wel wachten.

4. Zorg dat je lang genoeg weg bent om ook echt af te kicken. Drie weken is ideaal, twee weken kan en 10 dagen is het minimum. Ga ook echt weg. Als je nog thuis bent is de verleiding om toch nog even je mail te checken veel te groot. In the middle of nowhere heb je wel andere dingen aan je hoofd, en ben je veel moeilijker te bereiken.
5. Hou je aan een mediadiet tijdens je vakantie. Doe het liefst helemaal zonder. Geen tv, geen kranten, geen internet. Het is heerlijk om helemaal af te kicken van je zucht naar nieuws en informatie. Gek genoeg draait de wereld ook door zonder dat jij van alles op de hoogte bent. Lees in plaats daarvan een goed boek. Niet een dat nuttig is voor je werk, maar alleen maar mooi, ontroerend of grappig.
6. Richt je aandacht op waar je bent. Op je geliefden die mee zijn op vakantie, op je omgeving, het eten, de natuur. Zet al je zintuigen open en absorbeer alle ervaringen. Speel met je kinderen en met de hond, maak lange wandelingen of doe niks. Onderdruk de neiging om ook tijdens je vakantie zo veel mogelijk te willen meemaken.

## 10 Dankbaarheid: voel 't!

Het is een simpele manier om je te focussen op de dingen die wél goed gaan in je leven. Gevoelens als waardering, dankbaarheid en vergeving komen uit je hart. Ze kunnen ervoor zorgen dat je je eigen leven en de wereld om je heen op een andere manier bekijkt.

Rond deze tijd van het jaar worden we ons er allemaal weer meer van bewust. We hebben veel om dankbaar voor te zijn. Maar we zien het niet altijd zo. De nadruk ligt nu eenmaal vaker op de dingen die verkeerd gaan of die we anders zouden willen, dan op wat er wel is. Best jammer, want je gevoelens van dankbaarheid en waardering kunnen ervoor zorgen dat je op een andere manier gaat kijken naar wat je in je leven hebt. Niet altijd en continu, dat is onrealistisch. Maar wel op momenten. Niet alleen denken aan de fijne dingen, maar ze ook voelen, blijkt een positieve invloed te hebben op je welbevinden. Zowel van lichaam als van geest.

Hoe voel je meer waardering en dankbaarheid?

- Haal je iets voor de geest dat je eigenlijk vanzelfsprekend vindt. Het feit dat je gezond bent bijvoorbeeld. Of elke avond in een warm bed kunt stappen. Een herfstwandeling met de hond. Je kinderen die vanochtend op hun fietsjes naar school gingen. Een warm broodje van de bakker. Een praatje met de buurvrouw. Het maakt allemaal niet uit. Neem 30 seconden om er dankbaarheid voor te voelen in je hart.
- Vindt drie dingen die je waardeert aan een moeilijke situatie waarin je zit. De eerste is het moeilijkst te vinden, de tweede en derde gaan al gemakkelijker.
- Ben je op weg naar je werk, waardeer dan de omgeving waardoor je fietst, loopt, rijdt of treint. De rijp aan de bomen. Een waterig zonnetje.
- Als je de telefoon opneemt of een e-mail beantwoordt, probeer dan één ding te vinden dat je waardeert aan de ander. Je hoeft het niet te zeggen, voelen is het belangrijkste.
- Als je met 't gezin aan tafel zit, probeer dan één keer in de week tegen elkaar te zeggen wat je waardeert aan de ander. Maak er met kleine kinderen een spelletje van. Pubers zullen ze in eerste instantie ongelovig aankijken en je nog vreemder vinden dan je in hun ogen al was. Niets van aantrekken, gewoon doorzetten.
- Maak een lijst van wat je waardeert aan je leven en aan jezelf.
- Schrijf elke avond voor het slapen gaan vijf dingen op waarvoor je dankbaar bent.

## 11 Vier eenvoudige mindfulness-oefeningen

Waar je ook bent, met deze eenvoudige aandachtsoefeningen kun je beter in het hier en nu blijven.

### Waarnemen

1. Kijk eens heel aandachtig uit het raam of om je heen. Misschien kijk je uit op een straat, op een dak aan de overkant, misschien zie je een boom.  
Laat je blik rusten op wat er te zien is. Er ligt misschien een plastic zak. Of je ziet gras of nattigheid, water misschien. Je kijkt.  
En je kijkt opnieuw. Je kunt net als met een verrekijker je blik openstellen. Let maar op de vormen, de kleuren.  
Probeer de details waar te nemen. Misschien valt het je op dat er beweging is.  
Sta dan ook stil bij je adembeweging. Je ademt in en uit. En weer in, weer uit, staand, kijkend.
2. Stop met waar je mee bezig was. Ga na: waar was je aandacht op het moment dat je stopte? Registreer welke gedachten er zijn. Misschien kun je meerdere gedachten waarnemen. Sommige op de voorgrond, andere op de achtergrond.  
Breed dan je aandacht uit. Begin bij je zintuigen: wat is er aan geluiden, beelden, geuren, smaken, lichamelijke sensaties? Beschrijf wat je waarneemt.  
Ga ook naar het gevoel. Welke emoties kun je op dit moment opmerken? Waar voel je die? Hoe uiten ze zich?



### **Ademruimte**

3. Ga zitten of verzitten. Zitvlak stevig op de stoel, gestrekte rug, voeten op de vloer. Sluit je ogen en voel bewust je lichaam. Registreer ook even de gedachten die er zijn, en de emoties. Je hoeft niets te veranderen of te beoordelen. Je maakt alleen de balans op: zo is het nu.
- Vervolgens richt je je aandacht op je ademhaling. Gebruik die als focus voor je aandacht. Volg de inademing en de uitademing die daar vanzelf op volgt. Dan is er een moment van rust, waarna een nieuwe inademing volgt. Je kunt de stroming van de lucht door je lichaam volgen en ook de bewegingen van je lichaam, zoals het rijzen en dalen van je buik.
- Doe dit zo'n twee minuten of twintig ademhalingen. Breid dan je aandacht iets uit, naar de rest van je lichaam.
- Open hierna je ogen. Doe dit met dezelfde rust als waarmee je de ademhaling volgde. Ervaar hoe de wereld nu op je overkomt. Wellicht voel je iets van afstand. Hervat nu langzaam je werkzaamheden en kijk of je dit gevoel van ruimte bij je kunt houden.

### **Hier en nu**

4. Op je rug liggen en naar de wolken kijken, omringd zijn door gezang van de vogel of de wind in de woestijn, de lucht rondom je lichaam voelen, de hitte die een bergwand uitstraalt, het spel van lichtstralen op een steen. Of voelen hoe je nekspieren samentrekken als je in het centrum van de stad een parkeerplaats probeert te vinden terwijl je toch al laat bent voor die afspraak.
- Wat er ook gebeurt, waar je ook bent – de wildernis, de grote stad of een buitenwijk, in een bespreking of alleen maar met jezelf – waarom zou je de plek waar je bent afwijzen? Waarom zoek je ergens anders naar commotie, vermaak of afleiding, terwijl het leven zich afspeelt in het hier en nu, omdat er geen betere plek is en geen ander tijdstip.

## **12 Kiezen voor wat waarde heeft**

Veel keuzes komen voort uit een gevoel van gemis of tekortschieten: ik wil datgene wat ik (nog) niet heb. Maar je kunt ook kiezen vanuit een ander perspectief: voor wat van waarde en waardevol is. Hoe doe je dat? Bijvoorbeeld door je af te vragen wat je zou doen als je als je, of je leven, al goed genoeg was. Als je niet hoeft te voldoen en als je kon kiezen los van de verwachtingen die anderen van je hebben. Kiezen vanuit waarde betekent ook dat iemand of iets anders jouw behoeften en verlangens niet hoeft te vervullen. Het lijkt op het eerste gezicht een futiel verschil, maar is belangrijk voor je keuzeprocess!

### **Kies je vanuit gemis of voor waarde?**

1. Maak ik deze keuze omdat er iets niet goed gaat in mijn leven of maak ik deze keuze omdat ik waarde wil toevoegen, vergroten of verdiepen?
2. Maak ik deze keuze voor mezelf of omdat ik wil voldoen aan de verwachtingen van anderen?
3. Probeer ik een gemis of een naar gevoel te compenseren? Kies ik bijvoorbeeld ergens voor uit schuldgevoel? Of doe ik dit om waarde toe te voegen –aan een ander of aan mezelf.
4. Kies ik met verstand en gevoel of alleen maar vanuit m'n verstand of alleen maar vanuit m'n gevoel?
5. Kies ik voor een kortetermijnverlangens of kies ik voor langeretermijnwaarde?
6. Als ik al tevreden was met wat ik heb of hoe ik ben en als ik al zou voldoen, zou ik deze keuze dan ook maken?
7. Lukt het me echt niet om te leven met de situatie zoals hij is?
8. Draagt mijn keuze bij aan mijn levenskwaliteit en die van anderen? Of: draagt deze keuze niet alleen bij aan de levenskwaliteit van anderen maar ook aan die van mezelf?

## **13 John Kabat-Zinn, Hoe het gewone bijzonder wordt**

Ken je de wet van aandacht? Wat je aandacht geeft, groeit. In de mindfulnessstraining houden cursisten in week 2 het 'logboek plezierige gebeurtenissen' bij. Ze noteren wat voor prettigs ze op een dag meemaken, wat ze daarbij dachten, welke emotie ze daar bij ervoeren en wat ze in hun lichaam opmerkten. In de les bespreken we ook wat nu eigenlijk een gebeurtenis prettig maakt. Sommige cursisten merken op, dat ze die week soms meer genoten van hun dag omdat ze zich door het logboek meer bewust waren van de fijne momenten.

Maar het komt ook wel eens voor dat een cursist zegt: 'Ik heb deze week eigenlijk niet iets plezierigs meegemaakt.' Dat klinkt een beetje triest; je zou bijna denken dat zo iemand wel erg ongelukkig moet zijn, of echt een rotleven heeft.

Hoe zou zo'n leven eruit zien? Altijd ruzie met je partner? Kinderen allemaal aan de drugs en in de criminaliteit? Baan kwijt, of een tiran van een baas? Of helemaal alleen op de wereld? Bij mijn weten zien de levens van deze cursisten er niet zo uit. Maar ook al zou dat wel zo zijn, zouden ze dan helemaal geen prettige momenten in hun leven kennen? Wat is een prettig moment? En hoe kan het dat iemand niet ervaart dat die er zijn in zijn leven?

Wat je aandacht geeft groeit. Waar je focus ligt, zo is je wereld. Auteur Paulo Coelho schrijft ergens: Als alle dagen het zelfde lijken, komt dat doordat we de goede dingen niet meer zien die zich aandienen in ons leven.

Het volgende verhaal vind ik ook een mooie illustratie van hoe aandacht de ervaring bepaalt. Een schrijver van reisverhalen werd te eten gevraagd in het huis van een welgesteld Japans gezin. Zijn gastheer had een aantal gasten uitgenodigd en erbij verteld dat hij iets heel belangrijks voor hen had. Op het menu stond kogelvis, die in Japan als iets bijzonders wordt beschouwd, deels omdat hij een dodelijk gif bevat dat door een speciaal opgeleide kok moet worden verwijderd. Zo'n vis voorgezet krijgen was een grote eer. De eregast begon vol verwachting aan de vis en savoueerde elk hapje. De smaak was inderdaad onvergelijkbaar met alles wat hij ooit eerder had gegeten. Zijn gastheer vroeg hoe hij het had gevonden. De schrijver sprak in extase over de voortreffelijke smaak. Hij hoefde niet te overdrijven, want de vis was inderdaad magnifiek en behoorde tot het beste wat hij ooit had geproefd. Toen pas ont-hulde zijn gastheer dat de vis een gewone soort was geweest. Een van de andere gasten had, zonder het te weten, de kogelvis genuttigd. De belangrijke les die de schrijver leerde was niet hoe goed een zeldzame, dure delicatessesmaakte, maar hoe verbluffend gewoon voedsel kan smaken als je elke hap je volle aandacht geeft.

## **14 Stilstaan in het hier en nu**

### **Interview met Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie aan de Radboud Universiteit Nijmegen**

Aandacht helpt je uit je automatische patronen te stappen.

Aandacht, daar draait het allemaal om. Ofwel, het activeren van bepaalde hersenfuncties. Er zijn twee soorten aandacht.

Eenzijds het focussen op één ding tegelijk, je ademhaling bijvoorbeeld. Dit is een functie van de frontale schors in de hersenen die helpt bij het dirigeren van het brein.

En aan de andere kant is er de vorm van aandacht die juist zorgt voor het openstaan voor een ervaring in het hier en nu in al zijn facetten. Dus de lichamelijke sensaties, de emoties en de gedachten, datgene wat zich afspeelt in het bewustzijn. Daarbij worden de hersengebieden geactiveerd die te maken hebben met het ontvangen van zintuiglijke waarnemingen. Uit MRI-scans blijkt dat juist deze gebieden zich bij mensen die al lang aan meditatie doen, meer ontwikkeld hebben.

Aandachtstraining richt zich in eerste instantie op leren concentreren: focussen, opmerken wanneer je aandacht is afgeleid en de aandacht terugbrengen naar je ademhaling. De volgende stap is leren om open te staan voor de ervaringen die zich aandienen en de aandacht te houden bij alles wat er is.

#### **Is dat het beste in die volgorde aan te leren?**

'Ja, want bewust zijn van een ervaring in al zijn facetten is niet iets wat mensen gemakkelijk doen. Vaak worden ze dan juist weer afgeleid en 'meegenomen' door hun gedachten. Dus de vaardigheid van opmerken en terugbrengen van de aandacht, is iets wat je nodig hebt voor die latere fase van open awareness.'

#### **Hoe werkt 't?**

'Als je met aandacht kunt stilstaan bij jezelf, kun je inzicht krijgen in hoe je eigen gevoelens, reacties en gedachten in elkaar zitten. Dat bewustzijn geeft ruimte: als je met afstand je gedachten en gevoel kunt observeren, betekent dat dat je er niet automatisch op reageert. Zo kun je een gevoel opmerken, maar hoef je er niets mee te doen. Het gaat er dus vooral om dat je je bewust wordt van hoe je je voelt en wat je denkt, en vervolgens ook een bewuste keuze maakt voor het gedrag dat daarop volgt.'

#### **Is aandacht hetzelfde als bewustzijn?**

'Aandacht is faciliterend. Aandacht helpt je om open te staan voor je ervaringen. Het is het 'vehikel' waardoor je bewust wordt. Als je geen aandacht hebt voor je ervaringen, komen ze niet 'door' in je bewustzijn. Onbewust kunnen dingen je aandacht trekken, maar je wordt je er pas bewust van als ze in het veld van je aandacht worden opgenomen. Je bewustzijn is overigens niet 'talig'. Je kunt je bewust zijn van fysieke sensaties, emoties en gedachten. Gedachten zijn vaak verbaal, maar bij fysieke sensaties en emoties hoeft dat helemaal niet zo te zijn. Daarvan kun je je bewust zijn los van de uitdrukking ervan in taal. Aandacht is dus ook niet iets taligs. Het lastige is wel dat we ons bewustzijn talig maken op het moment dat we de dingen aan anderen kenbaar willen maken. Dan moeten we onze ervaringen – letterlijk – vertalen in woorden. En zodra we ze onder woorden proberen te brengen gaan we ze beperken in begrippen en concepten.'

#### **En dat is misschien ook wel een van de problemen als je probeert om niet je gedachten te 'zijn'.**

'Jazeker. In de ACT (de acceptance and commitment theory van Steven Hayes) is dat een van de uitgangspunten. Hayes zegt dat veel problemen ontstaan door onze neiging de dingen te verbaliseren. Daarmee beperken we de werkelijkheid tot begrippen en dat kan leiden tot blikvernaauwing. Als je met je aandacht ergens volledig bent, stel je je open voor alle aspecten van een ervaring en dus ook voor dingen die je misschien niet zo direct in woorden kunt vatten. Maar het is lastig om erover te praten, want zodra je dat doet probeer je ervaringen die niet-talig zijn weer te vertalen in woorden.'

### **Is het richten van je aandacht een keuze?**

'Hoewel je aandacht ook onbewust getrokken kan worden door stimuli in de omgeving, bijvoorbeeld geluiden, denk ik dat het bewust richten van de aandacht inderdaad een keuze is. Maar ook het open staan voor ervaringen is een keuze. Je besluit dan om je niet laten afleiden en je aandacht telkens terug te brengen naar het hier en nu. Zodra je dat bewust doet, creëer je ook de ruimte om andere keuzes in gedrag te maken. Als je niet bewust bent, dan vinden allerlei processen automatisch plaats. Je vervalt in ingeslepen gedragspatronen, emotionele reacties of interpretaties en gedachten. Het is voor mensen vaak een openbaring om te merken dat het ook anders kan. Dat ze bepaalde dingen niet per se hoeven te denken. En dat ze hun gedachten in elk geval niet hoeven te geloven en ook niet mee hoeven te gaan in hun gedachtepatronen.'

### **Wat is de relatie tussen depressie en aandacht?**

'Depressieve mensen zijn vaak in patronen verzeild geraakt van piekeren, zonder dat ze in de gaten hebben dat hun aandacht gevangen blijft door dat soort cognitieve processen. Dat heeft vervolgens weer een effect op hun stemming en hoe ze zich gedragen en ook dat gebeurt vaak weer automatisch. Bovendien hebben veel mensen met een depressie het idee dat ze zich blij moeten voelen of positieve gedachten moeten hebben. Ze streven daarnaar en raken gefrustreerd als het niet lukt. Of ze proberen in hun streven negatieve gevoelens als verdriet, angst, boosheid uit de weg te gaan, niet te voelen of weg te drukken. Mindfulness nodigt mensen uit om stil te staan bij de ervaring in het hier en nu, hoe die ervaring ook is. Of het nou een positieve ervaring is of een ervaring die gepaard gaat met verdriet, ongemak of pijn. De werking van mindfulness berust waarschijnlijk onder meer op het feit dat mensen negatieve of moeilijke gevoelens toelaten die ze voorheen uit de weg gingen en vervolgens merken dat ze die dingen gewoon kunnen voelen. Dat ze dan niet instorten maar het ook kunnen verdragen en dat nare gevoelens zelfs weer wegebben. Die ervaring is cruciaal, want mensen hebben vaak een enorme angst voor een gevoel en zijn bang dat het nooit meer overgaat.'

### **Een van de grondgedachten van mindfulness is dat je niet je gedachten en emoties bent, maar dat je ze hébt. Maar als je niet je gedachten en emoties bent, wat ben je dan?**

'Zodra mensen in staat zijn om naar hun eigen gedachten en emoties te kijken en die te observeren, krijgen ze het perspectief van een observing self. Ze identificeren zich dan niet meer met hun gedachten. Als iemand leert om opmerkzaam te zijn en een ervaring in alle aspecten te observeren en waar te nemen, dan wordt hij een observerend zelf dat kijkt naar zijn emoties en gedachten en daar afstand van kan houden. Zeer geoefende meditatoren gaan nog een stap verder: bij hen ontstaat selflessness, de realisatie dat het observing self eigenlijk niet bestaat. Dat is de realisatie dat alles vergankelijk is en dat je een onderdeel bent van het geheel. Maar dat is iets wat mensen vaak pas na langer mediteren gaan ervaren.'

### **Het geeft wel veiligheid om je aan je eigen gedachten en emoties vast te klampen.**

'Absoluut. Maar het is een schijnveiligheid die je vaak op de korte termijn wel wat oplevert, maar die je ook heel erg kan beperken. Er is moed voor nodig om die veiligheid los te laten en om je over te geven aan het moment in al z'n hoedanigheden, terwijl je helemaal niet weet waar en hoe het gaat eindigen. Uiteindelijk komt daar een ander gevoel voor in de plaats: meer is er dus niet dan dit! Het inzicht dat de angst voor wat er zou kunnen gebeuren in feite erger was dan hoe het is en de wetenschap dat het prettiger is om jezelf te accepteren zoals je bent, in al z'n hoedanigheden, dan om ernaar te blijven streven anders zijn.'

### **Dat druist tegen de tijdgeest in waarin je overal van af moet zien te komen en je moet verbeteren.**

'Ja, en in die zin is dit ook een radicaal andere behandelmethodes dan wat gebruikelijk is binnen de psychiatrie. In plaats van mensen te leren dat ze van hun depressie af moeten, leren we ze dat ze 'm moeten accepteren. Maar uiteindelijk werkt het heel bevrijdend wanneer je kunt zeggen dat je je gewoon zo voelt. Vaak is de wanhoop van patiënten het rechtstreekse gevolg van het feit dat ze vinden dat ze zich niet zo mogen voelen als ze zich voelen. Als ze dat eenmaal kunnen accepteren, dan kunnen ze er vaak ook mee leven. Maar dat is zeker tegengesteld aan de tijdgeest die dicteert dat je geen klachten mag hebben en dat je overal vanaf moet kunnen komen.'

### **In hoeverre begint de mindfulnessbenadering gemeengoed te worden?**

'Het is nog steeds een nieuwe behandelmethodes, waar ook het onderzoek nog relatief in de kinderschoenen staat. Er zijn nog lang niet zoveel trials gedaan met mindfulness als met klassieke cognitieve gedragstherapie of medicatie. Behandeling met medicijnen bij depressie heeft z'n plaats veroverd, voor een deel van de mensen is dat effectief. Maar niet bij alle mensen en ook niet volledig. Het belangrijkste vind ik dat mindfulness het vermogen aanspreekt van mensen om zichzelf te helpen. Het bevordert de autonomie en helpt daardoor mensen om met toekomstige tegenslagen om te gaan en toekomstige depressieve periodes te voorkomen.'

## 15 Zo smaakt een aardbei

Zitten, lopen, pianospelen, luisteren, eigenlijk kun je alles met aandacht doen. Maar eten is een mindfulle bezigheid bij uitstek, omdat je vrijwel al je zintuigen daarbij kunt gebruiken. Proef, ruik, kijk en geniet!

Eten is een van die dingen die we vaak op de automatische piloot doen. Je kunt je eten gedachteloos wegwerken, terwijl je de krant leest, tv kijkt of even snel voordat je de deur uitgaat. De gevolgen zijn merkbaar: we eten teveel of te weinig, krijgen snel weer trek en snacken vervolgens weer wat weg of krijgen last van onze spijsvertering. Maar ook als je geen last hebt van je eetgewoonten, is er veel te zeggen voor eten met meer aandacht. Je geniet meer wanneer je je eten zorgvuldig proeft, ruikt en weg kauwt.

Om gezonde voedingskeuzes te kunnen maken, moet je goed luisteren naar je lichaam en geest, zegt de Amerikaanse psychologe Susan Albers in haar boek 'Mindful eten'. Ze werkte jarenlang in een kliniek voor eetstoornissen en is een groot pleitbezorgster van mindful eten. Pas wanneer je op let op de signalen van je lichaam zal je eetgedrag gezond, beheerst en gereguleerd zijn.

### Albers formuleerde vier fundamentele punten voor eten met aandacht:

- Opmerkzaamheid van geest. Dit houdt in dat je je bewust wordt van de vele aspecten van je geest – je feitelijke gedachten, je herinneringen en je onbewuste verlangens en angsten. Op verschillende momenten kan je geest afgeleid, rusteloos, slaperig, versnipperd of waakzaam zijn, om maar een paar toestanden te noemen. Dit zijn voorbijgaande toestanden, die van moment tot moment veranderen, maar ze scheppen al die tijd de achtergrond voor hoeveel je begrijpt en filteren je kijk op de wereld.
- Opmerkzaamheid van het lichaam. Dit houdt in dat je je bewust wordt van lichamelijke processen. Hoe voelt honger aan? Hoe voelt het voedsel in je mond, het doorslikken ervan? Het omvat ook het opmerken hoe je lichaam reageert op vertering van voedsel en de reacties van je lichaam en geest daarbij.
- Opmerkzaamheid van gedachten. Je bewust worden van de gedachten die je hebt ('Gedachten vormen vaak een audiotape die je geest telkens weer afspeelt, zonder dat jij je ervan bewust bent dat hij draait', zegt Albers). Wanneer je je gedachten opmerkt, hebben ze minder macht over je.
- Opmerkzaamheid van gevoelens. Zoals gedachten onderdeel zijn van je geest, zijn je emoties onderdeel van je lichaam. Het lichaam voelt emoties of gewaarwordingen en seint de informatie over wat het voelt door aan het brein. Sommige mensen voelen bedroefdheid bijvoorbeeld als een gat in de buik en gaan veel eten om dat gat te vullen.

### De voordelen van mindful eten

- Je eet minder omdat je beter proeft en kauwt. Je geniet meer van je eten.
- Je spijsvertering verbetert.
- Je hebt sneller het gevoel dat je genoeg gegeten hebt. Je bent je bewuster van de hoeveelheid die je eet en gaat niet door terwijl je eigenlijk al genoeg had.

### Hoe doe je dat, mindful eten?

- Begin klein. Kies een maaltijd of snack per dag waarbij je focust op het eten.
- Stop met multitasken als je eet. Als je eet, eet je. Doe geen andere dingen, ook geen tv kijken.
- Eet alleen aan tafel. Geen hap-slik-weg terwijl je onderweg bent.
- Neem even de tijd om te genieten van de aanblik van je eten.
- Focus op elke mond vol: de smaak, textuur...Proef hoe een aardbei echt smaakt.
- Kauw goed.
- Eet met mes en vork, zodat je kleine porties kunt maken.
- Eet met anderen, want je geniet meer van je eten wanneer je het deelt met anderen.
- Ga voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Neem kleinere porties van goed en gezond eten, in plaats van grotere porties van ongezond eten.
- Neem de tijd om je eten klaar te maken. Ook eten koken kun je met aandacht doen, des te groter de voldoening wanneer je aan het eten bent.

### Michael Pollan in 'Een pleidooi voor echt eten'

Op voedingsgebied bestaan verschillende mythes:

- Omdat voedingsstoffen onzichtbaar zijn en voor iedereen behalve wetenschappers niet te doorgronden, hebben we hulp nodig van deskundigen bij het bepalen van wat we moeten eten.

- Het hele doel van eten bestaat uit het bevorderen van lichamelijke gezondheid - terwijl eten van oudsher ook te maken heeft met genot, gezamenlijkheid, familie en spiritualiteit, onze relatie tot de natuurlijke wereld en met het tonen van identiteit.

Pollan adviseert: eet niets wat uw overgrootmoeder niet als voedsel zou herkennen; kies voor kwaliteit.

## **16 Hou je hoofd fris na de vakantie - Simplify je werk!**

Vol goeie moed ga je na de vakantie weer aan het werk. Met een fris hoofd en van plan om het nu écht anders te gaan doen. Hoe hou je je bordje leeg na de vakantie? Door je werk te simplifien!

Maar al te gemakkelijk laat je je na de vakantie weer overspoelen door alles wat er gedaan moet worden. Alles lijkt even urgent en je wordt al moe van de gedachte alleen aan wat er allemaal moet gebeuren. Toch kun je je hoofd fris houden en je werkdag overzichtelijk. Dat is namelijk vooral een kwestie van focussen op wat er echt belangrijk is en je niet laten (af)leiden. De volgende tips kunnen je daarbij helpen.

### **Begin vroeg**

Als je vroeg begint, kun je al een hoop gedaan hebben voordat de telefoon begint te rinkelen, vergaderingen beginnen of je eventuele collega's binnenkomen.

### **Beperk je uren**

Klink raar, maar hoe minder uren je werkt, hoe beter je je tijd gebruikt. Als je weet dat je maar, bijvoorbeeld, zes uur tot je beschikking hebt, zul je sneller je belangrijkste taken eerst doen en minder tijd verspillen. Beperking zorgt ervoor dat je effectiever met je tijd omgaat.

### **Maak een korte lijst**

Maak eerst een lange lijst van alles wat je moet doen, en daarna een korte lijst van één tot drie dingen die je echt wilt doen. Kies zo dat je trots kunt zijn op wat je gedaan hebt, ook al krijg je alleen deze taken af. Start met de belangrijkste taak, voordat je je e-mail checkt of op internet gaat.

### **Cluster afleidingen**

Waardoor word jij het meest afgeleid? E-mail, blogs lezen, Twitter of andere sociale netwerken? Plan hiervoor tijd in, het liefst wat later op de dag, bijvoorbeeld tussen drie en vier 's middags. Door ze te groeperen, gun je jezelf je afleidingen nog wel, maar je zorgt ervoor dat het belangrijke werk eerst gedaan wordt. Een andere mogelijkheid is tien minuten in te ruimen nadat je een uur achter elkaar geconcentreerd gewerkt hebt. Maar hou je dan wel aan die tien minuten!

### **Schrijf kortere e-mails**

Als e-mail je veel tijd kost, probeer dan eens kortere mails te schrijven, hooguit drie of vier zinnen. Dit zorgt voor een drastische beperking van de tijd die je besteedt aan het beantwoorden van mails. En zorgt er bovendien voor dat de antwoorden op jouw mails ook korter worden.

### **Beperk vergaderingen**

Hoe minder hoe beter. Als je eronderuit kunt komen, bijvoorbeeld door alleen de notulen te lezen, doe dat dan. Minder vergaderen levert je uren tijdwinst op.

### **Beperk papierwerk**

Doe zoveel mogelijk digitaal. Zorg ervoor dat je zo min mogelijk papier hoeft te kopiëren, bewaren, distribueren of archiveren.

### **Ruim je bureau op**

Kun je doen in een paar minuten: zorg dat alleen de essentiële dingen op je bureau liggen. De rest moet worden opgeborgen, aan de juiste persoon gegeven, een vaste plek in een kast of la krijgen of worden weggegooid. Beslis snel en ga daarna door met je werk.

### **Ga ergens anders zitten**

Probeer een plek te vinden waar je langere tijd ongestoord kunt werken. Vanuit huis werken is vaak een goede optie. Hoe vaker je dit kunt doen, hoe beter.

### **Neem pauzes**

Probeer elke 20 à 30 minuten even een adempauze te nemen. Sta op van je bureau, loop even rond of ga even naar buiten voor frisse lucht. Als je terug bent bij je bureau, bedenk dat goed waar je ook alweer mee bezig was en laat je niet meer afleiden.

### **Zorg voor een focus-ritueel..**

Probeer elk uur of elke twee uur opnieuw te focussen door een klein ritueel. Bijvoorbeeld door je browser te sluiten en andere applicaties te openen, of even een wandelingetje te maken. Keer daarna terug naar de lijstje van meest belangrijke taken, en bedenk wat je vervolgens gaat doen. Probeer daar zo lang mogelijk aan te werken voordat je je e-mail weer checkt of online gaat.

## 17 Slow down

In de wereld waarin we nu leven, lijkt sneller altijd beter. Degene die het eerst bij de finish is heeft gewonnen. En als we niets doen, voelen we ons lui en onproductief. Maar misschien vergissen we ons wel en kunnen we beter focussen op wat we doen, in plaats van te streven naar snelheid.

De belangrijkste stap naar minder snelheid, is je te realiseren dat je leven erop vooruit gaat wanneer je een langzamer tempo aanneemt. In plaats van te rennen, haal je het meest uit elk moment. Want welk boek is mooier, dat waar je doorheen snelt, of het boek waarvoor je tijd neemt en waarin je je kunt verliezen? Is eten lekkerder wanneer je het naar binnen propt of wanneer je elke hap waardeert? En is tien dingen tegelijk doen beter of je concentreren op een taak?

Het leven wint aan kwaliteit, wanneer je langzamer aan doet. Maar hoe doe je dat? Meestal lijkt het alsof je niet anders kunt, alsof je alles wel snel móet doen omdat er zoveel op je bord ligt. Het antwoord op de vraag luidt: zorg dat je je niet laat leven door je werk, bezigheden en deadlines. Maak keuzes, zeg nee, verander dingen wanneer je het gevoel hebt dat je baas teveel op je bord legt. Zorg dat je je tempo in eigen hand neemt, in plaats van je te laten leiden door het tempo van de verwachtingen en eisen uit de buitenwereld. Je kunt simpel beginnen, door aan minder vergaderingen deel te nemen. Door aan minder, maar belangrijkere zaken te werken. Door de trein te nemen in plaats van over de snelweg te razen, en op de plaats van bestemming rustig naar je afspraak te wandelen. Door je telefoon regelmatig uit te zetten.

Ofwel: Doe minder. Focus op de twee of drie belangrijkste dingen en op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Doe de belangrijkste taken eerst en bewaar kleinere, routinematige zaken voor later op de dag.

Wees onbereikbaar. Niet de hele dag, maar wel periodes waarin je even tot jezelf kunt komen. Of kunt focussen op iets wat echt af moet.

Neem voldoende tijd om te vertrekken en vertrek op tijd. Als je altijd aan het haasten bent voordat je weg kunt of op het nippertje op afspraken komt, dan begin je te laat met de voorbereiding. Als je denkt dat je tien minuten nodig hebt, maak daar dan eens 20 van. Dan kun je rustig je kleren uitzoeken of je papieren bij elkaar sprokkelen. Calculeer altijd extra reistijd in. Files en treinen die vertraagd zijn zorgen bijna altijd voor extra stress als je niet op tijd bent vertrokken.

Oefen in wachten. Wachtijd is bijna altijd vervelend en zonde van je tijd. Zeker als je je mobieltje niet bij de hand hebt of iets te lezen. Probeer van wachten een rustpauze te maken. Neem de omgeving goed in je op, luister naar de gesprekken om je heen en je kunt er daarna weer tegenaan.

Prent jezelf in dat het niet erg is als iets niet afkomt. Morgen is er weer een dag. De wereld gaat niet ten onder als jij je werk vandaag niet af krijgt en je bedrijf draait ook gewoon door. Al denkt je baas daar misschien soms anders over.

Beperk je tot wat belangrijk is en elimineer de onbelangrijke zaken. Wanneer je de belangrijke zaken doet met focus en zonder haast, zullen er onbelangrijkere dingen zijn die niet gebeuren. Vraag jezelf af of dat erg is. Wat zou er gebeuren als je ze niet meer zou doen? En kun je ze elimineren, delegeren of automatiseren?

Snoei in je verplichtingen. We proberen zoveel uit het leven te halen, dat we vaak meer verplichtingen hebben dan we aan kunnen. En dan bedoel ik niet alleen werk, maar ook hobby's, sociale verplichtingen en alles wat de kinderen moeten, willen en kunnen. Probeer daar langzamerhand wat in te snoeien. Je kunt niet alles en je hoeft niet alles. Minder betekent langzamer en meer kwaliteit.

## 18 Meer energie in donkere dagen

Januari schijnt de maand te zijn met de meeste burn-out. Donker en lang, terwijl de lente nog lang op zich laat wachten. Hoe krijg je meer energie tijdens deze toch wel een beetje sombere dagen?

Het liefst zouden we onze energie sparen in deze tijd. In een holletje kruipen en er voorlopig niet meer uitkomen. Denk dus niet dat je in januari met groot gemak even fit en energiek kunt voelen als in de lente of in de zomer, daar is het 't seizoen niet voor. Je kunt echter wel beter met je energie omgaan.

Daarbij gaat het er vooral om dat je een balans vindt tussen je verschillende vermogens: geestelijke inspanning (iets presteren met je hersenen), geestelijke ontspanning (tijd doorbrengen zonder dat je iets hoeft te presteren met je verstand), lichamelijke inspanning (je hart, longen en spieren flink laten werken) en lichamelijke ontspanning (slapen en rusten).

Het beste is als je elke dag een goede portie krijgt van alle vier. Door de week alleen inspanning en in het weekend alleen ontspanning levert geen goede 'mix' op.

Ga eens na hoeveel tijd je dagelijks beweegt. De mens is gebouwd om te bewegen, jagen en verzamelen maakten oorspronkelijk een substantieel deel uit van de dag. Een abonnement op de sportschool kan die dagelijkse inspanning maar moeilijk vervangen. Probeer daarom om bewegen in te bouwen in je dagelijkse bezigheden: naar de winkel in plaats van kopen op internet. Lopen of fietsen in plaats van de auto. De lift negeren en de trap nemen. De tuin vegen. Elk blokje van tien minuten is meegenomen.

Geestelijke inspanning heeft een mens ook nodig. Wanneer je je hersens gebruikt, worden er nieuwe verbindingen gelegd. Regelmatig iets doen waardoor je uitgedaagd wordt helpt om je hersens in conditie te houden. Een moeilijke puzzel oplossen, een klusje in huis dat je bijna nooit doet, een ingewikkeld recept doorgronden en klaarmaken: het maakt niet uit wat je doet, als het je maar geestelijke inspanning kost en je er volledig op kunt focussen. Dat houdt je verstand scherp en fit.

Tegenover inspanning heb je ontspanning nodig die juist het tegenovergestelde vormt van wat je de hele dag doet. Heb je een dag lang gesjouwd, dan kun je je spieren ontspannen door tv te kijken of languit op de bank te gaan. Ben je ingespannen achter de computer bezig geweest, dan is afwassen, een spelletje met de kinderen of wandelen met de hond juist een vorm van ontspanning. Hersteluren zijn essentieel voor je lichaam en organen. Neem je ze niet, dan blijf je stresshormonen produceren en kun je niet meer tot rust komen.

Probeer daarnaast gezond te eten en te drinken, genoeg te slapen en vooral een ritme te volgen. Je lichaam en geest hebben er veel aan als je in deze maand routines inbouwt en zoveel mogelijk op dezelfde tijd naar bed gaat, op staat en eet. En tenslotte: uiteindelijk wordt het vanzelf weer voorjaar. Dat idee alleen al geeft de moed om het nog even vol te houden in deze maand.

Voor dit artikel is gebruik gemaakt van het boek 'Meer energie' van Meijke van Herwijnen. Uitgeverij Unieboek|Het Spectrum.

## 19 Vrijheid is jezelf beperken

Jezelf beperken en grenzen stellen lijkt niet leuk. We zijn immers vrij en kunnen doen en hebben wat we willen. Toch? Eigenlijk klopt die redenering niet. Wat vrijheid is beperking, zei de filosoof Kant al.

Wie zichzelf de wet op kan leggen is in wezen vrij, vond Immanuel Kant in de 18e eeuw. Dat klinkt heel streng en zijn ethiek is dat ook. Uiteindelijk komt die erop neer dat we onze plicht moeten doen en alleen datgene wat we uit plichtsbesef doen is goed. Gelukkig hebben we ons van deze strenge moraal weten te bevrijden. Maar als niemand ons meer zegt wat we moeten doen en ons plichtsbesef afgenomen is, lijken af en toe alle remmen los. De vrijheid moet maximaal geconsumeerd worden. We kunnen alles, we willen alles en uiteindelijk moeten we ook alles. Het leven lijkt maakbaar en we proberen er het maximale uit te halen. Dat we daar ook niet onverdeeld gelukkig van worden, bewijst de dagelijkse praktijk van rennen, vliegen en draven om zoveel mogelijk te hebben en voor elkaar te krijgen.

Jezelf beperken, lijkt in tegenspraak met de vrijheid die we hebben. Maar uiteindelijk zorgt het ervoor dat je je niet laat leven door al die dingen die moeten en kunnen. En is dat niet de ultieme vrijheid? Je eigen grenzen bepalen helpt je zowel te beperken, als de beperkingen die er zijn te accepteren. Want uiteindelijk is het leven niet zo maakbaar als het lijkt. De onvolmaaktheid ervan onder ogen zien en accepteren, geeft enorm veel lucht. En bevrijdt.

## 20 Daniëlle Knapen en Eef van Opdorp, Crisis? Minder is meer!

1/2013

Het heeft even geduurd, maar eindelijk begint iedereen in Nederland het te snappen: 'Less is more'. Nou, 'less' dat hebben we tijdens deze crisis allemaal wel gehad, misschien nog niet wetende dat minder juist meer is. Hoe meer je hebt, hoe meer je wilt en hoe banger je wordt om dat dan weer te verliezen. Zodra je minder hebt krijg je juist weer oog voor de mooie, kleine dingen die je wél hebt. Juist door de crisis komen we dan tot de wonderbaarlijke ontdekking dat het juist bevrijdend is om minder te hebben. Dus ook minder spullen.

Heb je zelf ook last van een dichtgeslibt huis? Dan is het tijd voor actie: actie voeren tegen alle spullen waar je nooit (meer) iets mee doet. Hoe minder (oude) zoi in huis, hoe meer ruimte om te genieten. En dat willen we natuurlijk wel, heerlijk genieten. Oké, daar gaat 'ie.

### Stap 1: Verzamelen

Activeer al je gezinsleden, ook de kleinsten. Dit wordt een leuke gezinsactiviteit. Verzamel alles wat je hebt in kasten, de berging, de schuur, slaapkamers, zolder, onder je bed en God weet waar je nog meer spullen hebt. Gooi alles op één grote (zooi)berg. Maak er snel een foto van als herinnering hoe je het niet meer wil. Bij iedere volgende dreigende impulsaankoop kijk je nog eens even naar deze prachtige foto. Voor de kledingkast geldt: alles wat een jaar niet gedragen is kan weg. Vergeet dus niet ieder jaar even te checken. En een nieuw kledingstuk gekocht? Dat mag alleen de kast in als je er een oud kledingstuk uit gooit.

### **Stap 2: Hoe kom ik van die zoiberg af?**

Dat is makkelijk: één rit naar de milieustraat of naar de kringloopwinkel, weggeven, verkopen op Marktplaats, via Facebook, op de rommelmarkt staan. Wat je wilt, als de zoi maar uit jouw huis verdwijnt.

### **Stap 3: Je huis zoovrij houden**

Ken je dat effect van eerst afvallen en daarna helaas toch weer (evenveel) aankomen? Het stukje afvallen hebben we nu gehad, maar we willen niet weer aankomen. Kortom, geen zoi meer in huis en geen nieuwe zoi kopen. Niet kopen is overigens een kunst die je gewoon kunt leren. Maak voor jezelf een vragenlijst in je hoofd: 'Word ik hier nou echt gelukkiger van?', 'Wil ik het echt hebben?', 'Heb ik het echt nodig?', 'Wat als ik het niet koop?'. Vaak hoeft het dan al niet meer! Of wacht eerst 24 uur met daadwerkelijk kopen. Wist je dat je het dan vaak nog niet eens meer koopt?

Hanteer de gouden regel om je huis zoovrij te houden: de 1 = 2 regel. Een nieuw ding gekocht? Dan twee oude ding het huis uit. Dat ruimt gegarandeerd op (nieuwe kaars erin, oude theedoek en lelijke plant eruit). Of je daagt jezelf uit: koop eens een maand niks.

## **21 Het geheim van goed leven**

Over John Izzo, De vijf geheimen van een goed leven

Wat is een goede manier van leven? Wat streef je na en wat laat je los? Of is het al goed zoals het is? Het zijn vragen die filosofen al eeuwenlang bezig houden en waar ook elke religie zijn eigen antwoord op geformuleerd heeft.

Van Aristoteles, Kant en Nietzsche tot en met Boeddha en Confucius: ze hebben allemaal geschreven over de vraag wat goed leven is. Ook binnen alle religies, van Christendom tot Islam, vind je geboden en uitgangspunten voor hoe je moet leven. Tegenwoordig moeten we het zo'n beetje zelf uitzoeken. Wat is wijsheid? Ga je voor een carrière, geld en status? Wijd je je leven in de eerste plaats aan anderen en ben je vooral bezig met je gezin, ouders, vrienden of de gemeenschap waarin je leeft? Wil je het vooral leuk hebben en streef je naar geluk? Waarschijnlijk van alles een beetje. En dat maakt het ook vaak zo ingewikkeld, want er is zoveel dat je wilt, kunt en vindt dat je zou moeten.

De Amerikaanse socioloog John Izzo is al lang gefascineerd door de vraag wat het leven waardevol en 'goed' maakt. Hij benaderde de kwestie op een heel eigen manier. Izzo vroeg aan meer dan 200 mensen tussen de 60 en 100 jaar wat het leven voor hen de moeite waard maakt (of gemaakt heeft). Vragen als 'wat moet je over het leven weten voordat je sterft?', 'wat deed er uiteindelijk toe en wat niet' en 'wat had je liever eerder willen weten?' kwamen aan de orde.

Izzo verzamelde alle antwoorden en kwam tot een opmerkelijke conclusie: alle geïnterviewden, of ze nu vrouw, man, zwart, blank, Christen, Joods, Islamitisch of atheïstisch waren, zeiden in grote lijnen hetzelfde over waar het in het leven op neer komt. Want waar draait het om in het goede leven? Ten eerste om trouw zijn aan jezelf. Verder: nergens spijt van te hebben. In de derde plaats: een liefdevol mens worden. En tenslotte: proberen om in het nu te leven en meer te geven dan te nemen. Kortom, een snuffje Nietzsche, wat Aristoteles, een korreltje Boeddha en een mix van religieuze uitgangspunten vormen volgens mensen die op het grootste deel van hun leven terugkijken de uitgangspunten voor een goede manier van leven. Het lijkt allemaal voor de hand liggend, maar toch handig om in deze verwarrende tijden nog eens goed om op een rijtje te krijgen waar het nu eigenlijk om draait in het leven.

## **22 Even niets: de kunst van het pauzeren**

We worden steeds efficiënter. We kunnen werken terwijl we eten en eten terwijl we werken. We kunnen tv kijken, sms-en en de krant lezen. Een kop koffie drinken we achter de pc. Maar wanneer nemen we nu eigenlijk nog een pauze?

Een van mijn eerste werkgevers was een man van de klok. Om negen uur beginnen, om half elf koffie, lunchen en om drie uur thee. Soms waren we zo verdiept in ons werk dat we de tijd uit het oog verloren. Dan riep hij om kwart over drie ontsteld: 'we zijn de thee vergeten!'. Vervolgens klopte de hele middag niet meer, want we hadden onze pauze overgeslagen.

Met de vaste werktijden en strakke ritmes, lijken de pauzes uit ons leven verdwenen. Ze zijn opgeofferd aan de snelheid en efficiëntie van het moderne leven. Waarom zou je even niets doen na een afgeronde klus, als je ook meteen met de volgende kunt doorgaan. Wanneer kun je het je nog permitteren om de telefoon niet op te nemen als je luncht en waarom zou je je koffie niet opdrinken terwijl je een artikel aan het schrijven bent? De multitaskende en altijd maar doordrivende mens is de standaard geworden. Pauzeren dreigt een verloren kunst te worden. Eerherstel dus voor de pauze! En wel hierom:

### **Rust en herstel**

Inspanning en momenten van rust dien je af te wisselen om te kunnen herstellen van een activiteit, zowel fysiek als geestelijk. Je herstelt niet als je steeds maar doorgaat, met alle gevolgen van dien, van moeheid tot burnout.

### **Ritme**

Ritme in je leven schept orde in de chaos. Pauzes op vaste tijden geven houvast en overzicht. Je weet waar je aantoe bent en hoeft niet telkens te beslissen wanneer je wat doet.



### **Aandacht**

Een echte pauze betekent dat je stopt met waar je mee bezig bent. Dat geeft je de mogelijkheid om even volledig te focussen op 'nu' en 'hier'. Bijvoorbeeld door even adem te halen of je aandacht te richten op hoe je erbij zit en hoe dat voelt. Als je pauzes gebruikt om (opnieuw) twee dingen met elkaar te combineren, bijvoorbeeld te eten terwijl je de krant leest, ga je door met multitasken en kun je niet aandachtig zijn en je weer 'opladen'.

### **Beginnen en afronden**

Als je een pauze neemt, moet je de taak waarmee je bezig was (voorlopig) afronden. Dat geeft de mogelijkheid om even pas op de plaats te maken en te kijken hoever je bent en wat je nog moet doen. Ben je klaar, dan is de pauze een mooie gelegenheid om even te laten bezinken dat je klaar bent, of dat te vieren. Je neemt even afstand. Vervolgens begin je weer met een fris hoofd aan de volgende, of het vervolg van, je taak.

## **23 Geld maakt niet gelukkig**

Geld maakt niet gelukkig. Of toch wel? Van te weinig geld word je in elk geval niet gelukkig. Maar wanneer je meer inkomsten krijgt, treedt al snel gewenning op. Van vriendschap en een goede band met anderen worden we juist wel blij.

Geld draagt maar tot op een zeker niveau bij aan geluk, zo blijkt telkens opnieuw uit studies. Natuurlijk moet er wel in je basisbehoeften voorzien zijn, wil je überhaupt gelukkig kunnen zijn. Geluk is niet aan de orde als je bezig bent met overleven, als je honger hebt, in gevaar bent of geïsoleerd van anderen. En als je arm bent en rijker wordt, heeft dat zeker een effect op je geluksgevoel. Mensen die ontsnapt zijn aan de armoede waarin ze leven en stijgen naar een jaarlijks inkomen van ongeveer 20.000 dollar geven aan dat ze daardoor veel gelukkiger zijn. Maar daarna is er nog maar een kleine toename van geluk tot een inkomen van 50.000 dollar. Vervolgens is er geen noemenswaardige stijging meer. We hebben kennelijk genoeg geld nodig om onze basisbehoeften te vervullen en daarna leidt meer geld niet tot meer welzijn.

Daniel Kahneman van de universiteit van Princeton deed veel onderzoek naar het effect van geld op geluk. Een van zijn bevindingen is dat mensen, hoewel inkomens de afgelopen jaren wereldwijd gestegen zijn, daardoor niet gelukkiger zijn geworden. Een verklaring hiervoor kan zijn dat de meeste mensen hun geluk niet zozeer afmeten aan de hoeveelheid geld die ze binnenkrijgen, maar vooral blij worden als ze meer verdienen dan anderen. En als alle inkomens stijgen, verandert er niks aan de onderlinge verhoudingen. Mensen die leven in democratische landen met de minste inkomensverschillen, zoals de Scandinavische landen, zijn het gelukkigst. Bovendien zal een mens snel gewend raken aan zijn nieuwe salarisstrookje en het blij gevoel verdwijnt dan al gauw. Wanneer je een inkomensverhoging hebt gehad, ben je over het algemeen een jaar later meer tevreden met het eigen inkomen, maar dit effect ebt daarna snel weg. Binnen een periode van twee tot drie jaar is het effect van de inkomensverhoging afgenomen tot nul.

Wie pech heeft, gaat er wat geluk betreft zelfs op achteruit naarmate het banksaldo toeneemt. Want mensen met een hoog inkomen besteden relatief veel tijd aan hun werk en dus minder tijd aan gelukkig makende activiteiten als tijd doorbrengen met familie, sporten en bijkletsen met vrienden. In plaats van meer geluk, krijgen ze meer stress, aldus Kahneman. Uit ander onderzoek, van de universiteit van Pennsylvania, blijkt dat tijd crucialer is voor geluk dan geld. Mensen zijn het meest gelukkig als ze tijd doorbrengen met en in verbinding met anderen, en het minst gelukkig als ze werken en van en naar hun werk reizen. Een focus op geld stimuleert mensen om meer te werken, en dus minder tijd te besteden met degenen waarvan ze houden. Als je focust op tijd in plaats van geld, word je gelukkiger, aldus het onderzoek. Landen als de VS, met lossere familieverbanden en een grotere gerichtheid op individualisme kennen meer stress en minder welzijn.

Telkens opnieuw blijkt dat niet geld ons gelukkig maakt, maar leven in een vrije samenleving met weinig verschillen tussen mensen wél. En op individueel niveau zijn het vriendschappen en goede relaties met andere mensen waar we blij van worden. Hoe meer tijd je doorbrengt met vrienden en familie, hoe gelukkiger je bent. En – een cliché misschien maar wel waar – ervaringen, en niet bezit, maken ons gelukkig. Fijn dus dat een boswandeling of een leuk gesprek gewoon gratis zijn.

## **24 Waarom we zo graag uitstellen**

Uitstellen is menselijk, zegt de Amerikaanse hoogleraar Pierce Steel. We gaan nu eenmaal liever voor kortetermijnplezier dan voor langetermijnresultaat. Maar er is iets aan te doen! Leer afleidingen negeren en focus op concrete doelen.

Uitstel kost tijd en energie. Je moet een stuk schrijven, maar leest liever nog even je Twitter-berichten. Je bent druk bezig, maar blipt, daar is een nieuwe e-mail. Toch maar even kijken, eerst.

Dat we ons zo gedragen is helemaal niet vreemd, zegt Pierce Steel (hoogleraar aan de Haskayne School of Business van de Universiteit van Calgary in Canada) in zijn boek 'Uitstelgedrag'. Volgens Steel hebben we als mensensoort een ingebakken voorkeur voor het hier en nu. Dit heeft te maken met de structuur van onze hersens: het evolutionair gezien oudste deel daarvan, het limbisch systeem, is gericht op nu, hier en het leuk hebben. Het nieuwere deel, de prefrontale cortex, zorgt voor de lange termijn, maar wordt snel overruled wanneer we iets wat we moeten doen niet leuk vinden en wanneer de verleidingen toenemen. Toen we als mensensoort nog jagers waren, vonden we nog leuk wat we deden. We beleefden een intrinsiek plezier aan het vangen van een konijn. De beloning zat in de handeling zelf. Het ging eigenlijk mis toen we landbouwers werden, zo'n 7000 jaar geleden. Vanaf dat moment moesten we vooruit leren denken. We moesten in het voorjaar zaaïen om in het najaar te kunnen oogsten en kregen gaandeweg minder direct plezier in ons dagelijks geploeter.

De moderne, technologisch geavanceerde samenleving waarin we nu leven, zorgde er pas echt voor dat we gingen uitstellen. Sinds de jaren zeventig wordt al aan mensen gevraagd "laat je nu iets na wat je eigenlijk had moeten doen?". Het percentage mensen dat daar ja op antwoordt, is van 4 a 5 procent in die tijd gestegen naar 20 tot 25 procent nu. Volgens Steel komt dat aan de ene kant doordat we het te druk hebben en dingen moeten doen die we niet leuk vinden, en aan de andere kant doordat we de kortetermijnafleiding waar we eigenlijk naar zoeken tegenwoordig altijd onder handbereik hebben. En die heet internet. Internet geeft onmiddellijk plezier, vooral door de kick van iets nieuws. En daar gaan we voor, in plaats van voor het verstandige noeste werken dat wat we eigenlijk moesten doen.

Maar er is hoop. Je kunt je zelfcontrole trainen. Hoe doe je dat?

- Gelegenheid tot verleiding is een van de grootste oorzaken voor uitstelgedrag. Dus: zet het alarm uit dat je krijgt bij nieuwe e-mails, probeer gezette tijden te reserveren voor e-mailen, Twitter, e.d. en zorg voor een opgeruimde werkomgeving.
- Je kunt niet voortdurend verleidingen op afstand houden, maar je kunt wel leren wachten. Wil je iets duurs kopen? Slaap er een nachtje over. Als je het echt wilt, wil je het morgen ook nog wel.
- Formuleer concrete doelen. Juist omdat we langetermijndoelen vaak abstract formuleren, hebben we de neiging om ze uit te stellen. Kleine stapjes en concrete tussendoelen formuleren helpt. 'Aan je conditie werken' is minder motiverend bijvoorbeeld dan 'een half uur hardlopen'.
- Begin! En: bouw routines op. Alles wat je doet op een vast tijdstip en op een vaste manier, hoef je niet over geen beslissing over te nemen. En kun je dus ook niet uitstellen.

## 25 Vijf mythen over werkstress (en hoe ze te doorzien)

We maken het onszelf vaak moeilijk door onze eigen overtuigingen. Zo bestaan er een aantal misvattingen over werkstress die ervoor zorgen dat we maar doorgaan met dat gekakker. Vijf mythen ontmaskerd.

### **Mythe 1: stress is normaal.**

Als je gestresst bent, ben je belangrijk. Stress is zelfs goed, want zorgt ervoor dat je beter presteert. Sommige mensen lijken te denken dat je pas nuttig bent voor een organisatie als je het altijd te druk hebt. Ze hebben overvolle agenda's, maken lange dagen en werken altijd te hard.

Fout! Stress betekent niet dat je belangrijk bent. Het betekent wel dat jij te veel hooi op je vork neemt, of er niet in slaagt om je taken goed te organiseren binnen de hoeveelheid tijd die je hebt. Als je stress accepteert als 'normaal' is dat slecht voor jezelf en voor de organisatie: gestresste mensen zijn namelijk minder efficiënt en maken minder goede keuzes.

### **Mythe 2: stress wordt altijd veroorzaakt door te veel uren werken**

Niet waar! Het gaat erom hoe je je voelt tijdens die uren dat je werkt. Als je je ondergewaardeerd voelt, constant wordt opgejaagd of het gevoel hebt dat je niet adequaat bezig bent, kan een baan van 20 uur meer stress opleveren dan een 40-urige werkweek.

### **Mythe 3: stress kan opgelost worden door minder te werken**

Veel werkgevers reageren op stress door hun werknemers minder uren te laten werken, hun verantwoordelijkheden te verminderen of ze lange ziekteverloven te geven.

Niet goed! Minder uren werken kan wel de acute verschijnselen van stress wegnemen, maar het verandert niets aan de oorzaak. Als je gestresst bent door je werk, moet het vertrouwen in je eigen capaciteiten en in je werk juist weer terugkeren. Lange afwezigheid doet vaak het tegenovergestelde en zorgt voor meer kwetsbaarheid bij terugkeer. Het gaat er dus om de onderliggende problemen van werkstress aan te pakken.

### **Mythe 4: stress kan opgelost worden door méér te werken.**

'Ik loop achter, dus als ik nu even heel hard werk ben ik weer bij'.

Jammer, maar zo werkt het niet. Af en toe even buffelen om een deadline weg te werken is prima. Maar vaak wordt zo'n tijdelijke 'push' de nieuwe standaard en heb je constant het gevoel achter de feiten aan te lopen. Werkstress wordt dus niet zozeer veroorzaakt doordat je achterloopt met je werk, maar door je gevoel over dat achterlopen.

De oplossing is om je goed te voelen over het werk dat je gedaan heb, je niet op te winden over het werk dat je nog niet af hebt en te accepteren dat er altijd werk is dat nog gedaan moet of kan worden. Aandachtig bezig zijn met dat wat je doet, zonder je te laten afleiden door stressvolle gedachten over datgene wat je nog moet doen.

### **Mythe 5: stress wordt weggenomen door je erop te focussen**

Vaak wordt er veel aandacht besteed aan stress: hoe komt het, waardoor wordt het veroorzaakt, wat zijn de symptomen? Uit recent Deens onderzoek bleek zelfs dat mensen die terugkomen van een anti-stresstraining meer gestresst waren dan mensen die de training niet hadden gevolgd! Wat wel doen? Alleen maar aandacht geven aan de taak waar je op dat moment mee bezig bent. En een paar keer per dag een paar minuten rust inbouwen. Daarvoor ga je even op een rustige plek zitten (ja, dat kan heel goed de wc zijn!), en je focust op je ademhaling. Adem rustig in en uit en observeer je gedachten en gevoelens zoals ze komen – en weer gaan.

## **26 Het is al goed - stop met al die ambities**

Wat zou het fijn zijn om wat vaker gewoon tevreden te kunnen zijn. Het mooie is, dat je dat kunt leren. Schuif je ambities aan de kant en ga gewoon leven in plaats van streven. Want het is al goed.

In deze tijd lijkt je te moeten barsten van de ambities. Met een grote dosis ambitie kom je er wel en ga je het maken in het leven – sla er de vacatureteksten maar op na. Ambitie betekent echter dat je steeds moet streven naar beter. Sterker nog, ben je ambitieus dan is je uitgangspunt dat het altijd beter kan, en moet. Het betekent ook dat je nooit tevreden kunt zijn met hoe het nu is.

Ambitie is iets anders dan een doel hebben. Waarden en daaruit afgeleide doelen geven richting aan je leven, geven betekenis en zin, zorgen ervoor dat je een bijdrage kunt leveren. Daarvoor hoef je helemaal de lat niet altijd hoger te leggen, zoals dat bij ambities wel moet. Je kunt helemaal tevreden zijn met wat je nu doet, terwijl je werkt aan het doel dat je je gesteld hebt. Zonder dat het nog beter moet, of dat je het knagende gevoel hebt dat je eigenlijk iets anders zou moeten doen.

Als je stopt met ambitieus zijn, kun je nog steeds je werk prima doen, een goede moeder zijn of plannen maken voor een leuke vakantie. Het hoeft dan alleen niet altijd nog beter. En dat geeft rust. Nog wat concrete tips:

### **Stop met jezelf te bekritisieren**

Ik weet het, het is een van de moeilijkste dingen die er zijn. Want je had het altijd beter kunnen doen en er zijn altijd mensen mooier, leuker, slimmer of interessanter. Maar is dat echt zo? Als je je ervan bewust wordt dat je al voldoet, hoe dan ook, hoef je niet zo kritisch op jezelf te zijn. Natuurlijk heb je 'tekortkomingen' en kun je niet alles realiseren wat je wilde, of al je mogelijkheden benutten. So be it.

### **Durf dingen te missen**

Dit is een belangrijke. We zijn namelijk vreselijk bang om iets te missen. Daarom checken we onze mail, twitter en facebook voortdurend. Zien we daar wat voor enerverende, leuke, sociale, grappige en uiter-aard onmisbare dingen anderen gedaan hebben. Moeten we elke interessante film zien, elk nieuw boek lezen, naar feestjes en op vakantie zoveel mogelijk musea bezoeken, werken we ons te pletter omdat we anders kansen missen en willen we dat ons eigen leven net zo leuk en interessant is als dat van anderen – of althans zoals dat van anderen lijkt.

De waarheid is: je mist altijd iets. Hoeveel je ook werkt, hoeveel boeken je ook leest en hoe vaak je ook uit gaat. Zelf als je elke vijf minuten je BlackBerry checkt, zijn er nog dingen die je mist. Wat kun je dus beter doen? Dingen durven missen. Je niet door de angst laten drijven dat je een sukkel bent als je wat mist. Dus neem een moment, en besef dat je leven nu is, op dit moment. Op deze plek, met de mensen die daar zijn. Je mist niets, want er is niet anders dan dit moment.

### **Probeer dankbaar te zijn voor wat er is**

Het klinkt als een vreselijk cliché, ik weet het. Maar in plaats van je te focussen op wat er niet is, kun je proberen om te zien wat er wél is. Dat is misschien niet perfect op de manier zoals je het in je hoofd had, zoals het zou moeten zijn in je dromen, maar het is er wel. Als je meer aandacht hebt voor wat er al is, en probeert om de dingen te zien waar je dankbaar voor kunt zijn, kun je tevredener zijn en is het gemakkelijker om je ambities wat te laten varen. Ook al is er heel veel 'mis' (en dat is vaak zo), probeer dan toch iets te vinden dat wel goed gaat. Misschien is het simpelweg wel dat je kinderen gezond zijn, dat je leeft, of de jasmijn in de straat in bloei staat. Het zijn vaak eenvoudige, dagelijkse dingen die je leven draaglijker kunnen maken. Vind ze, ervaar ze en wees er dankbaar voor.

### **Wees realistisch over jezelf**

Het lijkt soms wel of we tegenwoordig allemaal een beetje megalomaan zijn. In je tomeloze ambitie wil je je dromen realiseren, wil je alles bereiken en wil je jezelf volledig verwezenlijken. Het is geen wonder dat je zo denkt, want het is het beeld dat je elke dag via de media op je af krijgt. Maar face it: het is maar een heel klein deel van de mensheid die het op die manier 'maakt' in het leven. Zo'n leven is niet voor iedereen weg gelegd, sterker nog, alle verhalen en plaatjes geven een onrealistisch beeld van het leven. Je leven is gewoon hier en nu en als je dat een beetje voor elkaar krijgt, ben je al een heel eind.

De bedoeling van het leven is niet om beroemd of dolgelukkig te worden. Voor zover er al een bedoeling is, ligt die in het doen van de gewone dagelijkse dingen. Waarmee je in je levensonderhoud voorziet, een (kleine) bijdrage levert aan de levens van anderen, door zorg, er te zijn, te luisteren. En af en toe eens wat te doen waardoor je even niet nadenkt over jezelf en al het gedoe. Als je beseft dat je helemaal niet zo groot bent, en ook niet hoeft te zijn, is dat een hele opluchting.

## **27 Sigrid Engelbrecht, Negen manieren om nee te zeggen**

Uit: Laat je niet claimen

Meer rust krijg je alleen maar wanneer je leert om vaker nee te zeggen. Alleen het woord 'nee' levert je tijd en energie op voor de dingen die je belangrijk vindt. Nee zeggen is moeilijk, maar het hoeft niet bot. Negen manieren om nee te zeggen.

### **Het duidelijke nee**

Je formuleert je afwijzing vriendelijk, maar duidelijk. Zeg bijvoorbeeld: 'Nee, ik ben helaas niet in staat om je hierbij te helpen'. Of: 'Nee, dat kan helaas niet.' Zeg het op een toon die niet mis te verstaan is, zodat de ander niet eens in de verleiding komt om erop terug te komen.

### **Het gefundeerde nee**

Ook al hoef je je niet te rechtvaardigen als je nee zegt, als je uitlegt waarom je nee zegt zal het voor de ander gemakkelijker zijn om je afwijzing te accepteren. Geef geen al te uitvoerige tekst en uitleg (dan lijkt het al gauw een smoes), maar houdt het kort. Bijvoorbeeld: 'Nee, het spijt me, ik zit net midden in een ander belangrijk project.' Of: 'Nee, ik heb tijd nodig voor mijn gezin.'

### **Het uitgestelde nee**

Bedenktijd is niet alleen een goede strategie wanneer anderen proberen je te overrompelen, maar is vaak ook belangrijk om in alle rust de voors en tegens tegen elkaar te kunnen afwegen. Bijvoorbeeld: 'Ik heb het de komende dagen heel druk. Ik neem hier later een beslissing over.' Als de ander jouw verzoek om bedenktijd niet wil accepteren, dan kun je direct nee zeggen. 'Zo snel kan ik geen beslissing nemen. Als het niet mogelijk is om hierover na te denken, moet ik helaas nee zeggen.'

### **Het principiële nee**

Hierbij zeg je niet persoonlijk nee, maar verwijst je naar een algemeen principe. Daardoor lijkt jouw uitspraak onomstotelijk. Bijvoorbeeld: 'Ik doe uit principe geen telefonische aankopen.' Of: 'Het spijt me, maar uit principe leen ik anderen geen geld.'

### **Het diplomatieke nee**

In sommige situaties vergt het veel inlevingsvermogen om nee te zeggen. Het kan zijn dat de ander heel gevoelig is of dat je iemand er beetje bij beetje aan wilt laten wennen dat je niet meer te allen tijde ter beschikking bent. Als je begrip toont voor het verzoek van de ander, komt 'nee' veel minder hard over – zonder dat je afwijzing halfslachtig overkomt. Bijvoorbeeld: 'Ik begrijp heel goed dat je je wat onzeker voelt bij deze taak. Maar ik denk dat het je wel zal lukken. Begin maar gewoon en als je na een poosje nog vragen hebt of niet verder kunt, kun je me er altijd nog bij roepen.'

### **Het halve nee**

Soms gaat het er alleen om dat je je eigen inzet beperkt of knelpunten omzeilt. In dat geval zeg je in principe geen nee, maar stel je een alternatief voor. Bijvoorbeeld: 'Ik zal het eerste deel van het project overnemen, maar het tweede deel niet.' Of: 'Deze week gaat niet lukken, maar volgende week heb ik hier wel tijd voor.'

### **Het doorverwijzende nee**

Hierbij geef je de ander een tip of geef je hem alternatieven voor hoe hij zijn probleem kan oplossen. Of je verwijst naar iemand anders die hem zou kunnen helpen. Zo maak je duidelijk dat het niet zo is, dat de ander je niets kan schelen, maar dat jij niet beschikbaar bent. Bijvoorbeeld: 'Over dat onderwerp vind je heel veel informatie op de site...'

### **Het voorwaardelijke nee**

Eigenlijk zeg je 'ja', maar onder een bepaalde voorwaarde. Je zegt 'ja' tegen het verzoek van de ander, maar verwacht er wel iets voor terug. Bijvoorbeeld: 'Oké, ik zal het doen als jij ....van mij overneemt.'

### **Het herhaalde nee**

Als je te maken hebt met ijskoude 'claimers', die gewoonweg geen 'nee' dulden, is het raadzaam om volhardend te blijven en hen aan te spreken op hun gedrag. Bijvoorbeeld: 'Kennelijk wil je mijn afwijzing niet accepteren – maar ik blijf erbij: dit keer doe ik het niet.' Of: 'Je wilt mij blijkbaar erg graag op andere gedachten brengen, maar ik heb besloten om het niet te doen. Respecteer dat alsjeblieft.'

Blijf vriendelijk en ga niet in discussie. Als het nodig is, herhaal je je afwijzing een paar keer. De regel is: als je iets niet wilt doen, zeg je dat eerlijk en duidelijk, zodat de ander je uitspraak niet verkeerd kan interpreteren. Dat doe je op vriendelijke, diplomatieke of meelevende wijze. Daarmee help je ook jezelf om je doel te bereiken, namelijk het verkrijgen van meer beslissingsvrijheid.

## **28 Sigrid Engelbrecht, Vasthouden en loslaten: enkele basisprincipes**

Fragmenten uit: Loslaten wat je niet gelukkig maakt, Baarn 2012

Op zich is vasthouden niet verkeerd, iedere bergbeklimmer zal dit bevestigen. Maar net als in het dagelijks leven geldt ook bij bergbeklimmen dat vasthouden en loslaten even belangrijk zijn.

Als je hardnekkig aan de berg blijft vastkleven en je niet losmaakt om verder te klimmen, zul je uren doorbrengen op hetzelfde rotspunt. Als je echter te snel loslaat, nog voordat je een veilige stap hebt gezet, verlies je je balans en stort je de afgrond in. Vasthouden op zich is dus niet slecht en loslaten niet automatisch goed. Het hangt af van het verband en van de concrete omstandigheden, van je persoonlijke inschatting en vooral van je gevoelens. Loslaten is niet het doel op zich. Waarom zou je niet willen vasthouden aan dingen die beproefd zijn, waar je iets aan hebt en plezier aan beleeft? Het gaat er dus alleen om dat je je langzaam maar zeker bevrijdt van de dingen en omstandigheden die niet goed voor je zijn. Maar ook dat is geen must, maar je eigen beslissing.

Rondom het begrip "loslaten" hangen allerlei verschillende ideeën, interpretaties en ook misverstanden. Vergeleken met kwaliteiten als verwerven, vechten en doorzetten hangt er rondom loslaten vaak een sfeer van iets defensiefs, bijna iets fatalistisch. Veel mensen die eigenlijk zouden willen loslaten, brengen het begrip in verband met afscheid, falen, onthouding of verlies. Het grootste misverstand is dat loslaten hetzelfde is als berusting, dus hetzelfde is als je schikken in je lot (of wat daaronder verstaan wordt). Zo is loslaten echter niet bedoeld. Berusting staat geen openheid, creativiteit en nieuwsgierigheid toe – en dus geen andere wegen. Wie berust, capituleert. Opgeven biedt geen kans op ontwikkeling, maar brengt je in de verleiding om jezelf als slachtoffer te zien: machteloos, weerloos, kansloos.

Je bevrijdt je van alle onnodige en overvloedige zaken, van dingen die niet meer echt bij je horen en laat het deel van je leven dat al geleefd is achter je, zodat je je op nieuwe mogelijkheden kunt richten die bijdragen aan innerlijke vrede, voldoening of tevredenheid. Loslaten wil zeggen: je bewust losmaken, je openstellen en nieuwsgierig zijn naar wat er volgt op een klein of groot afscheid. Hier is uiteraad moed voor nodig, want je hebt alleen de garantie dat wat dan komt, een andere kwaliteit heeft dan datgene waarvan je afscheid hebt genomen – niemand kan je beloven dat het nieuwe "meer" of "beter" is.

Loslaten heeft dus veel te maken met levendigheid en luchtigheid. Door afstand te doen van verouderde of benauwende ideeën over jezelf, over je medemensen of over het leven in het algemeen, bevrijd je je ook van bepaalde gewoontes, levensomstandigheden of dingen die je levenskwaliteit tot nu toe misschien beperkten. Daarin liggen veel kansen verborgen. Wie alleen maar hardnekkig vasthoudt aan de dingen die hij kent, heeft geen oog voor de impulsen die loslaten met zich meebrengt en die zijn ontwikkeling ten goede komen. Loslaten creëert afstand en heeft te maken met vertrek en bevrijding. Het is een beslissend "nee!" tegen alles wat tot nu toe heeft plaatsgehad ten gunste van een in de toekomst gericht "ja!". Als je "ja!" zegt acht je jezelf in staat om een nieuw pad te kiezen.

## **29 Wandel naar meer plezier in je werk**

Interview met Hilde Bacus (auteur van: Op weg naar meer plezier in je werk, Uitgeverij Forte)

Hoe maak je je werk leuker als je er geen plezier meer in hebt? En hoe vind je uit waar je werkelijke talenten liggen en wat je eigenlijk wilt? Psycholoog en wandelcoach Hilde Backus schreef er een boek over: Op weg naar plezier in je werk.

Natuurlijk doen we het gesprek al wandelend. Op het landgoed Amelisweerd, waar Hilde ook haar coachingsprogramma doet, is de lente op zijn uitbundigst. De bomen zijn groener dan groen, het fluitenkruid reikt tot schouderhoogte en het gezang van de merels overstemt bijna wat we tegen elkaar zeggen. Een idyllische omgeving om jezelf en je talenten beter te leren kennen.

Want daar draait het vooral om, zegt psycholoog Hilde Backus, als je weer meer plezier wilt krijgen in je werk. Ze ontwikkelde een wandelcoachprogramma voor mensen die het gevoel hebben niet uit de verf te komen, die op hun tenen lopen, zich dagelijks afvragen "wat doe ik hier" of – in het ergste geval – niet meer naar hun werk willen. 'Je bent door de sollicitatie heen gekomen en het leek allemaal leuk, maar nu je er zit, lijkt de baan helemaal niet op wat er in het gesprek werd gezegd. Of er komt een reorganisatie waardoor je functie verandert', zegt Backus.

Wat doe je dan? Niet bij de pakken neerzitten in elk geval. 'Je kunt proberen om je bestaande werk leuker te maken, dat heet jobcraften, of je gaat op zoek naar een andere baan waarin je meer tot je recht komt. Het begint in elk geval allemaal bij een zoektocht naar wat je nu eigenlijk zelf, diep van binnen, wilt. Naar datgene 'what makes you tick'. Want het grootste probleem is volgens Backus dat je vaak niet goed luistert naar jezelf. Dat je wilt voldoen aan een plaatje, aan wat je denkt dat status heeft, of aan allerlei normen waaraan je vindt dat je moet voldoen.

### ***Maar hoe kom je er nu achter wat je werkelijk wilt?***

'Vaak blijf je vooral hangen in je piekergedachten en probeer je voor die problemen een oplossing te vinden. Terwijl je beter kunt uitgaan van wat je wél wilt. Om dat boven water te krijgen stel ik altijd de "wonder vraag". Stel dat er terwijl je slaapt een wonder zou gebeuren. Als je de volgende ochtend wakker wordt, zijn alle dingen waar je mee zit, helemaal opgelost. Wat is dan het eerste waar je aan merkt dat het wonder gebeurd is? Voel je je energiek, heb je zin om uit je bed te springen, ben je uitgerust? Of lig je alleen maar en hoef je niks? Doordat je je verbeelding gebruikt, krijg je meteen energie en hoop en dat helpt om je verborgen wensen naar boven te halen en erin te geloven. Tijdens het wandelcoachprogramma nemen we zo'n dag tot in de details door. En we gaan ook naar het werk kijken dat je op zo'n wonderdag zou doen, ga je dan achter een bureau zitten, ga je de deur uit, komt er iemand naar jou toe? Zo ontstaat er een beeld. Dat hoeft nog helemaal niet realistisch te zijn. Pas in een latere fase ga je kijken hoe je daadwerkelijk tot actie kunt komen.'

### ***Jij vindt het ook belangrijk om te weten wat je talenten zijn.***

'Ja, een talent is een aanleg die je ergens voor hebt en die aanleg kun je ontwikkelen. Als je weet wat je talenten zijn en het leuk vindt om ze in te zetten en te ontwikkelen, krijg je energie van wat je doet en kun je in een flow raken. De oude manier van denken is: dat waar je niet goed in bent, moet je beter in worden. Veel managers, mensen en organisaties hebben die gedachte. Ik vind dat je beter verder kunt ontwikkelen wat goed gaat. In een team krijg je dan mensen met verschillende capaciteiten, ze vullen elkaar aan en samen functioneren ze optimaal.'

### ***Jouw uitgangspunt is werken met plezier. Maar verwachten we niet teveel van ons werk, bijvoorbeeld dat het precies bij ons past en dat het altijd leuk is?***

'De verwachtingen liggen nu inderdaad hoger dan in bijvoorbeeld de jaren zestig, zeventig, toen we vooral zekerheid wilden ontlenen aan ons werk. Nu stellen we hogere eisen waar we ongelukkig van kunnen worden, maar aan de andere kant is er ook veel meer mogelijk dan vroeger en heb je dus ook veel kansen om daadwerkelijk te doen wat je wilt en waar je goed in bent. Bovendien is meer plezier in je werk niet alleen maar fijn voor jezelf. Als je plezier in je werk hebt, dan ben je effectiever, vriendelijker en je kunt beter samenwerken. Als je goed voor jezelf zorgt, zorg je ook voor je team, je organisatie, je thuissituatie.'

### ***Is werk niet gewoon een manier om geld te verdienen in tijden van crisis en zouden we niet wat tevredener kunnen zijn met wat we hebben?***

'Het blijft belangrijk om te kijken hoe jij het beste floreert. Als je naar je manager gaat en zegt: "ik functioneer beter als je mij dit meer laat doen en dat minder en dan verdienen wij meer", dan heb je daar ook in deze tijden iets aan. Zo kun je ook in je bestaande werkomgeving proberen om dingen te verbeteren. Daarmee sluit je aan bij waar een organisatie of manager mee zit. Het gaat er ook om dat je je verdiept in de ander, kijkt waar die van wakker ligt 's nachts en wat jij voor hem of haar kunt betekenen. Dat geldt zowel binnen je eigen organisatie als bij sollicitaties. Als je een verhaal hebt dat coherent is, dat aansluit bij jij bent en wat de andere nodig heeft, dan kom je veel verder. Dan kun je gefocust de wereld in stappen, naar een nieuwe baan of naar je baas.'

### ***Jouw coaching doe je altijd buiten. Waarom?***

'Ik ben ermee begonnen omdat ik het zo leuk vond. Het leek me helemaal fantastisch om buiten te kunnen werken. En later vond ik allerlei onderzoeken over de herstellende werking van de natuur. Bijvoorbeeld op mensen die moe zijn, gestrest of die zich druk maken. Je hartslag en je bloeddruk gaan omlaag. Mensen worden helderder in hun denken, positiever, optimistischer en milder. Complexe besluiten kun je gemakkelijker nemen door een wandeling in de natuur, je zelfdiscipline neemt toe. Afspraken die je maakt met jezelf worden eerder nagekomen.'

### ***En hoe komt dat?***

'Dat is nog niet helemaal duidelijk, maar de natuur heeft wat rondere vormen, de overgangen zijn geleidelijker in tegenstelling tot de stad, die hoekiger en harder is. En in de stad heb je ook te maken met wat heet een 'geanticipeerde sociale situatie'. Als je in de natuur loopt, dan verwacht je niet direct dat er mensen zijn. In de stad wel, en eigenlijk ben je constant bezig om je daaraan aan te passen. Ik merk het in het bos ook, als ik wandel met iemand en er komt een ander aan, dan is er gelijk een reactie: 'loop ik goed, moet ik iets zeggen, moet ik hem aankijken?' Je anticipeert op de ander en wat die vindt. In de wereld met allemaal mensen heb je vaak een soort masker op, moet je iemand zijn, vraag je je af hoe je moet zitten, lopen of eruit zien. Zodra er mensen zijn ga je daarover nadenken. En wat ook zo fijn is: de natuur *is*, is niet bezig met anders zijn dan zij is, het groeien gaat gewoon door, alles gebeurt op z'n tijd. Het komt en het gaat. De natuur is de metafoor voor 'stop maar met klussen aan jezelf', dit is wie je bent. Laat het maar zo zijn. Ook je verleden, de besluiten die je hebt genomen. Ga er maar vanuit dat je goede redenen hebt gehad om die studie niet af te maken, of die relatie te beëindigen. Het is niet nodig om jezelf daar elke dag nog voor op de kop te geven.'

### ***Is het in de natuur ook gemakkelijker om erachter te komen wie je echt bent?***

'Ik denk het wel. In een mooie ruimte in de stad kan dat ook, maar ik denk dat er meer levenslust en echtheid loskomt in de natuur dan in een kamertje. Ook het naast elkaar lopen maakt het gemakkelijker, je kunt kauwen op vragen, als er een stilte valt is dat niet erg. Je komt dingen onderweg tegen, het geeft lucht als je even naar een eend kunt kijken met kuikentjes, dat geeft lichtheid aan het gesprek.'

Ook de cadans van het lopen werkt, ik denk dat wandelen in de natuur het nieuwe mediteren is. Dageelijks een wandeling maken geeft ruimte in je hoofd, het is goed voor je lichaam, je conditie, je hart. Zeker als je bewust luistert en kijkt, dan werkt het als een meditatie.'

Met het boek *Op weg naar plezier in je werk* van Hilde Backus kun je zelf aan de slag. Het bevat toepasbare theorie en veel concrete opdrachten. Bovendien ga je naar buiten om er al wandelend achter te komen wat je nu eigenlijk echt wilt in je werk en letterlijk stappen te nemen naar meer plezier.

## 30 Wandel je hoofd helder

Basiswandeling met Hilde Bacus

Lekker wandelen in de natuur is een prima manier om je hoofd helder te maken. Maar vaak heb je tijdens een wandeling toch de neiging om weer af te dwalen met je gedachten. Met de volgende basiswandeling van wandelcoach Hilde Backus, leer je om je aandacht helemaal bij de natuur en het lopen te houden.

### Stap 1: voel hoe je beweegt

Ga naar buiten en begin met wandelen. Wandel in een gemiddeld tempo. Het hoeft niet extra langzaam te zijn. Eerst concentreer je je vooral op wat de bewegingen met je lichaam doen. Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt. Beleef hoe de spieren van je kuiten en bovenbenen zich aanspannen en ervaar bewust dat je gewicht zich verplaatst. Daarna ga je verder met je bovenlichaam. Voel de beweging van je armen. Bewegen de spieren in je rug ook mee? Ga na of je gezicht ontspannen is, of je niet frons van de inspanning of concentratie. Zo scan je stap voor stap je hele lichaam.

### Stap 2: adem in, adem uit

Verplaats je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft helemaal niet op een speciale manier adem te halen, niet diep of zo. Door je neus of je mond, het mag allebei. Voel hoe de koude, of juist warme lucht je longen binnendringt, voel hoe je borst en buik meebewegen. Misschien komen er met de ademhaling ook lekkere geuren van bomen, gras of bloemen binnen. Volg een tijdje je ademhaling.

### Stap 3: zon en wind op je huid

Breng nu je aandacht iets meer naar buiten en probeer te ervaren wat de buitenlucht met je huid doet. Voel je je huid tintelen door de regen? Of verwarmt de zon je huid? Strijkt de wind langs je handen? Wat voel je van de beweging op je huid; een briesje dat steeds terugkeert met elke armzwaai? Terwijl je dat doet, houd je ook je aandacht bij je ademhaling.

### Stap 4: zingende vogeltjes

Ga nu met je aandacht nog meer naar buiten en focus op de geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. Blaffende honden, fluitende vogels en een kabbelend beekje. Probeer je niet te ergeren aan eventueel lawaai, maar beluister het. Daarna concentreer je je even op één geluid. Het ruisen van de bomen in de wind bijvoorbeeld. Houd je aandacht weer bij je ademhaling.

### Stap 5: kijken, kijken, kijken

Kijk nu eens goed om je heen. Kijk naar de golvende grassprietjes, neem de verschillende kleuren van de boombladeren waar, zie de schelpen in het zand of observeer langlopende mensen. Loop iets langzamer, zodat je je ogen goed de kost kunt geven. En blijf ook nu dicht bij jezelf, door je aandacht bij je ademhaling te houden.

## 31 Moe? Zó krijg je nieuwe energie!

*Vermoeidheid is de eerste stap op weg naar nieuwe levenslust, zegt Anselm Grün. Tja. Ik geloof het graag, maar als de wekker ongenadig vroeg gaat, terwijl het buiten nog aardedonker is en ik niet uitgeslapen ben, denk ik daar toch anders over.*

*Wat Grün bedoelt, is dat je je vermoeidheid niet moet wegstoppen, maar beter aandachtig kunt observeren. En dan zie je dat het niet helpt om je gevoelens van vermoeidheid weg te stoppen en maar dóór te gaan. En dat je lichaam je een signaal wil geven: stop met rennen, let even op mij! Zo gezien is vermoeidheid een kans. Om even stil te staan, aandacht te geven aan dit moment, aan jezelf. En daarvan krijg je uiteindelijk meer energie. Zelfs als de wekker véél te vroeg gaat! De dagen worden korter, het einde van het jaar nadert, de drukke decembermaand komt eraan. Geen wonder dat je in deze tijd vaak moe bent. Nieuwe energie zou welkom zijn, maar waar haal je die vandaan?*

Vermoeidheid is een signaal van je lichaam. Het lukt best een tijdje om zo'n signaal te negeren. Je moet immers dóór. De wekker gaat, de kinderen moeten naar school, je gaat naar je werk, je moet productief zijn en wilt daarnaast ook nog leuke dingen doen in je leven. Je rust niet genoeg uit tussendoor. Maar als je te lang doorgaat met het negeren van je vermoeidheid, raak je uiteindelijk uitgeput en heb je zelfs niet meer de energie om iets te veranderen aan je levenspatroon.

### Hoe krijg je meer energie?

- Ga even liggen. Ofwel, zoals de Amerikanen zeggen: 'take a nap'. Dat kan natuurlijk niet altijd, maar als het kan, zet dan de wekker op 20 minuten. Langer slapen werkt averechts. Van een kort slaapje knap je juist op.
- Ga naar buiten! Hoe tegenstrijdig het ook klinkt, als je te moe bent om van de bank af te komen, geeft een wandelingetje je juist meer energie. Dus trek je jas aan, pak een plu als het regent, en maak een ommetje.
- Slaap meer. De meeste mensen hebben ruim 8 uur slaap nodig, en bijna iedereen slaapt korter. Dus ga gewoon vroeger naar bed. Probeer 's avonds zo min mogelijk achter je computer te zitten of te lezen van een e-reader. Het blauwe licht dat daaruit komt, verstoort je melatonineproductie, en melatonine is het stofje dat ervoor zorgt dat je slaperig wordt. Een boek lezen is juist wel goed, door het gele (via de bladzijden weerkaatste) licht, word je slaperig.
- Neem pauzes als je veel achter de computer zit. Ook op je werk. Probeer elke 25 minuten even te gaan staan en loop een paar minuten rond. Of maak wat sprongetjes samen met je collega's. Doet het bloed stromen.
- Beweeg meer. Je hoeft je doelen niet te hoog te stellen, tien minuutjes fietsen, een stukje wandelen of met de trap naar boven in plaats van met de lift, het scheelt allemaal. Regelmatig sporten is natuurlijk ook prima.
- Zorg dat je minder cafeïne binnenkrijgt. Van cafeïne krijg je een energiestop, maar daarna voel je je vaak des te vermoeider. Stop niet cold turkey, maar bouw langzaam af. Bijvoorbeeld door 's middags geen koffie meer te drinken. Ben je 's avonds ook slaperiger en heb je meer zin in je bed in te duiken.
- Probeer minder druk te zijn. Lijkt een open deur, maar je waarschijnlijk ben je moe doordat je teveel op je bord hebt liggen. Kijk waar je kunt minderen. Ga minder verplichtingen aan, neem een pauze tussen twee bezigheden. Stop met haasten en zeg vaker nee.
- Focus. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen, en het is een van de uitgangspunten van SimplifyLife. Multitasken is vermoeiend, al lijkt het soms efficiënt. Als je je aandacht richt op één ding, dan kost dat veel minder energie. Sterker nog, een ding tegelijk doen (en afmaken) geeft voldoening en rust.
- Doe iets wat je energie geeft en werk met mensen die je niet uitputten. Als je dat niet op je werk vindt, zoek het dan in een hobby, of in een sport- of hobbyclubje. Stop in elk geval zoveel mogelijk met dingen en mensen die de energie uit je wegzuigen.

## 32 Anselm Grün, Omarm je vermoeidheid

Moeheid, zegt de bekende Benedictijn Anselm Grün (in: 'Als je moe bent'), is een signaal. Een teken dat je niet goed genoeg op jezelf gelet hebt, dat je je eigen grenzen hebt overschreden. Als je je moeheid serieus neemt, is dat een kans om beter voor jezelf te gaan zorgen.

Vermoeidheid, wie heeft er niet mee te maken in onze snelle en drukke samenleving. We proberen onze moeheid zoveel mogelijk te negeren. Moe zijn is immers niet handig, er moet zóveel gebeuren. Volgens Anselm Grün kun je vermoeidheid beter op een andere manier zien: als een uitnodiging om meer aandacht aan jezelf te schenken, aan je eigen behoeften en gevoelens. 'Vaak zijn mensen moe geworden omdat ze jarenlang hun moeheid hebben onderdrukt. Ze hebben niet gemerkt dat ze zich uitgeput voelden. Ze hebben niet op de innerlijke impulsen van hun ziel gelet en ze hebben hun lichamelijke moeheid genegeerd door gewoon verder te functioneren of zich met koffie of andere stimulerende middelen wakker te houden.'

De eerste stap op weg naar minder moe zijn, is dus paradoxaal genoeg juist toegeven dat je moe bent, zegt Grün. 'Je zou je lichaam dankbaar moeten zijn dat het je laat zien dat je niet zoveel kunt werken als je wilt.' Het gevoel van moeheid, van lusteloosheid en van teleurstelling hoort bij ons mensen. Net zo goed als gevoelens van blijdschap en tevredenheid. Juist als we dit soort gevoelens toelaten, ontdekken we een ander deel van onszelf, een deel dat behoefte heeft aan rust en er alleen maar te zijn. 'Moeheid nodigt me uit om mezelf niet via mijn prestaties te definiëren, maar via mijn zijn. Als ik ziek ben en me en lusteloos voel, geniet ik ervan om alleen maar te zijn, dat ik niets hoeft te presteren, niets hoeft te doen, me niet hoeft te bewijzen, alleen maar hoeft te zijn.'

Het gaat er volgens Grün om naar je gevoelens te kijken en je af te vragen wat ze je willen zeggen. Moet je afscheid nemen van illusies? Ben je over grenzen heen gegaan, niet eerlijk tegenover jezelf of anderen? Moeheid dwingt je om 'in gesprek te gaan met jezelf'. Je grenzen te ontdekken en je met die grenzen te verzoenen en goed met jezelf om te gaan, in plaats van jezelf aan te sporen om nog meer te presteren. 'Moeheid is dus iets wat tot vernieuwing wil leiden. Zoals slapen ons verkwikt zodat we uitgerust aan een nieuwe dag kunnen beginnen, zo wil moeheid ons innerlijk vernieuwen. Ze laat ons zien dat we nieuwe drijfveren nodig hebben om wat we doen zonder vermoeidheidsverschijnselen te kunnen doen. Ze nodigt ons uit om ons opnieuw met dit moment bezig te houden, vrij van alle bijgedachten. Niet ons werk maakt ons moe, maar de bijgedachten die we ermee verbinden.'



### 33 Je hoeft geen winnaar te zijn

Het fijne van zelfcompassie is dat je niet meer zoveel hoeft van jezelf. Door met meer mildheid en mededogen naar jezelf te kijken, leer je je eigen onvolkomenheid, en die van anderen, te accepteren. En dat geeft zoveel rust.

Compassie, mededogen voor jezelf en anderen, openstaan voor het leed van anderen, is een van de grondslagen van ons bestaan. In elke grote religie of levensbeschouwing staat compassie centraal: meeleven met de ander, betrokkenheid en zorgen vormen de basis van elke ethiek. Empathie en medeleven zitten in ons als sociale diersoort ingebakken.

Waarom is het dan vaak toch zo lastig om compassie te voelen, vooral met jezelf? Een van de belangrijkste oorzaken daarvan is het feit dat we in deze maatschappij gedwongen worden om te concurreren met elkaar. De ander wordt daardoor iemand waarvan je moet winnen. Om je te onderscheiden moet je presteren, jezelf 'positioneren' ten opzichte van de ander. Daarbij helpt het weinig om compassie te voelen, want als jij niet wint, doet hij of zij het. En, misschien nog wel erger, je gaat ook steeds hogere eisen stellen aan jezelf. Je moet veel van jezelf om te kunnen presteren, aan de verwachtingen te voldoen. Je 'mag' niet verzwakken of falen. Een houding die heel begrijpelijk is, maar uiteindelijk leidt tot stress, onzekerheid en het gevoel een mislukking te zijn.

Compassie begint met het besef dat we allemaal maar mensen zijn. Mensen met leed, gebreken en onzekerheid. 'Compassie betekent dat je geraakt kunt worden en open staat voor het leed van mensen, dit kunt zien in de grotere context van de onvolkomenheid die bij het menselijk bestaan hoort, en anderen kunt troosten door begrip en vriendelijkheid', zegt de Amerikaanse psychologe Kristin Neff.

Voor zelfcompassie is het volgens Neff om te beginnen belangrijk dat we ons eigen lijden erkennen. Je kunt moeilijk medeleven voelen voor je eigen pijn als je niet eerst erkent dat die pijn bestaat. 'In plaats van jezelf te veroordelen voor je fouten en mislukkingen, kun je de ervaring van lijden veel beter gebruiken om je hart te verzachten', zegt Neff. 'Je kunt al die onrealistische verwachtingen dat je ooit volmaakt wordt laten varen, want die stellen je alleen maar teleur, en je kunt beter de deur openzetten naar een reëel en blijvend gevoel van tevredenheid. Simpelweg door jezelf de compassie te gunnen die je op dat moment nodig hebt.

Stop met het streven naar hoge cijfers. Het leven is geen rapport waarop je zo goed mogelijk moet scoren. Wees aardig voor jezelf en anderen. Je hoeft geen winnaar te zijn.

### 34 Creëer een zenmind midden in de chaos

Wat doe je als je werk of je persoonlijk leven een constante bron is van drukte, rennen en stress? Of als je leven tamelijk rustig is, maar er gebeurt ineens iets waardoor de stress toeslaat?

In situaties waarin alles ineens mis lijkt te gaan, kun je een flinke portie 'zenmind' gebruiken. Ofwel, proberen om los te laten. Wanneer je bijvoorbeeld een deadline hebt op je werk, kun je daar behoorlijk gestrest van raken. Maar waardoor raak je eigenlijk gestrest? Het is niet het werk op zichzelf, dat is gewoon een serie acties. Het is niet de deadline, dat is alleen maar een tijdslimiet. Het is je reactie op die externe gebeurtenissen, je angst dat je het niet gaat halen, dat je het niet goed doet, dat anderen denken dat je het niet kunt. Je angst is geworteld in de wens dat de dingen precies zo gaan als je wilt dat ze gaan: je wilt de deadline halen en je wilt dat alles perfect wordt.

Wat als je zou kunnen proberen om het idee los te laten dat alles precies zo moet gaan als jij wilt? Want het is een ideaal, een fantasie waaraan je vasthoudt. Het kan gaan zoals jij in gedachten hebt, maar er zijn ook een heleboel andere uitkomsten. De waarheid is eigenlijk dat je geen complete controle hebt over wat er gebeurt. Het enige wat je kunt doen, is je werk. Je fantasie, je angst en de stress zitten alleen maar in de weg. Als je dus het ideaal kunt loslaten, kun je ook je angst en je stress loslaten. Niet gemakkelijk, maar stapje voor stapje kun je jezelf erin trainen.

#### Hoe creëer je nu zo'n zenmind? Hoe leer je loslaten?

- Merk op waarom je gestrest bent. Welke externe gebeurtenis zorgt daarvoor? Waarom schiet je daarvan in de stress? Waar ben je bang voor?
- Probeer op te merken wat het is waaraan je vast blijft houden. Als je door angst gestrest raakt, is er waarschijnlijk iets waar je je aan vast klampt. Een gewenste uitkomst, de wens om de controle te houden, het verlangen dat je verwachtingen uitkomen.
- Realiseer je dat het niet echt is. Die idealen, verwachtingen en wensen: ze zitten allemaal in je hoofd. Het zijn maar gedachten. Als je je dat realiseert, is het al een stuk gemakkelijker om los te laten.
- Probeer te zien dat deze gedachten niet goed voor je zijn. Ze veroorzaken stress, zorgen voor pijn.
- Laat los. Als iets wat je zelf gecreëerd hebt stress en pijn veroorzaakt, waarom zou je er dan aan vasthouden? Door los te laten, laat je de pijn gaan en hou je over wat er echt is. Bijvoorbeeld het werk dat gedaan moest worden.
- Probeer dit vol te houden, ook midden in de chaos. Je baas dumpst een nieuw project op je bureau met een nieuwe deadline, en je voelt de stress meteen toeslaan. Merk 'm op en laat 'm gaan. Adem en voel de stress wegebben als je je idealen en verwachtingen loslaat. Nu ben je vrij om te doen wat je te doen staat. En uiteindelijk is dat ook het enige dat je echt kunt doen.
- Realiseer je dat dit allemaal makkelijker gezegd dan gedaan is. Dat geeft niets. Het leven is een constante oefening. Probeer ook hier geen perfectie na te streven. Juist in het proberen, ben je al perfect.

## **35 Karin Bosveld, Interview met Jon Kabat-Zinn: Er zijn zoveel nu-momenten. En je hebt ze maar zó gemist**

Toen Kabat-Zinn eenmaal kennis had gemaakt met meditatie, kreeg hij de sterke behoefte de meditatie-techniek te introduceren in de geneeskunde, vooral in ziekenhuizen. 'Ziekenhuizen zijn magneten die lijden aantrekken', zegt hij. 'Mensen wier levens getekend worden door pijn en lijden. De mind speelt zó'n belangrijke rol in de beleving die mensen hebben van hun lichaam en hun mogelijkheden. Naast de fysieke of zintuiglijke component van pijn, is er een emotionele component - wat voelen we bij die pijnsensatie, en een cognitieve component - welke betekenis geven we eraan. Die laatste twee kunnen we beïnvloeden. Wanneer mensen hun eigen helend vermogen aan kunnen spreken, kunnen ze meer invloed uitoefenen op hun gezondheid.' Het is al weer bijna 30 jaar geleden dat Kabat-Zinn de Stress Reduction Clinic opende. Daar introduceerde hij mindfulness en de cursus die bekend werd onder de naam Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR, Stressreductie door aandachtstraining). Gebaseerd op Boeddhistische- en Zen-principes, maar zonder de bijbehorende leer. 'Er is veel stress en burnout in onze samenleving', zegt hij. 'Van human beings zijn we human doings geworden. We zijn alsmáar bezig en onderweg; nog sneller, nog digitaler. Een heel groot deel van de tijd is onze mind niet aanwezig in het huidige moment. Hij is gepreoccupeerd met het verleden of met de toekomst. We vertellen onszelf vaak "Op een ander, beter moment - bijvoorbeeld op vakantie - zal ik wel aandacht aan het heden geven." En daarmee houden we onszelf natuurlijk óók voor de gek, want gedachten vormen is nu eenmaal wat de mind doet. En gedachten gaan altijd over verleden of toekomst.'

### **Kalmte**

Tegelijkertijd, vertelt Kabat-Zinn, is het zó eenvoudig om je mind in het hier en nu te brengen. 'Brenge je aandacht eens naar je lichaam dat op de stoel zit. Als ik je dat vraag, dan kun je dat. Je zult dan opmerken dat je lichaam beweegt, dat het ademt, gassen uitwisselt met de atmosfeer. Dat doet je lichaam gewoon. Altijd. Voel dat eens, en besef eens hoe fantastisch, hoe wonderbaarlijk dat is. Surf op de golven van je adem.' Een belangrijk doel van de mindfulnessstraining is dan ook, mensen weer een andere relatie met hun lichaam te geven. 'Als je een ernstige ziekte hebt, kun je het gevoel hebben dat je lichaam je in de steek heeft gelaten. Je moet weer in contact komen met datgene in jezelf dat goed is. Je moet je lichaam leren vertrouwen. Het simpele feit dat het altijd weer in- en uitademt, is fantastisch.'

De twee pijlers van de training zijn de adem als bondgenoot, en het feit dat je je gedachten niet bent. Je adem gebruik je om kalm te worden en als punt om op te focussen. Vervolgens ga je je gedachten observeren, waardoor je leert dat je mind weliswaar gedachten produceert, maar dat het niet meer is dan dat: gedachten. Niet de waarheid. Kabat-Zinn: 'Je brein leidt een eigen leven. Hij produceert aan de lopende band gedachten. Net als de zee, golft hij nu eenmaal. Dat kun je niet stoppen. Maar onder die golvende oppervlakte, in de diepte, is stilte. Die kalmte hebben we al in ons. Maar op dat aspect van onszelf zijn we niet getraind. We zijn veel beter in kritisch, oordelend denken. Je ademhalingen tellen is een manier om je aandacht op één punt gericht te houden. Maar zelfs dat is al niet makkelijk. Door je op je adem te richten kun je je gedachten loslaten, maar je merkt dat je dat maar heel even kunt. Maar op het moment dat je je realiseert dat je mind afgedwaald is, ben je al weer terug.'

### **Weerstand**

Frustrerend. Iedereen die regelmatig of incidenteel mediteert, kent het. Vaak wordt je aangeleerd je uitademingen te tellen: van één tot tien en dan weer opnieuw. Maar je bent nog niet bij twee of je gedachten zitten al weer ergens anders. Of je bent zover afgedwaald dat je geheel ongemerkt al bij vijftien zit. Dat geeft niet, vindt Kabat-Zinn. 'Meditatie vraagt discipline. Je moet tegen de weerstand van de mind in werken. De mind dwaalt af, en elke keer roep je hem vriendelijk weer terug. En opnieuw en opnieuw. Het is niet belangrijk hoe vaak je mind afdwaalt. Het gaat erom hoe vaak je hem weer terugroept naar de stilte. Dat is wat er toe doet.'

Mindful of aanwezig zijn betekent ook: zijn met de dingen zoals ze werkelijk zijn, zonder erover te oordelen. 'Wie denkt er niet af en toe: dit of dat kan ik écht niet. Is dat de waarheid? Nee, het is een gedachte. Maar door erin te geloven kunnen we er een self-fulfilling prophecy van maken. We moeten ons niet zo hechten. En al helemaal niet aan onze eigen gedachten. Door in al onze gedachten te geloven, kunnen we met het grootste gemak een tragisch levensverhaal voor onszelf creëren. Dat maakt de pijn alleen maar erger, en verandert verder niets aan de omstandigheden.'

### **Lijden**

De stressreductietraining belooft geen vermindering van de pijn, hoewel dat wel een resultaat kan zijn. Waar het om gaat, is dat je, zoals Kabat-Zinn het noemt, de 'welkom-mat uitrolt' voor de pijn. 'Je verandert je relatie met de pijn door je ervoor te openen en er aandacht aan te geven. Niet uit masochisme, maar omdat de pijn er nu eenmaal is. Doktoren zeggen vaak: "U zult er mee moeten leren leven". Maar ze vertellen er niet bij hóe dan. Dat leren mensen in de training. Je kunt de pijn misschien niet doen verdwijnen, maar wel de verhalen er omheen: dat het je leven waardeloos maakt, dat je eraan dood gaat. Als je onderscheid leert maken tussen pijn en lijden, is er verandering mogelijk. Pijn is onvermijdelijk, lijden is optioneel.'

Wat voor pijn geldt, geldt ook voor boosheid, irritatie, verdriet et cetera. Met behulp van mindfulness kun je je bevrijden van de gehechtheid eraan en de gedachten waarmee je je eigen waarheid creëert. Iedereen kan dit, zegt Kabat-Zinn. De Boeddha zei al dat elk mens het vermogen heeft om aware te zijn, aanwezig in het nu, aanwezig bij wat is, zonder oordeel. Awareness is groter dan het denken.

Kabat-Zinn noemt het een 'radical act of love' als je mindfulness beoefent. Helderheid en compassie vallen je ten deel. 'Maar het zal niet gelijk lukken. Het heet niet voor niets meditatie-oefening. Je blijft altijd oefenen, er zal nooit een moment zijn dat de geest niet meer wil denken. Aanwezig zijn is makkelijk, maar ook het allermoeilijkste. Het mooie is: het is steeds nu. Er zijn zoveel nu-momenten, en je hebt ze maar zó gemist.'

### **Leven**

Meditatie-beoefening is belangrijk om de mind te trainen. 'Wij vertellen mensen om juist te trainen wanneer ze geen of weinig pijn hebben. Dan is het makkelijker om erop terug te vallen op momenten dat de pijn, of de boosheid, of het verdriet, hevig is.' Maar mindfulness kan ook in het leven van alledag geoefend worden. De echte meditatie, zegt Kabat-Zinn, is het leven zelf. We hebben de mogelijkheid om er elk moment echt te zijn. In de tijd dat zijn kinderen klein waren en voor een groot deel de dagindeling van hem en zijn vrouw bepaalden, ondervond hij hoe lastig het kan zijn om tijd voor zichzelf vrij te maken om in alle rust te mediteren. Dat loste hij op door ze bij zijn meditatie te betrekken. 'Mijn kinderen waren ook mijn grootste boeddhistische leraren. Kinderen kunnen je zoveel leren over geduld, compassie, in het moment zijn, accepteren.'

### **Tips:**

- Leer je adem als focuspunt te gebruiken om kalmte in je leven te creëren. Voel je je overweldigd: haal diep adem.
- Wen jezelf aan om een aantal keren per dag een paar keer diep in en uit te ademen. Je bent direct in het hier en nu.
- Oefen mindfulness in dagelijkse dingen: wees aanwezig en geef aandacht wanneer je bijvoorbeeld een bed opmaakt, je computer opstart, je kind aankleedt.
- Verzet je niet tegen wat is, want het is er tóch. Verwelkom het, zodat je er een ander soort relatie mee krijgt. Dan is verandering mogelijk.
- Oefen compassie. Neem je mind niet kwalijk dat hij gedachten produceert, maar roep hem gewoon steeds vriendelijk terug. Wees vriendelijk voor je lichaam wanneer het kwaaltjes vertoont. Wees vriendelijk voor jezelf wanneer je boosheid, angst, verdriet et cetera voelt. Hecht er alleen niet aan.

## **36 Doen of verdragen**

Het grootste deel van ons leven zijn we aan het 'doen'. Problemen zijn er om opgelost te worden, niet waar? Maar soms is het beter om even te laten. Simpelweg te zijn, te voelen hoe het is en niet meteen in de actiemodus te schieten.

Wie aan yoga doet, kent het gevoel. Je zit of staat in een positie die zo ongemakkelijk is, of zelfs pijnlijk, dat hij maar één reactie oproept: IK WIL DIT NIET! En daarna waarschijnlijk: hoe kom ik hier zo snel mogelijk uit? Je wilt iets doen! Je wilt controle over de situatie en áf van het probleem en het ongemak.

De kunst is dan om je eraan over te geven. Rustig blijven ademen, niet meteen meegaan in je oordeel ('dit is verschrikkelijk'), maar observeren wat je eigenlijk denkt en toelaten wat je voelt en hoe het voelt. Je verzet opgeven. En wat blijkt dan vaak: je kunt het. Je houdt het vol. Niet door weg te lopen voor de pijn, maar door er bewust bij te blijven. Niet door te doen, maar door te verdragen.

Soms lijkt het leven op een ongemakkelijk yogastandje. Het zit niet mee. Je ziet geen oplossing. Of er ís op korte termijn geen oplossing. Hoe harder je probeert, hoe meer je doet, des te stressvoller het wordt. Ook dan is het enige wat erop zit om te verdragen wat er is. Je verzet op te geven. Erbij te zijn, helemaal zoals het is. En guess what? Je kunt het. Je overleeft. Zonder te doen. En gewoon door simpelweg te zijn.

## **37 Niet altijd doen, ook eens laten....**

De mens is geprogrammeerd om te reageren. Prikkel, gedachten, gebeurtenissen: ze lokken (lichamelijke) reactie en emoties op, en de wil tot handelen. Soms is het beter om niet te doen, maar te laten. Ook je gevoel en je gedachten. Uiteindelijk levert dat je meer rust en ruimte op.

Niet altijd doen, betekent meer accepteren dat het niet volmaakt is. Het leven, je relatie, je kind, jijzelf. En ook relativeren. Door afstand te nemen. Door het observeren, van je gedachten en overtuigingen in plaats van erop te reageren. Ruimte creëren tussen je gedachten, gevoel en overtuigingen en je reacties daarop. En je vervolgens af te vragen of datgene waarop je wilde reageren werkelijk zo belangrijk is.

In de kern gaat het over een stokoud filosofisch probleem: kunnen wij de dingen kennen zoals ze zijn? In hoeverre bepalen je gedachten en de taal de werkelijkheid? Zijn ze de werkelijkheid? Of zijn ze een interpretatie, een oordeel? En als je andere woorden gebruikt, is dan ook de realiteit anders? Benoemen schept afstand. Ook als het gaat om gedachten of gevoelens. Daardoor lukt het beter om ze met rust te laten. Ze toe te laten zonder je ermee te vereenzelvigen.

Volgens het boeddhisme is iedere negatieve emotie zelf het gevolg van een verkeerd idee over de werkelijkheid. Omdat de meeste mensen niet in staat zijn de werkelijkheid achter de verschijnselen te doorgronden –die Boeddha leegte noemt – klampen zij zich vast aan verschijningsvormen: gedachten, emoties, concepten, spullen et cetera. Of, zoals de Franse monnik Matthieu Ricard het verwoordde: 'Mensen identificeren zich met de tastbare verschijnselen en denken in feite dat ze hun baan, lichaam, religie of geest zijn. Ze identificeren zich er volledig mee en klampen zich zodoende vast aan een fata morgana, die ook wel "ego" wordt genoemd. Omdat je je baan, lichaam, religie of ideeën allemaal kunt kwijtraken, leven de meeste mensen in een voortdurende angst. Deze angst roept vervolgens weer allerlei lelijke eigenschappen op, zoals haat, begeerte, afgunst onvrede en trots.'

En psycholoog Ron Brandsma zegt: 'Als je er middenin zit, klinkt het misschien vreemd; toch ben jij niet je pijn of verdriet. Noch je boosheid, bitterheid, somberheid, gespannenheid. Jij bent degene die het waarneemt. Jij bent het bewustzijn. Je bewustzijn heeft geen pijn. Door je meer op je bewustzijn te richten, op het proces van waarnemen, ervaar je afstand tot het waargenomene.'

'Om werkelijk vrij te worden van de tirannie van de geest, is het niet voldoende om je emoties te identificeren of te erkennen. Je moet leren de stroom van je gedachten even te onderbreken, zodat je er van een afstand naar kunt kijken. Dan kom je erachter dat gedachten geen bestendig of onafhankelijk bestaan hebben. Het zijn geen wezens van vlees en bloed die je kunnen beschadigen. Ze hebben slechts zoveel kracht als jij eraan toedicht.'

Minder doen en meer laten dus.

### **38 Leren accepteren, hoe doe je dat?**

Niets zo moeilijk als leren accepteren. We willen vaak zó graag dat de dingen anders gaan dan ze gaan. Accepteren draait eigenlijk om het zien van de werkelijkheid zoals hij is. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Dus, hoe doe je dat eigenlijk, leren accepteren?

Het klinkt zo aantrekkelijk, aanvaarding. Visioenen van kalmte en berusting trekken aan het geestesoog voorbij. In de praktijk werkt het anders. Je neemt je voor om je niet op te winden over de trein die te laat is. Even later bel je knarsetandend je afspraak af en de hele dag blijf je balen van de slechte start van de dag, terwijl je dat eigenlijk óók niet wilt.

De truc bij aanvaarding zit 'm juist in het niet willen vermijden van dit soort gevoelens. Daar start, volgens deskundigen, het proces van acceptatie. Als jou iets vervelends overkomt, is het normaal dat je je daar naar of rot over voelt. Juist het bewust registreren van negatieve gedachten en gevoelens maakt het mogelijk er afstand van te nemen en de gevoelens vervolgens weer te laten gaan.

Enkele tips die in de praktijk hun nut bewezen hebben:

- Actieve acceptatie betekent de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Dat houdt dus ook in dat het leven soms gewoon niet leuk is. Dat teleurstellingen, boosheid en verdriet er een onderdeel van zijn, en mogen zijn. Probeer die gevoelens niet weg te drukken, maar te observeren. Probeer dus een mentale afstand te creëren tussen wat er werkelijk aan de hand is, en je eigen gedachten en gevoelens daarover. Daardoor heb je ze nog steeds, en je erkent ze ook, maar je gaat er niet in zwelgen, en bijvoorbeeld jezelf als slachtoffer zien. Mindfulness kan helpen om je gevoelens en gedachten te aanvaarden en vervolgens 'los te koppelen' van een situatie of gebeurtenis.
- Hou je bij de feiten en vaar niet op oordelen. Als er iets vervelends gebeurt, ga je vaak op de automatische piloot, en dingen denken als 'heb ik weer', 'was ik maar niet zo stom geweest' of 'dat is haar schuld'. Op het moment dat je je daarvan bewust wordt, heb je ook de mogelijkheid om dit soort oordelen even op een zijspoor te parkeren en uit te zoeken wat er werkelijk aan de hand is (en als dat nodig is een oplossing te vinden). Ook gedachten zijn geen feiten! Je kunt ze dus gewoon weer laten gaan en hoeft ze niet te geloven.
- Accepteren is ook het opgeven van verzet tegen dat wat niet te veranderen is. Vaak blijven we (in gedachten) vechten tegen dingen die echt niet te veranderen zijn. Hoe moeilijk ook, vaak is het beter om je verzet op te geven en los te laten wat je (in elk geval op dit moment) niet veranderen kunt. Als je je in gedachten maar blijft verzetten, als je maar blijft zoeken naar een 'oplossing', raak je alleen maar gestreter.
- Accepteren is geen fatalisme, maar realisme. Het betekent niet 'bij de pakken neerzitten' of alles maar best vinden. Probeer voor ogen te houden wat jij in het leven belangrijk vindt, maar verlies jezelf niet in onrealistische gedachten over hoe het zou moeten of kunnen zijn. De werkelijkheid zien zoals hij is, er zit niets anders op in het leven. Moeilijk, maar uiteindelijk brengt de acceptatie daarvan je rust en vertrouwen.

## 39 Vriendelijkheid als valkuil

Hoe vaak denken we niet dat we de goedkeuring van anderen nodig hebben om geaccepteerd te worden en geliefd te kunnen zijn? Zijn we beleefd, vriendelijk, behulpzaam, stellen we niemand teleur en stellen we de behoeften van anderen voorop? Het is de valkuil van vriendelijkheid waarin we gevangen zitten.

Vriendelijkheid is een valkuil, aldus de Engelse psychologe Jacqui Marson, omdat het tegenstrijdig is: de meeste mensen willen aardig gevonden worden, maar het voelt voor ze alsof ze in een valkuil zijn gestapt waar ze niet meer uit kunnen ontsnappen. Ze voelen zich gevangen en verstikt door de verwachtingen van anderen en zien geen mogelijkheid tot verandering. Want ze zijn bang dat het uiten van hun eigen behoeften ertoe zal leiden dat ze worden afgewezen en dat anderen dan niet meer van ze zullen houden.

Herkenbaar? Vast wel, in elk geval voor een deel. Maar er is hoop. Je kunt ontsnappen uit de valkuil van vriendelijkheid, zegt Marson. In haar jarenlange praktijk hielp ze veel mensen om de omslag te maken van vriendelijk naar authentiek gedrag en ze schreef er een boek over: 'De valkuil van vriendelijk. Maak je los van de eisen van anderen door NEE te zeggen.'

In het boek ontrafelt Marson de ondermijnende denkbeelden en gedragspatronen die ten grondslag liggen aan je neiging om altijd aardig te willen doen of het anderen naar de zin te maken, en manieren waarop je daar inzicht in kunt krijgen. Ze beschrijft ook hoe je beter op de signalen van je lichaam kunt letten, want die vertellen je vaak dat je gevoelens onderdrukt. Marson besteedt veel aandacht aan het erkennen van je eigen behoeftes en manieren waarop je beter voor jezelf kunt zorgen, iets wat vaak lastig is als je de neiging hebt je vooral op de behoeften van anderen te richten. Een fijn deel van het boek is ook het hoofdstuk waarin je leest met welke technieken je je boodschap (nee zeggen, grenzen aangeven, etc) duidelijk en zelfverzekerder kunt brengen: van rechtop staan en niet teveel glimlachen, tot bedenken welke assertieve persoon je als rolmodel zou kunnen gebruiken. Vervolgens kun je gaan experimenteren, door je angsten (geleidelijk) onder ogen te zien en (realistische) scenario's op te stellen voor wat er kan gebeuren als je minder meegaand opstelt, en kleine stapjes gaan zetten in de goede richting.

Door de duidelijke uitleg en de praktische stappen uit Jacqui Marson's boek, kun je stapje voor stapje werken aan een beter gevoel van eigenwaarde. De vele voorbeelden die ze geeft uit haar eigen leven zorgen ervoor dat je meteen zin krijgt om wat je leest in je dagelijks leven toe te passen.

## 40 Zo zeg je nee

Nee zeggen is vaak lastig. Je zegt liever ja: uit schuldgevoel, omdat je een ander liever een plezier doet dan jezelf, of omdat je niet onaardig wilt overkomen. Uiteindelijk schiet je daar natuurlijk niets mee op. Tijd dus om nee te leren zeggen. Vriendelijk en netjes, doch beslist!

- Wees beleefd. Nee, dank je, is zowel direct als beleefd.
- Als de vrager niet voorbereid was op het horen van 'nee', probeert hij je misschien om te praten. Blijf staan voor je beslissing en ga niet twijfelen.
- Richt je 'nee' op het verzoek en niet op de persoon. Vermijd daarom de woorden 'u' of 'jij' bij je weigering.
- Het is vervelender voor de vrager als je eerst 'ja' zegt terwijl je eigenlijk 'nee' bedoelt, dan om direct 'nee' te zeggen.
- Schenk aandacht aan je gevoel over een verzoek, nadat je het goed en grondig hebt bekeken. Pas op dat je je niet door anderen tot dingen laat overhalen waar je geen goed gevoel bij hebt.
- Zeg geen 'misschien' meer. Twijfel is soms goed, bijvoorbeeld als je niet bevoegd bent om een beslissing te nemen. Zeg dat dan ook. In vrijwel alle andere gevallen leidt twijfel tot meer complexiteit. Twijfelen is ervoor kiezen geen beslissing te nemen.
- Begin je 'nee'-uitdrukking altijd met het woord 'nee'. Lijkt een open deur, maar probeer het maar eens!

## 41 Bepaal (je) grenzen: tot hier en niet verder

In een leven en tijd waarin er zoveel kan en moet, is het belangrijk om regelmatig grenzen te trekken. Voor jezelf én anderen. Want je kunt niet altijd alles doen en oplossen. Of je aanpassen aan de wensen van anderen. Je grenzen bepalen helpt je zowel te beperken, als de beperkingen die er zijn te accepteren.

- Als er zo enorm veel kan en moet, is het lastig om zelf je grenzen te trekken. Zeker als je het idee hebt dat het ware leven bestaat uit heel veel doen en meemaken, en 'eruit halen wat erin zit'. Het is goed af en toe stil te staan bij de vraag waarom je alles doet wat je doet. Vaak doen we dingen uit rationele overwegingen (goed voor je carrière, voor je netwerk, interessant en aardig gevonden worden, etc.), terwijl we diep in ons hart alweer benauwd worden van het idee dat dit er óók weer bij komt. Luister beter naar je gevoel en zeg 'nee' als je voelt dat het je eigenlijk teveel wordt.

- Soms is het onderscheid tussen wat je echt zelf wilt en wat je d nkt dat je wilt moeilijk te maken. Onbewust word je beinvloed door beelden in de (sociale) media van mensen die feestend door het leven lijken te gaan, of 'geslaagde' types met prachtige banen. Probeer te zien hoe je beinvloed wordt door de ideaalplaatjes, dat je leeft een maatschappij waarin 'druk' en 'succesvol zijn' de norm is. Probeer uit te gaan van wat je z lf wilt. Niet naar een feestje maar op de bank hangen? Gewoon doen.
- Accepteer dat er grenzen zijn. Ook al leven we in een mogelijkhedenmaatschappij, dat wil niet zeggen dat alles ook echt kan. Leer leven met je eigen beperkingen en die van anderen. Dat is geen kwestie van pessimisme, maar van realisme. Het is heerlijk om te bedenken dat iets niet kan (en dus ook niet hoeft)!
- Schuldgevoel, schaamte, een gevoel van tekortschieten: het hoort allemaal bij het leven. Probeer deze gevoelens te benoemen en realiseer je dat je er niet altijd iets mee ho ft. Ze gaan ook weer over als je ze niet blijft voeden met gedachten over de dingen die je hebt nagelaten of waartegen je nee hebt gezegd.
- Grenzen stellen is ook belangrijk als het gaat om wat er op je af komt. Leer 'nee' te zeggen tegen je baas of kinderen, maar ook tegen je smartphone of laptop die de hele dag aanstaat, als jij daardoor onrustig wordt, of alle informatie die zich aan je opdringt.
- Grenzen stellen betekent ook dat je weet tot hoever je in iets gaat. De rest is 'beyond control' en probeer je los te laten. Wij voelen ons vaak zo verantwoordelijk voor de gang van zaken in het leven (en al zijn deelgebieden), dat we het moeilijk vinden te bepalen waar de grens ligt van wat we in de hand hebben, en wat niet. Realiseer je dat sommige dingen niet te beheersen zijn, hoe graag je dat ook zou willen. En dat genoeg genoeg is en niet alles perfect hoeft.

## 42 Familie: de ultieme mindfulnessoefening!

Fijn, kerstvakantie! Maar ook de tijd van veelvuldig samenzijn met familie. En dus een potenti le bron van stress door oude conflicten en patronen, kritiek en chaos. Hoe ga je ermee om?

De beste omgeving voor het oefenen van mindfulness lijkt een zen-tempel: rustig op je kussentje zitten mediteren zonder afleiding om je heen. En in veel opzichten is dat ook zo. Maar uiteindelijk komt het erop aan in het echte leven, met onverwachte dingen, afleiding en gedoe. Dus, wat doe je als tijdens het kerstdiner oom Jan weer eens een van zijn ellenlange verhalen tegen je gaat vertellen?

1. Concentreer je op je adem en lichaam. Neem een paar seconden om met je aandacht naar je houding te gaan, naar hoe je lichaam voelt, of je al te lang zit, etc. En volg je adem een paar keer. Dit is een concentratieoefening die je terugbrengt in het hier en nu.
2. Merk op hoezeer je gericht bent op jezelf. Als mensen ons frustreren of irriteren, komt het vaak doordat we gefocused zijn op wat we willen, hoe we vinden dat we behandeld moeten worden, hoe we willen dat anderen zich gedragen en hoe de wereld zou moeten zijn. Het is belangrijk om op dit op te merken als gevoelens van frustratie of irritatie komen opzetten. Merk dat je gefocused bent op jezelf en je eigen behoeften.
3. Vraag jezelf af: wat heeft deze persoon nodig? Probeer, in plaats van te denken over wat wilt, even te bedenken wat die andere persoon wil. Zet jezelf even in zijn schoenen. Probeer even niet te oordelen.
4. Luister. Soms – vaak zelfs – willen mensen alleen maar dat je naar ze luistert. Vaak doen we dat niet voor 100%. Probeer daarom te luisteren zonder oordeel, zonder te bedenken wat jij vervolgens gaat zeggen. Probeer te bedenken wat het betekent om die ander te zijn, wat hij eigenlijk wil zeggen.
5. Observeer je gedachten. Probeer een onpartijdige observator te zijn van je eigen gedachten en gevoelens. Wat voor gedachten komen er in je op? Wat voor emoties en hoe zien ze eruit? B n je deze gedachten en emoties? Of komen ze voort uit oude patronen en oud zeer die nu weer worden opgerakeld, en kun je ze voorbij laten gaan, zoals een wolk die overdrijft?
6. Laat de controle los. Stress komt vaak voort uit onze wens om de dingen onder controle te willen houden. Natuurlijk hebben we geen echte controle - de dingen gaan zoals ze gaan -, maar we denken van wel. Verzet je niet tegen wat er gebeurt, al gaat het niet zoals je in gedachten had. Probeer maar gewoon blij te zijn met hoe het gaat.
7. Oefen dankbaarheid. Dingen zijn vaak stressvol omdat we willen dat ze anders zijn. Maar de dingen zijn zoals ze zijn, en vaak is er al veel goeds. Je bent met je familie, het is maar  en keer per jaar kerst, en probeer dan, hoe moeilijk soms ook, te waarderen hoe het is.

## 43 Moe? Z  krijg je nieuwe energie!

De dagen zijn kort, het einde van het jaar nadert, de feestdagen komen eraan. Geen wonder dat je in deze tijd vaak moe bent. Nieuwe energie zou welkom zijn, maar waar haal je die vandaan?

Vermoeidheid is een signaal van je lichaam. Het lukt best een tijdje om zo'n signaal te negeren. Je moet immers d or. De wekker gaat, de kinderen moeten naar school, je gaat naar je werk, je moet productief zijn en wilt daarnaast ook nog leuke dingen doen in je leven. Je rust niet genoeg uit tussendoor. Maar als je te lang doorgaat met het negeren van je vermoeidheid, raak je uiteindelijk uitgeput en heb je zelfs niet meer de energie om iets te veranderen aan je levenspatroon.

## Hoe krijg je meer energie?

- Ga even liggen. Ofwel, zoals de Amerikanen zeggen: 'take a nap'. Dat kan natuurlijk niet altijd, maar als het kan, zet dan de wekker op 20 minuten. Langer slapen werkt averechts. Van een kort slaapje knap je juist op.
- Ga naar buiten! Hoe tegenstrijdig het ook klinkt, als je te moe bent om van de bank af te komen, geeft een wandelingetje je juist meer energie. Dus trek je jas aan, pak een plu als het regent, en maak een ommetje.
- Slaap meer. De meeste mensen hebben ruim 8 uur slaap nodig, en bijna iedereen slaapt korter. Dus ga gewoon vroeger naar bed. Probeer 's avonds zo min mogelijk achter je computer te zitten of te lezen van een e-reader. Het blauwe licht dat daaruit komt, verstoort je melatonineproductie, en melatonine is het stofje dat ervoor zorgt dat je slaperig wordt. Een boek lezen is juist wel goed, door het gele (via de bladzijden weerkaatste) licht, word je slaperig.
- Neem pauzes als je veel achter de computer zit. Ook op je werk. Probeer elke 25 minuten even te gaan staan en loop een paar minuten rond. Of maak wat sprongetjes samen met je collega's. Doet het bloed stromen.
- Beweeg meer. Je hoeft je doelen niet te hoog te stellen, tien minuutjes fietsen, een stukje wandelen of met de trap naar boven in plaats van met de lift, het scheelt allemaal. Regelmatig sporten is natuurlijk ook prima.
- Zorg dat je minder cafeïne binnenkrijgt. Van cafeïne krijg je een energiestop, maar daarna voel je je vaak des te vermoeider. Stop niet cold turkey, maar bouw langzaam af. Bijvoorbeeld door 's middags geen koffie meer te drinken. Ben je 's avonds ook slaperiger en heb je meer zin in je bed in te duiken.
- Probeer minder druk te zijn. Lijkt een open deur, maar waarschijnlijk ben je moe doordat je te veel op je bord hebt liggen. Kijk waar je kunt minderen. Ga minder verplichtingen aan, neem een pauze tussen twee bezigheden. Stop met haasten en zeg vaker nee.
- Focus. We kunnen het niet vaak genoeg zeggen, en het is een van de uitgangspunten van SimplifyLife. Multitasken is vermoeiend, al lijkt het soms efficiënt. Als je je aandacht richt op één ding, dan kost dat veel minder energie. Sterker nog, een ding tegelijk doen (en afmaken) geeft voldoening en rust.
- Doe iets wat je energie geeft en werk met mensen die je niet uitputten. Als je dat niet op je werk vindt, zoek het dan in een hobby, of in een sport- of hobbyclubje. Stop in elk geval zoveel mogelijk met dingen en mensen die de energie uit je wegzuigen.

## 44 Goede voornemens volhouden doe je zo!

ter de brui aan te geven. Wil jij dat jouw goede voornemens wel slagen? Volg onderstaande tips op en jij behoort straks tot de 'happy few' die zich komend jaar gewoon wel aan hun goede voornemens houden!

### 1 Beperk je tot één goed voornemen

Wilskracht kun je als mens opbrengen voor slechts één moeilijke opgave tegelijkertijd, blijkt uit recent onderzoek. Het volhouden van een lijstje met 3 goede voornemens – bijvoorbeeld vaker sporten, schulden afbetalen en een leuke geliefde vinden – is daarom bij voorbaat gedoemd te mislukken. Beperk je liever tot één goed voornemen en stel alles in het werk om je daaraan te houden. Grote kans dat het je dan wél lukt!

### 2 Vang je goede voornemen in positieve termen

Een goed voornemen als 'niet meer snoepen' helpt je geen steek verder vanwege de negatieve formulering. Onze hersenen kunnen namelijk het woord 'niet' niet begrijpen. Denkend aan 'niet snoepen' zie je direct allerhande heerlijke snoepjes voor je geestesoog voorbij trekken en word je alleen maar sterker verleid om je hand fluks in de snoeptrommel te steken. Een positief geformuleerd voornemen als 'alleen fruit of noten als tussendoortjes eten' heeft daarom veel meer kans van slagen!

### 3 Schrijf je goede voornemen op en bazuin het rond

Wetenschappers weten het al decennialang: van het opschrijven en doorvertellen van goede voornemens gaat een sterk motiverende werking uit. Wanneer het verschil tussen wat je schrijft of zegt enerzijds en wat je doet anderzijds te groot wordt, ontstaan er namelijk spanningen: spanningen in jezelf en tussen jou en je vrienden of familie, omdat je onbetrouwbaar lijkt. En dat gevoel of die indruk wil je natuurlijk te allen tijde voorkomen! Doe je voordeel met dit mechanisme en schrijf je goede voornemen op, of – nog beter – vertel het aan iedereen die het maar wil horen. Zo vergroot je heel eenvoudig je motivatie om te starten en vol te houden.

#### **4 Maak een noodplan**

Er komt bij het ten uitvoer brengen van je goede voornemen geheid een moment dat je dreigt terug te vallen in je oude gedrag. Gewoon, omdat je een sigaret of wijntje krijgt aangeboden op een feestje of omdat je verkouden bent en minder puf hebt om naar de sportschool te gaan... Maak daarom een noodplan en bedenk van te voren wat je gaat doen op moeilijke momenten: 'Als ik een drankje krijg aangeboden, vraag ik om een glas water' of 'Als ik verkouden ben, dan ga ik een half uur in plaats van een uur sporten'.

#### **5 Kies voor de 'gelofte voor één dag' aanpak**

Neem je elke ochtend bij het opstaan voor om voor slechts één dag gezond te eten, meer te bewegen of bij het boodschappen doen op de kleintjes te letten. Voordeel van deze aanpak is niet alleen dat je veel bewuster met je goede voornemen bezig bent, maar vooral ook dat je steeds een klein, haalbaar stapje in de goede richting zet én dat een dag falen niet direct het einde van je goede voornemen betekent.

Want lukt het je een keer niet om je goede voornemen vol te houden? Geen probleem! Maak de dag erop gewoon opnieuw de 'gelofte voor één dag' en ga onverdroten door op de ingeslagen weg. Zolang je er deze week beter aan toe bent dan vorige week, ben je helemaal op de goede weg!

## **45 Slow down: zeven tips voor langzamer leven en werken**

In de wereld waarin we nu leven, lijkt sneller altijd beter. Degene die het eerst bij de finish is heeft gewonnen. En als we niets doen, voelen we ons lui en onproductief. Maar misschien vergissen we ons wel en kunnen we beter focussen op een paar dingen en die goed doen, in plaats van te streven naar meer en sneller.

De belangrijkste stap naar minder snelheid, is je te realiseren dat je leven erop vooruit gaat wanneer je een langzamer tempo aanneemt. In plaats van te rennen, haal je het meest uit elk moment. Want welk boek is mooier, dat waar je doorheen snelt, of het boek waarvoor je tijd neemt en waarin je je kunt verliezen? Is eten lekkerder wanneer je het naar binnen propt of wanneer je elke hap waardeert? En is tien dingen tegelijk doen beter of je concentreren op een taak?

Het leven wint aan kwaliteit, wanneer je langzamer aan doet. Maar hoe doe je dat? Meestal lijkt het alsof je niet anders kunt, alsof je alles wel snel móet doen omdat er zoveel op je bord ligt. Het antwoord op de vraag luidt: zorg dat je je niet laat leven door je werk, bezigheden en deadlines. Maak keuzes, zeg nee, verander dingen wanneer je het gevoel hebt dat je teveel op je bord hebt. Zorg dat je je tempo in eigen hand neemt, in plaats van je te laten leiden door het tempo van de verwachtingen en eisen uit de buitenwereld.

### **Zeven tips voor langzamer leven en werken**

#### **1 Doe minder**

Focus op de twee of drie belangrijkste dingen en op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Doe de belangrijkste taken eerst en bewaar kleinere, routinematige zaken voor later op de dag.

#### **2 Zorg dat je onbereikbaar bent**

Niet de hele dag, maar wel periodes waarin je even tot jezelf kunt komen. Of kunt focussen op iets wat echt af moet.

#### **3 Neem voldoende tijd om te vertrekken en vertrek op tijd**

Als je altijd aan het haasten bent voordat je weg kunt of op het nippertje op afspraken komt, dan begin je te laat met de voorbereiding. Als je denkt dat je tien minuten nodig hebt, maak daar dan eens 20 van. Dan kun je rustig je kleren uitzoeken of je papieren bij elkaar sprokkelen. Calculeer altijd extra reistijd in. Files en treinen die vertraagd zijn zorgen bijna altijd voor extra stress als je niet op tijd bent vertrokken.

#### **4 Oefen in wachten**

Wachttijd lijkt bijna altijd vervelend en zonde van je tijd. Zeker als je je mobieltje niet bij de hand hebt of iets te lezen. Probeer van wachten een rustpauze te maken. Neem de omgeving goed in je op, luister naar de gesprekken om je heen en je kunt er daarna weer tegenaan.

#### **5 Prent jezelf in dat het niet erg is als iets niet afkomt**

Morgen is er weer een dag. De wereld gaat niet ten onder als jij je werk vandaag niet af krijgt en je bedrijf draait ook gewoon door. Al denkt je baas daar misschien soms anders over.

#### **6 Beperk je tot wat belangrijk is en elimineer de onbelangrijke zaken**

Wanneer je de belangrijke zaken doet met focus en zonder haast, zullen er onbelangrijkere dingen zijn die niet gebeuren. Vraag jezelf af of dat erg is. Wat zou er gebeuren als je ze niet meer zou doen? En kun je ze elimineren, delegeren of automatiseren?

#### **7 Snoei in je verplichtingen en plan lummeltijd in**

Werk, hobby's, sociale verplichtingen en alles wat de kinderen moeten, willen: het leven bestaat voor een groot deel uit verplichtingen. Probeer daar langzamerhand wat in te snoeien. Je kunt niet alles en je hoeft niet alles. En plan vooral ook 'niks'-tijd in, waarin je zelf kunt beslissen wat je doet (of niet doet).



## 46 Blijer met wat je hebt (en bent)

We hebben zoveel, en toch ligt ontevredenheid altijd op de loer. Heeft de buurvrouw een betere baan, meer vrienden of een leukere relatie. Twijfel je aan wat je kunt en wie je bent. Tevredenheid oefenen helpt. En bedenken dat je al voldoet (net als je leven).

De volgende tips helpen je om ietsje tevredener te zijn met hoe het is en vaker voldoening te ervaren:

- Stop met vergelijken. We hebben vaak de neiging om 'opwaarts' te vergelijken en te kijken naar mensen die beter, leuker en mooier zijn dan wijzelf en die "het" beter voor elkaar hebben (whatever that may be). Wat helpt? Minder focussen op de buitenwereld en meer op jezelf. Minder streng oordelen over jezelf en meer focussen op wat er echt toe doet. De verwachtingen over wat je moet zijn naast je neerleggen.
- Als je kunt kiezen, ga dan niet voor het allerbeste, maar voor goed. Suboptimaal kiezen heet dat.
- Concentreer je op wat je nu aan het doen bent. Of het nu aardappels schillen is, studeren, een sollicitatiegesprek voeren of een moeilijk beleidsstuk doorgronden. Probeer minder te oordelen en je voldoening te halen uit zo goed mogelijk doen wat je nu doet.
- Accepteer dat je niet altijd even blij en tevreden kunt zijn. Zie je ontevreden buien en sombere stemmingen als iets van voorbijgaande aard. Ze hoeven je leven niet te bepalen, en gaan, net als een regenbuitje, weer over.
- Wees realistisch in je wensen en ambities. Stel ze niet te hoog, en stel ze niet teveel af op wat anderen kunnen, hebben of doen (zie punt 1).
- Doe wat vaker dingen die je nu voldoening geven. Kopje koffie in de zon, mooi boek lezen. Niet alles wat je doet hoeft in het teken te staan van resultaat, of een betere toekomst. Je weet tenslotte toch niet wat die toekomst gaat brengen.

## 47 Vrijheid is minder willen

Vrijheid is niet alles willen en alles moeten maar jezelf kunnen beperken tot wat echt belangrijk is. Maar ja, hoe dat je dat, minder willen en moeten?

De ultieme vrijheid lijkt erin te bestaan dat je alles kunt hebben en willen en van alle mogelijkheden gebruik kunt maken. Google maar eens op 'jezelf beperken' en je vindt voornamelijk aansporingen om dat niet te doen. Het ultieme geluk lijkt er vooral in te bestaan dat je al je behoeften kunt vervullen. Het wordt gemakkelijker om minder te willen als je de volgende adviezen opvolgt:

- Probeer een visie te ontwikkelen over je leven of een richting. Op langere termijn. Wat is echt belangrijk? Wat wil je betekenen? Hoe wil je je tijd besteden? Wat heb je daarvoor nodig? Zeg 'nee' tegen de dingen die niet in je langere termijnvisie passen.
- Vind je motivatie. Zoek uit wat het je oplevert om minder te willen. Meer tijd, meer geld, minder stress, meer ruimte in je huis, minder werken omdat je minder geld nodig hebt? Je motivatie komt voort uit je visie.
- Ervaar de voordelen. Probeer een tijdje echt minder te kopen en te doen. Ontruim een kamer in je huis, zet er zo min mogelijk spullen neer en ervaar hoe het is om minder te hebben.
- Ga mindful om met je verlangens. Probeer ze te observeren en te zien als iets wat weer overgaat. Je hoeft niet altijd te reageren op je gedachten of gevoel dat je iets wilt, nodig hebt of moet hebben. Zodra je dat door hebt, kun je het ook weer loslaten.
- Probeer te zien hoe je beïnvloed wordt. Iedereen weet dat reclames de werkelijkheid manipuleren en dat dingen mooier voorgesteld worden dan ze zijn. Je wordt op alle mogelijke manieren verleid om dingen te kopen. Dat is soms leuk, maar je hoeft er echt niet altijd op in te gaan. Het helpt als je signaleert wanneer je beïnvloed en gemanipuleerd wordt.
- Focus op ervaringen in plaats van bezit. Ervaringen hoeven niets te kosten. Als je iets wilt beleven kun je naar buiten om een wandeling te maken. Of tekenen, muziek maken, breien of voetballen met je kinderen. Veel waardevolle dingen zijn simpel.

## 48 Loslaten

### 1 Laat los en laat toe (of: whatever)

Loslaten is inmiddels een redelijk uitgekauwd begrip. Hoewel nog steeds niemand eigenlijk weet wat er precies mee bedoeld wordt. Je zou net zo goed kunnen zeggen: loslaten is toelaten wat er is. Wat dat ook is. De Engelsen zeggen: whatever. Eigenlijk een mooiere term. Het kan regenen of de zon kan schijnen: whatever. Het is wat het is, je hebt er geen invloed op. De controle wat loslaten is dus eigenlijk wat vaker zeggen: whatever en toelaten dat de dingen zijn zoals ze zijn. Tot op zekere hoogte kun je ze sturen, de rest is een kwestie van openstaan voor wat zich aandient. In sommige gevallen: verdragen. In andere: openstaan voor het onverwachte, of misschien zelfs het mooie ervan zien. Whatever.

### **De paradox van loslaten**

Er is iets paradoxaals aan de hand met loslaten. Hoe meer we het willen, hoe minder het lukt. Als we namelijk onze wilskracht ervoor inzetten, zijn we nog steeds aan het worstelen en vechten. Het doel is nog steeds hetzelfde: de ongemakken niet hoeven voelen. Maar daar heeft het leven helaas geen boodschap aan. Loslaten is eigenlijk niet iets wat je kunt doen. Het gaat eerder over iets niet doen.

Het is misschien niet leuk om te horen, maar de enige remedie is: voluit te aanvaarden wat er is. En dat niet alleen: het ook te doorleven. De angst, de pijn, het ongenoegen, de ergernis, de twijfel, de jaloezie: niet uit de weg gaan, maar er laten zijn. Recht in het gezicht kijken. Ga er maar eens goed voor zitten en laat het maar eens helemaal toe. Jank er maar eens flink om als het moet. En nog eens en nog eens. Observeer wat er gebeurt in je lichaam. Observeer ook je gedachten. Laat het maar gebeuren.

Wat heb je daaraan? Op de eerste plaats laat je op deze manier ongemerkt wel degelijk iets los. Name-lijk de angst voor wat je niet wilt of durft te voelen. Alleen door het toe te laten kun je ervaren dat het niet het einde van de wereld is. Dat je het kunt verdragen. En ook dat het niet blijft.

Uit: Karin Bosveld, Meer rust in je hoofd

### **2 Accepteer en relatieveer**

Accepteren is lastig voor de 21e-eeuwse mens. Vertel mij wat. Er valt toch altijd wel wat aan te doen? Vaak wel inderdaad, maar is dat ook altijd nodig? Of is het altijd de moeite waard? En wat als er - op dit moment - niets te veranderen valt?

Het leeft een stuk rustiger als je de controle wat meer uit handen kunt - en durft te - geven. Niet alle controle natuurlijk. En ook niet alle verantwoordelijkheid. Maar beseffen dat er grenzen zijn aan wat je vermag in het leven, da's best handig. En ook berusten in het feit dat je het niet allemaal voor het zeg-gen hebt. Jezelf en je getob over jezelf soms wat minder serieus nemen, want hoeveel je ook piekert en reddert, het leven gaat vaak toch z'n eigen gang. Soms is verdragen het hoogst haalbare. Beseffen dat dit het dus is, het leven. Dat er dingen misgaan, dat je de verkeerde keuzes maakt, maar dat er ook al-tijd wel weer goede momenten komen. Dat idee geeft een beetje rust, soms.

### **Jezelf vergeten**

Uit onderzoek blijkt dat alleen maar afleiding niet voldoende is om je gepieker te stoppen. Het helpt wel om jezelf zo compleet onder te dompelen in een activiteit, dat je als het ware jezelf vergeet. Elke activiteit waarmee je je echt kan verbinden is goed: van breien en pianospelen tot sporten, in de tuin werken of een taart bakken. Voorwaarde is wel dat er een hoge mate van betrokkenheid moet zijn, zodat je heel actief bezig bent en niet alleen maar afgeleid. Daarom werkt het niet echt om tv te gaan kijken als je wilt stoppen met tobben. Bron: Psychology Today

### **3 Karin Bosveld, Wees mindful**

Hoe kom je tot rust? Het allerbelangrijkste besef dat je tot je door moet laten dringen: niet door iets te dóen. Ontspanning, rust, een leeg hoofd, zorgeloosheid - allemaal (begerenswaardige) toestanden die je niet bereikt door iets te doen. Niet door er een project van te maken en op wilskracht aan de slag te gaan. Het is juist die doe-stand, dat overactieve brein van ons dat plannetjes maakt, doelen stelt, ana-lyses maakt, dat ons ver houdt van de rust waar we naar verlangen. De doe-stand wakkert helaas alleen maar onze onrust aan. Hoe komt dat? We staan in de modus: hoe het is (onrust, drukte, zorgen) is niet o.k., het moet anders (rustig, ontspannen, zorgeloos). Het recept voor stress, want we gaan aan de slag om dat gat te dichten en de adrenaline en de cortisol gieren ons binnen de kortste keren door het lijf. En geloof me, dat voelt niet rustig.

Rust ervaar je als je lijf lekker voelt en het in je hoofd relatief stil is. Het maakt dan eigenlijk niet zoveel uit of je in de sauna zit, in je eigen achtertuin of domweg in een trein van A naar B. Je kunt overal rust ervaren, als je lijf en je hoofd lekker voelen.

Wij redeneren meestal omgekeerd. Als ik naar de sauna ga, dan word ik wel rustig. Als ik maar in het zonnetje kan zitten met een boek, dan word ik wel rustig. Nou, niet per se want als je hoofd niet tot be-daren wil komen, kun je je op alle potentieel rustgevendende plaatsen mega-gestresst voelen.

Om rust in hoofd en lijf te krijgen, moet je je afvragen of je aan het vechten bent met de werkelijkheid. Of je verhalen aan het maken bent over de huidige situatie. Of er in je hoofd (negatief geladen) gedach-ten rondrazen die je in de doe-stand houden. Zodra je uit dat gevecht stapt, maak je ruimte voor rust.

### **Oefening: Gasten verwelkomen**

Ophouden met vechten tegen de werkelijkheid, hoe doe je dat? Gedachten, emoties, verhalen, hersen-spinsels, opvliegers, paniekaanvallen - probeer ze te zien als gasten die jouw herberg bezoeken. Je vindt niet elke gast even prettig, en dat hoeft ook niet, maar je verwelkomt ze allemaal. Je geeft elke gast een kamer - hij vertrekt vanzelf weer. De volgende stap is dat je stilstaat bij de gedachten, gevoe-lens en lichaamssensaties die je bij de 'gast' hebt. Dat wat je in je hoofd en je lijf opmerkt, geef je de ruimte. Je drukt het niet weg, je houdt het niet tegen, je probeert het niet te stoppen. Geef het ruimte, dan kan het vanzelf uitdoven. Kijk of je dit met een milde, vriendelijke, open en nieuwsgierige houding kunt doen. Dus dit zijn je stappen:

- Herkennen (van stress-signalen)
- Erkennen (het is er, dit is het)
- Welke gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en emoties merk je op?
- Geef ruimte, laat het zijn en blijf er bij
- Milde, vriendelijke, open houding

#### 4 Sjoukje van de Kolk, Disconnect, soezel en slaap

Af en toe werk ik in ons piepkleine vakantiehuisje op de camping. Zonder internet. M'n mails kan ik wel lezen op m'n mobieltje, maar eindeloos van site naar site zwerven zit er niet in. Ik kan er werken en in het bos wandelen. En na de lunch even op de bank liggen en bijna in slaap soezen.

Pas in een hutje in het bos kom je erachter hoezeer je dagelijks leven normaal wordt beheerst door internet en telefoon. Even Facebook checken, even op Funda kijken. De hele dag door mailtjes lezen en beantwoorden, whatsappen of gewoon lekker wat rondgoogelen uit verveling of nieuwsgierigheid. Enorm leuk en enorm afleidend.

Echt tot rust komen doe je door je telefoon even uit te zetten. Door een wandeling te maken en je mobiel thuis te laten. Door je mail uit te zetten, een uur lang door te werken zonder snel even wat te checken. Heel moeilijk, maar zó fijn. Je maakt in een mum van tijd je artikel af. Je krijgt allerlei ideeën en creatieve (of minder creatieve, geeft niet) invallen. Doordat je niet steeds geprikkeld wordt, merk je na de lunch dat je eigenlijk best een beetje moe bent, en kak je lekker in. En als je nou gewoon de hele avond je laptop en iPad eens dichtlaat, wordt je vanzelf lekker suffig en slaap je een stuk beter. Ook aan te bevelen voor kinderen die gekluisterd zijn aan hun mobiele devices (ik ken er wel een paar...).

#### 5 Maak ruimte

In het eerdergenoemde hutje op de camping heb ik niet veel. Alleen het hoognodige. Wat een rust. Minder schoonmaken, minder kopen, minder gedoe. Als je dat eenmaal ervaren hebt, dan wil je het vaker.

Ruimte maken is ook zo'n term die te pas en te onpas gebruikt wordt. Volgens mij betekent het gewoon dat je eens even kritisch naar je spullen en huis kijkt. Wat slingert daar allemaal op de tafel? Wat ligt er al weken - nee maanden - lang in de kamer/keuken/gang/op de trap/in de kinderkamers zonder dat iemand nog enig idee heeft waarom het daar ligt en waar het toe dient? Welke kleren hangen er nu al jarenlang in de kast, terwijl je elk voorjaar opnieuw denkt dat je ze nu toch echt wel een keer gaat dragen, en dat in het najaar opnieuw niet gedaan hebt? En wat, aan de andere kant, kan best nog even mee, zodat je eigenlijk niets nieuws hoeft te kopen?

Maak er geen project van. Als je ineens om acht uur 's avonds zin hebt om die ene kast aan te pakken (en de energie ervoor hebt), doe dat dan gewoon. Misschien komt de volgende kast over drie maanden. Elke stapeltje dat je hebt weggeruimd is mooi meegenomen. En geeft ruimte.

#### De beste opruimtips van HuishoudCoach Els Jacobs:

- Begin op de plek waar je het meeste komt in huis. Meestal is dat de woonkamer of de keuken. Iedereen wil beginnen op zolder of in de berging. Niet doen!
- Kies in die ruimte een plek van maximaal een vierkante meter groot als je gaat opruimen. Liever één ding goed doen, dan een hele ruimte half.
- Neem je verlies. De reden om iets te willen houden is vaak: het heeft zoveel gekost, ik heb het niet gebruikt, dat is zonde. Jammer dan. Breng het naar de kringloopwinkel.
- Alles wat je bewaart kost tijd, geld en energie.
- Het is jouw huis. Jij bepaalt welke spullen je erin zet. Dat geldt ook voor wat je krijgt van anderen aan cadeautjes, kleren, et cetera
- Opruimen is beslissingen nemen. Dat maak je gemakkelijker door je beslissingsproces in stapjes op te breken. Stap 1: wil ik dit houden of niet? Stap 2: moet het hier blijven of hoort het elders in huis? Stap 3: hoe berg ik het op?

#### 6 Stop met streefleven

Natuurlijk is ergens naar streven niet per se verkeerd. Het is handig om wat doelen te hebben in je leven, ze geven 'zin' en zorgen ervoor dat je 's ochtends je bed uit komt. Maar zorg ervoor dat niet je hele leven in het teken van een betere toekomst komt te staan.

Natuurlijk is het leven niet alleen een kwestie van 'we zien wel'. Al sinds we landbouwers zijn, toch zo'n 10.000 jaar, zijn we er al aan gewend dat we eerst moeten zaaien, om pas een half jaar later te kunnen oogsten. Enig vooruitdenken kan dus geen kwaad. Maar tegenwoordig lijkt het alsof we alléén maar aan het zaaien zijn en de lat zo hoog leggen voor onszelf dat de tijd van oogsten nooit komt. Want dan is er alweer iets anders waarnaar je moet streven. Iets meer gewoon nu doen wat je leuk vindt, en minder gericht zijn op de toekomst, helpt om te stoppen met streefleven. Je weet tenslotte niet of die toekomst wel komt. En als dat wel zo is, zal hij vast anders zijn dan je nu in gedachten hebt.

#### Later is allang begonnen

Reclames laten zien dat je pas gelukkig zult worden na aankoop van wat je nog niet hebt. Vacatures voor ambitieuze functies wekken de indruk dat je heel wat zult zijn in die positie. De nadruk ligt nooit op wat je al hebt, of bent. Dat schept hooggespannen verwachtingen. Als kind leer je al te denken in die termen door de vraag: wat wil jij later worden? Het is dus niet zo vreemd dat veel mensen geloven dat het echt waardevolle deel van het leven nog moet komen. De filosoof Donald Schön noemde dat The Steady State (1970): een soort hiernamaals dat nog in je leven zal gaan plaatsvinden, terwijl je nu alleen nog maar aan het 'oefenen' bent. Alles wat je vandaag doet, krijgt daardoor een voorlopig karakter. Er zijn dus veel mensen die met het gevoel rondlopen dat het leven pas écht gaat beginnen als...je je opleiding hebt afgerond; je eenmaal een huis hebt gekocht; je een (betere) partner hebt. (...) Nu sappen met het idee dat er ooit een tijdperk zal aanbreken waarin alles op zijn plaats is gevallen, je gelukkig bent en alles vanzelf gaat. Maar dat komt maar niet.

Uit: Martin van der Gaag, De luxe van genoeg

## 49 Vergelijk minder: niemand is perfect

Vergelijken zit in ons. We hebben de neiging om altijd te kijken naar de ander, die het misschien beter heeft. Dat kan een bron zijn van stress. De volgende tips helpen je om minder te vergelijken.

- **Relativeer.** Besef dat het met anderen ook niet altijd goed gaat, dat het soms alleen maar een buitenkant is. En bedenk dat anderen misschien wel net zo jaloers zijn op jou als jij op hen. Een onderdeel van zelfcompassie is *common humanity*, het idee van gedeelde menselijkheid. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, iedereen worstelt en heeft problemen. Die gedachte helpt als je denkt dat anderen het beter voor elkaar hebben dan jij. Vaak lijkt dat alleen maar zo.
- **Oefen tevredenheid.** Probeer regelmatig tevreden te zijn met wat jij nu hebt en bent. Dat helpt om je niet telkens met anderen te vergelijken. Elke avond vijf goede dingen opschrijven die jou die dag zijn overkomen is een goede manier om tevredenheid te oefenen.
- **Geef.** De ander iets gunnen (een compliment, aandacht, kadootje) geeft je altijd een beter gevoel dan het idee dat de ander iets heeft wat jij niet hebt.
- **Probeer niet te oordelen maar de werkelijkheid te zien.** Oordelen en negatieve gedachten over anderen kunnen het aangaan en onderhouden van relaties onnodig gecompliceerd maken.
- **Probeer niet altijd alles zelf op te lossen.** Samenwerken kan een druk van je schouders halen. Vaak vinden mensen 't leuk iets voor een ander te doen. De volgende keer doe jij weer iets voor hen.

## 50 Open staan voor de ander

Erger je je weleens aan mensen op je werk? Of aan de vervelende gewoontes van gezinsleden? Raak je regelmatig gefrustreerd door een ober, een winkelbediende, een medeweggebruiker? En hoe vaak raak je geïrriteerd door je kind, of je partner?

Ongetwijfeld komen bovenstaande situaties regelmatig voor in je leven. Net zoals bij iedereen overigens. Hoe kun je in dit soort situaties toleranter worden? Door minder op jezelf te focussen.

Bijna elk moment van elke dag van ons hele leven zijn we aan het tobben over onszelf. Doe ik het goede, maak ik er geen potje van, haal ik die deadline wel, wat zullen andere mensen van mij denken, ben ik goed genoeg, waarom gebeurt dit met mij, waarom luisteren ze weer niet naar mij, waarom behandelen ze mij niet beter, waarom gaan ze niet aan de kant, waarom ben ik dik, waarom gaan de dingen niet zoals ik wil? Et cetera. De lijst is eindeloos aan te vullen.

Maar wat zou er gebeuren als je je geen zorgen meer zou hoeven maken over jezelf? Wat als je, voor even, kon stoppen met Denken Over Jezelf en iets anders zou kunnen doen? Zou dat niet bevrijdend zijn? Zou het niet heerlijk zijn om vrij te zijn van die gedachten over jezelf die jou en je leven zo vaak in beslag nemen?

Wat gebeurt er als je niet meer de hele tijd over jezelf hoeft te tobben? Dan kun je open staan voor de ander. Echt naar andere mensen gaan kijken, uitvinden wat zij leuk vinden, wat hen bezighoudt of waar ze mee worstelen. En dan blijkt dat zij net zo lijden als jijzelf. Dat zij zich ook de hele tijd zorgen maken over de dingen waarover jij je zorgen maakt, dat ze óók gelukkig willen zijn en - zich afvragen waarom jij zo geïrriteerd op hen reageert.

Als je minder met jezelf bezig bent, kun je hun worsteling zien. En begrijpen hoe het voor hen is, omdat je weet hoe het is om zo te worstelen. Je kunt empathisch zijn en compassie tonen. En dan lukt het ook om toleranter en aardiger te zijn wanneer iemand zich niet 'perfect' gedraagt. Als je je op jezelf gerichte mentale staat kunt verlaten, al is het maar af en toe en heel even, is dat een enorme bevrijding. Zowel voor jezelf als voor de ander.

## 51 Laat gaan wie je denkt te moeten zijn

Over het boek 'De moed van imperfectie' van Brené Brown, hoogleraar aan de universiteit van Houston

Ook al ben je imperfect en kwetsbaar, je bent toch de moeite waard, zegt Brené Brown. Moed, compassie en verbondenheid heb je nodig om je imperfectie te kunnen omarmen, een 'bezielde' leven te kunnen leiden en de relatie met jezelf te verbeteren.

Brown zegt veel rake dingen. En het fijne is dat ze uit haar hart komen. Brown schrijft vanuit haar eigen kwetsbaarheid over haar schaamtevolle momenten. Ze houdt je niet voor dat je in acht stappen een ander (beter) mens kunt worden, maar moedigt je aan in de diepste krochten van jezelf te gaan kijken, onder ogen te zien wat je daar vindt, en al ploeterend door de modder, uiteindelijk tot het besef te komen dat je goed genoeg bent zoals je bent. En dat je, ook al ben je imperfect en kwetsbaar, toch de moeite waard bent. En daarom geloof je haar ook als ze zegt dat op een liefdevolle manier je eigen verhaal onder ogen zien het moedigste is wat je ooit zult doen. En dat je jezelf, je gezin en de omgeving waarin je leeft daadwerkelijk kunt veranderen als je de moed kunt vinden om te durven leven en liefhebben met hart en ziel.

In haar boek neemt Brown een 'beziel'd leven' als uitgangspunt. Beziel'd leven betekent volgens haar leven vanuit het gevoel dat je de moeite waarde bent. En dat je moed, compassie en verbondenheid een belangrijke plek toekent in je leven, waardoor je 's ochtends bij het wakker worden denkt: wat ik vandaag ook doe of laat, ik ben goed genoeg. En 's avonds bij het naar bed gaan denkt: nee, ik ben niet perfect. Ik ben kwetsbaar en soms bang, maar dat doet er niets aan af dat ik ook moedig ben en het waard ben om liefde te ontvangen en erbij te horen. Groot verschil dus met wat we (bijna) allemaal denken: dat je perfect moet zijn en je perfect moet gedragen om de moeite waard te zijn. En een opluchting, want kennelijk is kwetsbaar, bang en imperfect ook goed genoeg!

Wanneer je voortdurend bezig bent om weg te lopen voor die aspecten van je leven die niet passen bij wie je denkt te moeten zijn, dan blijf je een buitenstaander in je eigen verhaal en heb je het gevoel dat je jezelf voortdurend moet bewijzen. Dan zul je proberen een goed gevoel van eigenwaarde bij anderen vandaan te halen door voortdurend te presteren, te perfectioneren en te plezieren. Als we met hart en ziel willen leven en liefhebben, en als we de wereld tegemoet willen treden vanuit een goed gevoel van eigenwaarde, dan moeten we praten over de dingen die ons daarbij in de weg staan, met name over schaamte, angst en kwetsbaarheid. Schaamte is volgens Brown in wezen de angst geen liefde waard te zijn. Het is precies het tegenovergestelde van zelfacceptatie en een goed gevoel van eigenwaarde. Authenticiteit is dag in, dag uit, loslaten wie je denkt te moeten zijn, en accepteren wie je werkelijk bent. Brown geeft je met haar boek de moed om daar stapje voor stapje aan te werken.

## 52 Kom mee naar buiten allemaal!

In de natuur komen je hersenen in een andere 'stand', blijkt uit onderzoek. Stress neemt af en je voelt je prettiger en rustiger. Vier goede redenen om vaker naar buiten te gaan.

### De natuur maakt gezonder

Buiten ben je meestal lekker in beweging en dat is goed voor je. Wie buiten is, wandelt, fietst, sport of wroet lekker met z'n handen in de aarde. Ook maak je vitamine D aan, belangrijk voor je geestelijk en lichamelijke functioneren en voor je weerstand. Groen stimuleert bij kinderen de creativiteit en motorische ontwikkeling.

### Stress vermindert

Je hartslag, spierspanning en bloeddruk gaan omlaag in de natuur. Een bezoek aan of (zelfs) het kijken naar de natuur leidt tot een vermindering van pijn en negatieve emoties zoals boosheid, vermoeidheid en somberheid en tot een toename van positieve gevoelens en energie. Een half uur tuinieren in een volkstuin leidt tot een sneller en meer compleet herstel van stress, afgemeten aan het stresshormoon cortisol, dan een half uur lezen in tijdschriften, zo blijkt uit onderzoek.

### De natuur maakt mindful

De natuur is een mooie oefening in mindfulness: je gebruikt je zintuigen, kunt je volledige aandacht richten op het ruisen van de bomen. Of de kleuren van de blaadjes aan de bomen. Niet reageren op je telefoon dus, of – beter nog – 'm gewoon thuislaten! Uit onderzoek blijkt ook dat kinderen met ADHD zich beter kunnen concentreren in een natuurlijke, dan in een stedelijke omgeving.

### Je voelt je verbonden

In de natuur zijn, relateert en geeft tegelijk een gevoel van verbondenheid. De natuur doet je beseffen dat je onderdeel bent van een groter geheel. Dat zet je leven in een groter perspectief en helpt zowel je dagelijkse zorgen te relativiseren als te beseffen dat je verbonden bent met wat groter is dan jijzelf.

## 53 Martin van der Gaag:

### 'Je kunt niet zonder nu, en je kunt niet zonder een plan'

Martin van der Gaag vroeg zich na zijn promotie in de sociale wetenschappen af: wat nu? Hij ondernam een zoektocht naar een eenvoudiger leven, kwam erachter dat het schrappen van allerlei overbodigs tot meer voldoening leidt, en schreef daarover *De luxe van genoeg*, samen met Thomas Volman; het boek verscheen in de Genoeg-reeks van Forte Uitgevers.

#### Waarom heb je dit boek geschreven?

'In de eerste plaats omdat de gelegenheid zich voordeed om eindelijk eens een boek te schrijven. Maar ik worstelde ook echt, nadat ik als wetenschapper was gepromoveerd. Ik had er veel tijd en moeite in gestopt, maar de vraag was vervolgens: hoe verder? Eigenlijk kun je na een promotie alleen maar de wetenschap in met de specifieke kennis die je hebt. Terwijl ik steeds meer moeite kreeg met het carrièrepad dat gebruikelijk is binnen de universiteit. In de wetenschap is het eigenlijk nooit genoeg. Als je een mooi artikel hebt geschreven is dat fijn, maar het volgende moet gepubliceerd worden in een nog beter blad, en daarna moet je nog meer artikelen gaan schrijven, enzovoort. En een groot deel van je tijd ben je ook bezig om geld binnen te halen om je onderzoek uit te kunnen voeren, terwijl je juist voor de mooie aspecten ervan, zoals data verzamelen, analyseren en schrijven, bijna geen tijd hebt.

Eigenlijk is het hele idee dat later alles leuk wordt en dat je dan beloond zult worden voor datgene waar je nu zo verschrikkelijk hard voor moet werken.'

*Dus je wilde iets anders?*

'Ik ben gaan zoeken naar andere manieren om mijn leven in te richten, zodat ik niet zo afhankelijk zou zijn van geld en van die carrière in de wetenschap. Ik ben boeken gaan lezen over zuiniger leven en besloot minder geld uit te geven aan dingen die ik niet belangrijk vond. Daardoor kreeg ik voor het eerst het gevoel dat ik de dingen in eigen hand kon nemen. Ik kon mijn eigen vrijheid creëren door meer te improviseren en tevredener te zijn met genoeg. Het was echt een eyeopener dat ik niet door hoefde te gaan op het pad dat ik voor mezelf gecreëerd had. Het boek, dat ik schreef samen met mijn goede vriend Thomas Volman, is eigenlijk een verslag van die zoektocht naar een andere, vrijere manier van leven.'

*Hoe komt het volgens jou dat we onszelf zoveel opleggen?*

'Ik denk dat mensen elkaar vooral erg nadoen. Het maakt niet uit hoe slim je bent of wat je doet, volgens mij zijn we erop ingesteld om ons te conformeren aan andere mensen. Als je tussen wetenschappers zit die een carrière nastreven, dan denk je dat je dat ook moet. Ik werk één dag in de week op de universiteit, en doe heel graag wetenschappelijk onderzoek, maar merk dat ik juist daar weinig tijd voor heb, en dat het idee dat je carrière moet maken nogal overheerst. We houden met z'n allen een ideaalbeeld in stand van wat schijnt te moeten. Natuurlijk spelen je eigen interesses en verlangens ook mee in wat je wilt, maar het is vaak heel moeilijk een onderscheid te maken tussen je eigen verlangens en datgene wat je denkt dat anderen de moeite waard vinden. En dat zorgt ervoor dat je vaak dingen nastreeft waarvan je je niet echt hebt afgevraagd of ze wel belangrijk voor je zijn.'

*Hoe kom je erachter wat je zelf wilt?*

'Wat erg helpt, is met mensen in gesprek gaan waarmee je een klik hebt. Je kunt bijvoorbeeld mijn boek lezen en het voor kennisgeving aannemen, maar het wordt leuker en betekenisvoller als je er met iemand over praat die je goed kent. Daarom heb ik achterin elk hoofdstuk ook een aantal vragen gezet waar je met een ander over kunt praten, zo'n vraag levert interessante gespreksstof op waardoor je ontdekkingen doet bij die ander en bij jezelf. Een voorbeeld is de vraag: wat zou er gebeuren als je de tv de deur uit doet? Ook al ben je dat helemaal niet van plan, zo'n gesprek geeft inzicht in waarom je tv kijkt, wat de tv voor jou betekent. Dan kom je er een beetje achter waarom je in je leven de dingen doet die je doet. En je ontdekt leuke dingen van elkaar.'

*In je boek komt vaak het woord "voldoening" voor. Is dat voor jou het belangrijkste om te bereiken in het leven?*

'Ik denk het wel. Ik heb daar lang over nagedacht en heb ook flink wat theorie van mijn opleiding opnieuw bestudeerd. Ook Maslow natuurlijk, en dan kom je op iets als "psychologisch welbevinden" waar mensen naar zouden streven, maar dat vind ik nogal een abstracte term. Een paar modernere theorieën zeggen dat mensen streven naar groei of in elk geval het gevoel gegroeid te zijn. Maar dat leidt weer tot het misverstand dat iedereen naar groei zou streven en groei altijd goed is. Ik geloof wel dat het ingebakken zit in ons als mens dat we altijd onze situatie willen verbeteren. We willen het beter hebben dan onze ouders bijv., of onze kinderen het beter laten doen dan wijzelf. Maar "groei" blijft een lastige term omdat hij de suggestie wekt dat de huidige situatie niet goed genoeg is. Voldoening past daarom beter, dat betekent voor mij dat je het gevoel hebt dat je iets tot stand hebt gebracht waarvan je denkt: hé, dat heb ik toch maar mooi gedaan. Of dat heb ik toch maar mooi ervaren of afgekregen. Voldoening benadrukt ook meer dat vandaag de dag is waarop het allemaal plaatsvindt en niet de toekomst.'

*Voldoening en tevredenheid zijn helaas vaak van korte duur. Hoe zorg je dat je écht blij kunt zijn met genoeg?*

'Ik denk dat het enorm helpt om je niet teveel bloot te stellen aan dingen die allerlei zinloze wensen oproepen. Ik kijk bijvoorbeeld nauwelijks meer tv, en als ik dat wel doe, ben ik binnen vijf minuten doodmoe van alle boodschappen tussen de regels door over hoe het leven geleefd schijnt te moeten worden. Mijn conclusie is dat er geen extra verlangens in mij worden aangewakkerd als ik geen tv kijk.'

*Je had het net over zinloze wensen. Wat zijn dan zinnige wensen?*

'Dat zijn dingen waarvan je elke dag opnieuw denkt: dat is heel leuk, daar wil ik iets mee doen. Of: daar heb ik iets mee gedaan en dat wil ik nog een keer doen. Bij mij is dat bijvoorbeeld alles lezen over het geheimzinnige Voynich-manuscript. Voor mij is dit zinvol, omdat het me elke keer opnieuw prikkelt. Ik kom er niet mee vooruit in het leven in de zin van carrière maken, maar ik kan er wel leuke gesprekken over voeren met mensen en het onderwerp inspireert mij. Ik heb dat ook met aan fietsen sleutelen. Ik ben er niet heel goed in, maar het lukt mij wel om van een oud wrak weer een fiets te maken en dat geeft veel voldoening.'

*Dus het gaat ook echt om de activiteit zelf.*

'Ja, het is ook goed dat je de dingen doet omdat ze nu leuk zijn. In plaats van dat alles wat je doet moet leiden tot succes of een investering is in iets wat later moet komen. Op je werk kan dat trouwens ook hoor, dat je het plezierig vindt om de dingen die je moet doen goed te doen. En niet alleen omdat ze tot iets goeds of nuttigs leiden. Voor mijn werk op de VU moet ik altijd een ingewikkelde spreadsheet bijhouden, maar ik doe dat met plezier. Het is gewoon leuk om ermee bezig te zijn.'

*Jij pleit in je boek voor een beetje meer 'we zien wel', maar dan wel met een richting. Hoe doe je dat?*

'Het werkt niet om helemaal geen doelen te hebben in het leven. Het ultieme rock&roll-gevoel is alleen maar in de minuut leven, met alle uitpattingen die daarbij horen. Ik heb veel biografieën van muzikanten gelezen, en uiteindelijk blijkt dat die mensen daar alleen maar heel moe en onvervuld van worden. Zo leven leidt tot één extreem en dat is dobberen. Je schiet misschien van het ene hoogtepunt in het andere, maar er ontbreekt een hoofdstructuur, een richting. Volgens mij kun je dus niet zonder nu en kun je ook niet zonder een plan. Het vinden van een richting gaat trouwens met vallen en opstaan. Mijn richting is iets in de trant van 'analyseren en dingen maken'. Dat schenkt mij de meeste voldoening in het leven. Als de mogelijkheden die ik tegenkom daaraan bijdragen, wil ik er iets mee doen. Maar dat weet ik pas na veel experimenteren.'

*Worden doelen niet een beetje overschat tegenwoordig?*

'Doelen stellen is goed, maar ze moeten de dag van vandaag niet volledig overschaduwen. En dat doen de media zeker, en carrièreadviseurs e.d. Dat zorgt ervoor dat veel mensen het idee hebben dat ze uiterst doelgericht bezig moeten zijn met hun leven. Ik vind dat je je doelen ook veel kleiner kunt stellen, in het doen van kleine activiteiten zoals je bureau opruimen. Dat heeft natuurlijk ook enerzijds nut, maar de activiteit zelf is ook weer plezierig. Zo'n doel zorgt ervoor dat je 's avonds tevreden kunt zijn dat je weer wat dingetjes hebt opgelost. Je hoeft jezelf dus geen grote, heilige doelen te stellen om toch voldoening te kunnen ervaren.'

## 54 Terug in het ritme

Natuurlijk is het heerlijk om in de vakantie lekker uit te slapen, en even zonder plan te leven. Maar in het gewone, dagelijkse leven maken ritme en routines het leven wel weer een stuk simpeler.

Ritme zit in de natuur – en dus in de mens – ingebakken. Het zit in de cyclus waarmee de aarde om de zon, en de maan om de aarde draait. Het zit (daardoor) in de seizoenen en in onze patronen van waken en slapen. Het zit in feestdagen en in jaarlijks of maandelijks terugkerende rituelen. Kleine kinderen gedijen bij de vastigheid van een verhaaltje voor het naar bed gaan en vaste eet- en slaaptijden.

In deze tijd van overload zijn de voordelen van een ritme groot: je hoeft niet telkens opnieuw te beslissen wanneer je wat doet.

Als je altijd om zeven uur opstaat, geeft dat rust (behalve natuurlijk als je telkens te laat naar bed gaat). Elke dag hetzelfde ontbijt bespaart je de keuze tussen een boterham (met wat voor beleg?), cereals, fruit of toch maar drinkontbijt. Op een vaste avond sporten geeft duidelijkheid, en is een mooie stok achter de deur om ook echt te gaan.

En het fijne is ook: als je een aantal terugkerende dingen gewoon vastlegt, heb je meer ruimte om daartussenin op het onverwachte in te gaan.

Terug naar school en naar het werk is dus een goed moment om je rituelen en ritme weer in ere te herstellen, af te stoffen of opnieuw in te stellen.

## 55 Nooit meer druk

We vinden het heel normaal dat je, als iemand je vraagt hoe het gaat, antwoordt: 'Goed, heel druk.' Kennelijk is druk onze manier van leven geworden. Sterker nog, níet druk beschouwen we eigenlijk als niet goed.

ij zijn dus druk. Maar wat bedoelen we daar eigenlijk mee? Als je druk bent, zit je leven dan vol met verplichtingen? Vul je je leven met to-do-lijstjes omdat je bang bent voor de leegte en de stilte? Zijn we in een concurrentiestrijd verwickeld en heeft degene die het drukst is de meeste status? Voel je je een loser als je moet zeggen dat je het niet druk hebt? Is het eigenlijk wel een keuze of is het de norm tegenwoordig? En wat brengt het je eigenlijk om zo druk te zijn?

Zeggen dat je het druk hebt heeft zeker voordelen: je voelt je belangrijk en gewaardeerd, je "bent" iemand, want je hebt het druk. Ik ben druk, dus ik ben.

Maar denk ook eens aan het andere effect dat het woord op je heeft: eigenlijk voel je je continu opgejaagd. Ben je bijna altijd met het volgende bezig, of je nu je kind voorleest, een rapport leest op je werk, of boodschappen doet voor het avondeten. 'Druk' zorgt ervoor dat je nooit tijd genoeg hebt.

Hoe zou het zijn om de woorden (te) druk een tijdje te schrappen uit je vocabulaire? Het klinkt een beetje eng misschien, want wie ben je eigenlijk nog als je niet meer kunt zeggen dat je het druk hebt? Maar probeer het eens een tijdje. Kijk bovendien wat kunt schrappen in je "verplichtingen", alles wat je (van jezelf) moet. Probeer je leven, en hoe vol (of niet vol) het is, minder te vergelijken met dat van anderen. Bouw momenten in tijdens je dag dat je even niets hoeft. Echt helemaal niets. Laat je behoefte om druk te zijn voor wat hij is, en probeer in plaats daarvan gewoon te leven. Schrap woorden als druk, gestrest en te veel uit je vocabulaire, en kijk wat je dat oplevert.

Als we dat nou met z'n allen zouden doen, verliest dat druk, druk, druk gewoon vanzelf z'n status. Wordt het normaal om een rustiger leven te leiden, en ben je geen loser meer, maar juist iemand die het prima voor elkaar heeft als je jezelf niet constant voorbij loopt.

Dus, de volgende keer als iemand je vraagt hoe het gaat, antwoord je: goed, lekker rustig. Hoe vaker je dat doet, hoe gemakkelijker het gaat. En hoe fijner het leven wordt.

## 56 Spullen, nog meer spullen? Ontspullen!

In het Engels is er een mooi woord voor: clutter. Dingen die je niet meer echt gebruikt, en die zich verzameld hebben op allerlei plekken in je huis en daar maar blijven. En die daardoor ook een plek in je hoofd hebben gekregen.

Eigenlijk wil je dat oude speelgoed al heel lang opruimen. Erger je je aan je uitpuilende klerenkast waarin je niets meer kunt vinden. En vind je het heel fijn als de eettafel eens niet bedolven is onder pennen, potloden, boeken, kranten, tijdschriften en laptops, om maar wat te noemen.

Ontspullen is het toverwoord als je het gevoel hebt dat je huis en je hoofd dichtslibben en als je je wilt ontdoen van alle ballast die je al jaren met je meesleept. Hoe doe je dat?

Neem kleine stapjes. Eén kast, één tafel, één doos. Trek er een avond of middag voor uit, neem je voor om alleen deze kast, tafel of doos helemaal uit te zoeken en doe dat ook. Als je je meteen voorneemt om eens even schoon schip te maken in je hele huis, wordt het project te groot. Niet doen dus.

Stop alles wat je weg wilt doen meteen in een plastic tas, vuilniszak of doos en zet deze in de gang. Breng elke week weg wat je die week hebt uitgezocht en niet meer wilt bewaren. Als je je spullen niet wegbrengt, gaan de tassen weer een eigen leven leiden in je huis en voor je het weet staan ze er weer maanden. Breng alles wat weg kan naar de kringloop (boeken willen ze daar ook graag hebben). Spullen waarvoor je nog wat denkt te kunnen krijgen, zet je op Marktplaats. November is daarvoor een prima tijd, veel mensen gaan dan op zoek naar Sinterklaascadeautjes, dus bijvoorbeeld speelgoed doet het nu goed. Als blijkt dat je spullen na twee maanden niet verkocht zijn, breng ze dan alsnog naar de kringloop. Facebook kent ook de groep Ikgeefweg. Let ook hier wel op dat je je spullen niet te lang op internet laat staan, want tot die tijd blijven ze in je huis rondzwerven.

Moeilijk, moeilijk om weg te doen: alles waaraan een herinnering kleeft. Tekeningen en knutselwerken van de kinderen, het jurkje dat je droeg tijdens je zwangerschap, een boek dat van je vader is geweest. Natuurlijk is dit de categorie spullen die je niet in één keer de deur hoeft te wijzen. Maar probeer wel om je een doel te stellen, bijvoorbeeld de helft weg te doen. Als je het erg moeilijk vindt, maak dan een foto. En bedenk dat herinneringen niet (alleen) in spullen zitten, maar vooral in ervaringen. En die pakt niemand je nog af.

Kijk welke van je spullen je kunt verkopen of weggeven, en daarna eventueel nog lenen. Dit is de categorie boormachines en broodbakgevaartes. Van die dingen die je één keer in de twee jaar nodig hebt. In veel buurten bestaat inmiddels een bloeiend leen'leven'. Je kunt ook kijken op sites als Peerby. En bovendien is er ook nog zoiets als gewoon naar je buurman/-vrouw lopen en vragen of je de vlakschuurmachine even mag gebruiken.

Trek ook eens een weekend uit om alle onafgemaakte dingen in je huis te fixen: de kraan die al maanden lekt, de stapel papier die je wilt wegbrengen. Of een trui die al een jaar afgebreid moet worden. Onafgemaakte zaken tot een goed einde brengen geeft ruimte in je hoofd. En als je besluit dat je iets wat kapot is niet wilt maken, gooi het dan weg.

Ervaar hoe het voelt als je een (keuken)kast of kamertje hebt opgeruimd. Het voelt lichter, vrijer, opgeruimder, ook in je hoofd. Ontspullen geeft je letterlijk en figuurlijk ruimte en energie. Heb je dat eenmaal ervaren, dan geeft je dat motivatie om je volgende klus aan te pakken. En daarna te genieten van de ruimte en het licht in je huis en je leven.

## 57 Zó maak je tijd voor jezelf

Hoe vind je nog tijd voor jezelf, in een leven waarin je alles wat 'moet' al nauwelijks voor elkaar krijgt? Het antwoord is simpel: maak van tijd voor jezelf een prioriteit.

Vaak is tijd voor jezelf een sluitpost. Pas als al het andere is gedaan, en je voor iedereen hebt gezorgd, 'mag' je tijd aan jezelf besteden. Dat is niet handig, want wie niet goed voor zichzelf zorgt, kan dat (uiteindelijk) ook niet voor anderen doen. Maak van tijd voor jezelf dus een prioriteit. Reserveer tijdstippen, dagdelen of een dag voor jezelf. En zet ze in je agenda, zodat je geen andere afspraken of bezigheden kunt plannen. Als je wacht op het moment dat al het andere is 'afgerond', heb je nooit tijd voor jezelf. Heb je kinderen, neem dan af en toe een dag vrij terwijl ze op school of op de crèche zitten, gebruik je mama-dag om een keer niet te werken maar iets voor jezelf te doen of laat opa en oma een dagje oppassen en gebruik die dag helemaal alleen voor jezelf.

Heb je een to-do-lijstje, zet daar dan ook je eigen tijd op. En probeer vooral vaste afspraken met jezelf te maken over de tijd en zorg die je aan jezelf besteedt. Neem je je voor om elke week een keer te sporten (of iets anders te doen), zet dan een kruis in je agenda en ga. Ook al heb je het vreselijk druk en denk je die tijd beter te kunnen besteden aan het huis opruimen of je werk afmaken. Ga!



Als je iets hebt afgerond, bouw dan daarna iets leuks of ontspannends in, al is het maar een kop koffie. Even pas op de plaats en 'vieren' dat het afgerond is door te ontspannen.

Kijk eens of iemand anders iets voor je kan doen. Kijk nog eens – je hoeft het niet allemaal zelf te doen. Kinderen, partner, de burens, je ouders, de boodschappendienst, ze kunnen allemaal helpen. Reserveer de vrijgekomen tijd voor jezelf.

Zeg vaker 'nee', ook tegen dingen die best leuk lijken, maar ten koste gaan van de schaarse tijd die je voor jezelf had. Doe dat ook – en al helemaal – tegen verplichtingen, of dingen die je voelt als een verplichting. Ga dus gewoon een keer niet naar een feestje als je liever een avond op de bank ligt.

Kijk of je bepaalde taken niet anders of sneller kunt doen. Een hulpmiddel daarbij is twee weken op te schrijven wat je doet op een dag, en hoelang je erover doet. Misschien ontdek je dat sommige zaken onevenredig veel tijd kosten. Uitbesteden of het op een andere manier doen levert je tijd voor jezelf op.

## **58 Ineke Ludikhuize, Een warme jas voor mantelzorgers**

Ineke Ludikhuize zorgt al jaren voor haar man, oud-politicus Willem Aantjes. Ze schreef daarover het boek 'Een warme jas'. Een boek voor iedereen die "mantelzorgt", over de balans tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor de ander, tussen schuldgevoel en praktische oplossingen, en tussen wat mantelzorg je kost en wat het je brengt.

Mantelzorgen overkomt je, zegt Ineke Ludikhuize. De zorg voor een zieke partner, een gehandicapt kind of een dementerende ouder: je hebt niet om de klus gevraagd. Je zorgt uit liefde, maar het voelt ook als een plicht. Daarmee is in een notendop het dilemma geschetst van de mantelzorger. Je doet wat je kunt, maar als de taken zich opstapelen, als je ziet dat er meer zou moeten gebeuren, maar jij niet meer aankunt, dan valt het niet mee om grenzen te stellen en zonder schuldgevoel ook aan je eigen welzijn te denken.

Toch is dat waar het uiteindelijk om gaat. Als je niet goed voor jezelf zorgt en je eigen grenzen bewaakt, kun je ook niet goed voor een ander zorgen. 'Mantelzorg kan alleen langdurig en succesvol worden gegeven als het te combineren is met de inrichting van je eigen leven. Dat lukt wanneer je je eigen keuzes blijft maken', zegt Liesbeth Hoogendijk, directeur van Mezzo, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg in het boek.

Een warme jas biedt steun, informatie en herkenning. Het gaat over zorgen voor een ander, zonder jezelf te vergeten. Over omgaan met schuldgevoel, over hulp vragen en overleggen met andere zorgverleners, over troost en over ruimte voor jezelf, over humor en verdriet. Tussendoor vind je recepten, gedichten, quotes en heel veel persoonlijke ervaringen van mantelzorgers.

### **Parkeer je schuldgevoel**

Als fulltime mantelzorger vind ik het belangrijk om ook goed voor mezelf te zorgen. Want als het met mij niet goed gaat, kan ik al helemaal niet voor mijn man zorgen.

Dat lijkt simpel, maar in de praktijk heeft het toch haken en ogen. Laatst kwam ik thuis van een heerlijke wandeling, bleek Wim tijdens mijn afwezigheid te zijn gevallen. Het was weliswaar goed afgelopen, maar toch voelde ik me schuldig. Als Wim valt als ik ernaast sta (dat gebeurt ook), kan ik er net zo min iets aan doen, maar toch voelt dat anders.

Soms lukt het maar niet om er even uit te gaan. Zorg gaat altijd voor. De frustratie daarover maakt mij geen gezelliger mens. Als ik dan kort door de bocht reageer, voel ik me schuldig. Wim kan er immers niks aan doen. Het maakt wel duidelijk hoe belangrijk het is dat je tijdig zorgt voor lucht in je hoofd en je leven. Wie niet goed voor zichzelf zorgt, is niet zulk gezellig gezelschap.

Dus zoek ik creatief naar ongebruikelijk tijden voor een wandeling, mijn favoriete zorg-voor-mezelf-moment. 's Morgens vroeg als Wim slaapt bijvoorbeeld. Het is dan nog donker, maar dat kan mij niet schelen. Bovendien ben ik een ochtendmens en slaapt Wim graag uit. Zo zijn we beiden tevreden.

Ik heb geleerd te leven met schuldgevoel dat geregeld opduikt. Ik heb ook geleerd om het meteen weer te parkeren. Ik zie het maar als een signaal dat er 'iets' aan de hand is. Iemand zei tegen mij dat schuldgevoel vooral een probleem is van het protestantse volksdeel. Hij was katholiek en had er als mantelzorger totaal geen last van. Nou ben ik protestant, dus wie weet heeft die man gelijk en ben ik een onverbeterlijke calvinist.

Wat ik geleerd heb is dat wie last heeft van schuldgevoel er maar beter iets aan kan doen. Hoe? Niet door nog meer je best te doen als mantelzorger, maar wel door goed voor jezelf te zorgen. Nu zelf nog die wijze les toepassen.

## 59 Zeven acties om je geluksgevoel instant te vergroten

### 1 Stuur iemand een bedankje

Iemand je dankbaarheid betuigen kan je geluksgevoel direct met maar liefst 25% vergroten! Dus stuur iemand die iets leuks of belangrijks voor jou heeft gedaan, eens een aardige e-mail, kaart of brief en bedank ze. Supermakkelijk en snel... en met slechts 1 bericht per week schroef je je eigen algehele geluksgevoel al aanzienlijk omhoog!

### 2 Steek wat geld in iemand die je graag mag

Geld kan gelukkig maken, mits je het op de juiste manier gebruikt. Een van de makkelijkste manieren om met geld je geluksgevoel te vergroten is door het in iemand anders te steken. Hierdoor versterk je namelijk je positieve zelfbeeld ('Wat ben ik toch attent en vrijgevig!') én smeed je hechtere banden met anderen, wat je geluksgevoel nog verder vergroot. Kortom, koop komende week eens een klein presentje voor een vriend(in), nodig je collega uit voor een lunch of breng je bejaarde burens een bloemetje. Daarmee maak je niet namelijk alleen een ander, maar ook jezelf blij.

### 3 Kijk naar wat voor jou vanzelfsprekend is maar dat eigenlijk niet is

Mensen zijn vaak erg goed in bedenken wat ze niet hebben of tekort komen. Maar hoe zit het eigenlijk met de goede dingen die je wél hebt en tekort had kunnen komen? Stel dat je je partner nooit had ontmoet, die ene opleiding niet had gedaan, de woning waarin je nu zit niet had gevonden of die ene leuke vriend(in) nooit had leren kennen? Hoe had je leven er dan uitgezien? Door je voor te stellen wat het zou betekenen als bepaalde vanzelfsprekendheden in je leven er niet (meer) zouden zijn, besef je plots de waarde en betekenis ervan, en daarmee vergroot je jouw geluksgevoel: "Ik bof toch maar, dat ....!"

### 4 Plan iets leuk met familie of vrienden

Herinner je je nog hoe je als kind verwachtingsvol Sinterklaas, kerst en je verjaardag afwachtte? Ergens naar uitkijken geeft je als mens een groot geluksgevoel, meer zelfs dan terugkijken op leuke gebeurtenissen, aldus recent wetenschappelijk onderzoek. Dus plan iets leuks met familie of vrienden en roep zo direct het gevoel over jezelf af dat je eigenlijk een geluksvogel bent.

### 5 Zet je favoriete muziek op

Muziek heeft het vermogen om je humeur enorm op te krikken wanneer je somber of chagrijnig bent en om reeds bestaand geluksgevoel naar nog grotere hoogtes op te sturen. Daarvoor hoeft die muziek niet perse vrolijk of opzweepend te zijn, want zelfs sombere of verdrietige muziek kan je geluksgevoel vergroten, doordat veel mensen houden van de gemengde emoties die deze muziek kan oproepen. Dus ben je wat somber of eigenlijk best gelukkig en wil je jezelf een extra boost geven? Zet je favoriete muziek op en geniet.

### 6 Bedenk dagelijks 3 pluspunten

Neem voordat je naar bed gaat een paar minuten de tijd om 3 dingen te bedenken en/of op te schrijven, die jouw dag de moeite waard maakten. Dit hoeven geen wereldschokkende zaken te zijn, maar gewoon 3 dingen die jou je net iets beter deden voelen: de ochtendzon op je neus toen je de gordijnen opendeed, een grappige reclameposter in het bushokje, met de poes op schoot naar het journaal kijken, enzovoort. Wanneer je dit een tijdje volhoudt, maken je sombere gedachten namelijk langzamerhand plaats voor een geluksgevoel. Tip: als je vandaag meteen enkele van deze lijst van 7 acties uitvoert, kun je vanavond probleemloos al 3 leuke dingen noteren.

### 7 Kom in beweging

Maar de nummer 1 manier om je geluksgevoel instant te vergroten is... in beweging komen! En nee, daarvoor hoeft je niet direct de marathon te lopen. Een simpel blokje om na de lunch, de trap nemen op je werk in plaats van de lift, even naar de bussen lopen om een brief te posten, je stoepje vegen of 3 minuten dansen op dat ene leuke nummer op radio of tv: allemaal dragen ze bij aan je geluk.

## 60 'Je hoeft niet alles te zijn voor iedereen'

Interview met Christina Steinorth, auteur van 'Aandacht in je relaties'

Kerst vieren en omgaan met je familie: een combinatie die vaak stress oplevert. Volgens de Amerikaanse psychotherapeute Christina Steinorth helpt het enorm als we onze verwachtingen verlagen.

*Wat is er zo stressvol aan dat familiebezoek tijdens de feestdagen?*

'Ik denk dat het een combinatie is van dingen. Iedereen is van tevoren druk met de voorbereidingen: eten, het huis versieren, kleding uitzoeken. In de VS komt daar nog bij dat we moeten zorgen voor cadeautjes voor iedereen, en ik begrijp dat dat hier ook steeds meer de gewoonte wordt. Iedereen komt dus al gestrest binnen en brengt dat mee in zijn interactie met anderen. Bovendien: familieleden die je de rest van het jaar kunt negeren of niet zoveel mee te maken hebt, daar moet je ineens mee aan de kersttafel gaan zitten. Vaak wordt er ook nog eens teveel gedronken en dan zeggen mensen dingen die ze normaal niet zouden zeggen. Intussen blijf je dan als gastvrouw proberen om alles in goede banen te leiden, wat op zichzelf al een bron van stress is.'

*Proberen we teveel alles onder controle te houden?*

'Dat denk ik zeker. We zien in de media voortdurend alle beelden van 'happy families', iedereen lijkt perfect. Terwijl dat niet de realiteit is. Ik heb nog nooit een familie ontmoet die eruit ziet zoals die plaatjes. Ook mijn familie niet, terwijl het mijn vak is om relaties te verbeteren. De verwachtingen zijn veel te hoog, dus die kun je nooit helemaal waarmaken. Het zou veel stress schelen als we de verwachtingen los zouden laten dat iedereen leuk doet en zich goed gedraagt tijdens de feestdagen. We moeten realistisch zijn. Wat bijvoorbeeld als je een 2-jarige hebt die zich niet gedraagt op zo'n dag? Opa's en oma's gaan zich ergeren en de ouders kijken naar elkaar en verwijten elkaar dat ze er iets aan moeten doen en krijgen dan vervolgens ruzie.'

*Wat zouden we dan moeten doen?*

'We moeten wat meer onszelf vergeven. En onze verwachtingen bijstellen. Elke dag overigens. We zouden in al onze relaties minder problemen hebben als we zouden zeggen: ik doe mijn best, maar af en toe faal ik. En dat is oké. En ik ben niet de enige bij wie niet alles lukt, of de enige moeder of vader van wie het zoontje zich niet 'goed' gedraagt bij oma. Iedereen heeft dat regelmatig. Vergeef jezelf en ga weer door. Het is zo simpel.'

*Het klinkt simpel maar is in de praktijk toch vaak moeilijk.*

'Dat geef ik toe, zeker in deze tijd waarin de media al die perfectie laten zien. Maar nogmaals realiseer je dat die beelden onrealistisch zijn. De manier om het te veranderen: langzaam. Eén dag tegelijk. Als er iets fout gaat, dan kun je zeggen: oké, dit is geen ramp. De volgende keer beter. Als je die mindset meer hebt, worden je relaties ook beter. Als je de onvolkomenheden van jezelf niet accepteert, kun je dat ook moeilijk van een ander. Datgene wat je jezelf verwijt, ga je vaak de ander verwijten. Dus veranderen, één stap tegelijk. Je ziet het, en zegt: "ik doe het weer". En vervolgens kun je tegen jezelf zeggen: "Ik wil dit niet meer. Ik wil mezelf meer vergeven." En ook niet meteen op je partner springen als hij of zij iets verkeerd doet in jouw ogen. Even wachten en erover beginnen op een tijdstip dat je wat meer gekalmeerd bent. Zoals je ook bij een goede vriend zou doen.'

*Is dat uw advies? Dat je met je familie en partner wat meer zou moeten omgaan zoals je met een goede vriend of vriendin doet?*

'Absoluut, dat is een van de beste adviezen die ik kan geven. Ga maar na: tegen een vriend of vriendin ben je bijna altijd beleefd en aardig. In een partner- of familierelatie lijkt het wel alsof we ons minder inhouden en meteen alle emoties er maar uitgooien. Het is beter om dat niet te doen en je voor te nemen: ik ga dit familielid behandelen als een vriend. En bedenkt ook: als er een probleem is dat de tijd een goede genezer is. We willen vaak alles zo snel mogelijk oplossen. Maar dat werkt niet altijd. Soms gaan de dingen gewoon weer over als je de tijd neemt en zelf beleefd blijft. Vaak spelen er in families ook dingen die gebeurd zijn in het verleden. De eerste stap is dan je te realiseren dat iedereen op dat moment waarschijnlijk het beste deed wat hij kon. Dat was misschien niet wat je op dat moment nodig had, maar iedereen deed op zijn manier zijn best. En het andere is te zeggen wat je voelt: ik zou closer willen zijn, maar ik vind dat moeilijk. Als je die dingen aardig zegt, zonder te beschuldigen en je observaties benoemt, geef je de ander ook de ruimte.'

*Een beetje meer mindfulness dus in je relaties brengen.*

'Soms moet je inderdaad gewoon observeren en niet reageren. We kunnen allemaal leren om mindful te zijn. En dat betekent: je bewust zijn van alles wat er gebeurt. Kijken, voordat je iets doet. Maar ook proberen om te leven met wat meer zelfcompassie en jezelf meer te vergeven. Daarna is het ook gemakkelijker om anderen te vergeven. En bedenk voor de feestdagen vooral: je hoeft niet alles te zijn voor iedereen. Je doet wat je kunt, en dat is genoeg.'

## **61 Reflecteer...en relax**

De kerstvakantie is een mooie tijd om even wat rustiger aan te doen. En ook om te reflecteren op al die dingen waar je de rest van het jaar zo druk mee bent. Neem af en toe een minuutje, en word je bewust van al die dingen waar je naar streeft – zodat het gemakkelijker wordt om los te laten.

### **1 Waar streef je eigenlijk naar?**

Het is goed om daar eens even rustig over na te denken. Bijna altijd zijn we in ons leven ergens naar aan het streven: succes, een goede beoordeling op je werk, een nieuw huis, financiële onafhankelijkheid, een beeld dat waarvan we graag willen dat anderen dat van ons hebben...Maar we zijn ons daar niet altijd van bewust. Neem een minuutje om hierop te reflecteren: waarnaar ben je nu aan het streven? Daar kom je achter door na te gaan waardoor je op dit moment gestrest bent, wat er steeds maar door je hoofd gaat, en welke todo-lijstjes je leven vullen. Als het je lukt om de grip op deze dingen wat los te laten, wordt je leven simpeler. Je kunt je zelfs gaan realiseren dat dat waar je naar streeft niet echt is, dat het maar een beeld is of een fantasie. Het is niet belangrijk. Sterker nog, je kunt nu veel gelukkiger zijn zónder datgene waarnaar je streeft, als je accepteert dat wat je nu hebt, al goed genoeg is. Waar je nu bent, is al prima.

## 2 Waar houd je aan vast?

We klampen ons allemaal aan allerlei dingen vast in ons leven: onze kersttradities, onze voorliefde voor zoetigheid, onze internetafleiding, onze behoefte om altijd gelijk te hebben, ons verlangen naar rechtvaardigheid in onrechtvaardige situaties, ons verlangen naar erkenning en bewondering. Meestal zijn we ons er niet van bewust dat we ons vastklampen, maar voelt het als spanning, stress of je idee van 'hoe je wilt dat het is' niet willen loslaten. Neem een minuut om te reflecteren op wat je niet los wilt laten, en wat die spanningen en stress veroorzaakt.

## 3 Tot welke dingen kun je je beperken?

Als je 50 dingen op je bord hebt, heb je dan tijd om al die dingen ook echt te eten? Heb je de ruimte om er één echt aandacht te geven? Kun je van allemaal genieten? Wat zou er gebeuren als je je zou beperken tot vijf dingen? Dan zou je meer ruimte hebben, meer focus en meer genieten. Neem een minuut om te kijken naar de verschillende gebieden van je leven op dit moment, en kijk of je elk kunt beperken. Probeer de hoeveelheid taken op een dag te beperken, het aantal vergaderingen of feestjes of bezoeken waar je ja tegen zegt, beperk de hoeveelheid tijd die je besteedt aan e-mail en social media, het aantal uren dat je werkt. Stel arbitraire grenzen en dwing jezelf om keuzes te maken. Kies en je leven wordt simpeler. Zeg nee tegen de rest en probeer onder verplichtingen uit te komen door te zeggen dat je ze echt niet kunt doen.

## 4 Met wie wil je meer tijd doorbrengen?

Tijd besteden met vrienden en degenen van wie je houdt, is de beste manier om je kerstvakantie door te brengen. Maar je kunt geen ja zeggen tegen iedereen. Wat als je maar drie tot vijf personen kiest waarmee je meer tijd wilt besteden? Of minder, afhankelijk van je gezinssituatie (als je vier kinderen hebt, kun je er moeilijk eentje schrappen). Neem een minuut de tijd om te bedenken wie het is/zijn. Beperk nu de dingen die je gaat doen (zie punt 3) zodat je tijd maakt voor deze mensen. Maak afspraken en tijd in je agenda voor ze, en zorg dat het ook echt gebeurt.

## 5 Wat kun je loslaten?

Denk aan de dingen waarnaar je streeft, waaraan je vasthoudt... Kun je ze loslaten? En voordat je 'nee' zegt, denk een minuutje na. Want het alternatief is dat je gestrest blijft en je blijft vastklampen aan dingen die in de toekomst liggen. Loslaten geeft ruimte om de dingen te beleven zoals ze nu zijn. Waarvoor je meer kunt zijn en minder hoeft te streven.

# 62 Snel aan de slag

Goed, je wilt iets doen aan de rommel in je huis. Maar het is zovéél, en waar begin je? Met deze quick start-tips kun je snel aan de slag.

1. **Begin klein!** Vaak is er zoveel rommel om je heen, dat je niet weet waar je moet beginnen. En daarom stel je het uit. Focus daarom op één klein stukje, om te beginnen. Een stukje van het aanrecht. Eén plank van een kast, de eettafel. Haal alles weg, en zet alleen terug wat je echt nodig hebt. Zorg dat je de rest zo snel mogelijk kwijtraakt – geef het weg of verkoop het. Weggeven of naar de Kringloop brengen werkt vaak het beste, dan ben je er maar vanaf. Het opruimen zelf hoeft maar 10 minuutjes te duren, wegbrengen naar de kringloop doe je op een moment dat je meer tijd hebt.
2. **Hak je werk in stukjes.** Kleine stukjes, dus kleine opruimtaakjes, doe je elke dag even. Tien minuutjes zoals je hierboven leest. Grote stukken pak je alleen aan als je meer tijd hebt, in het weekend bijvoorbeeld. Je hoeft je niet te haasten, het belangrijkste is dat je ermee bezig blijft.
3. **Gebruik een simpele methode.** Haal alles weg, bijvoorbeeld van de plank die je wilt opruimen. Leg het op een stapel. Pak daarna het bovenste van de stapel en neem een beslissing. Dat laatste is belangrijk! Stel jezelf de vraag: hou ik hiervan en gebruik ik het? Zo nee, dan kan het weg. Als het antwoord 'ja' is, zoek er dan een plek voor. Een 'thuis'. Als je echt van iets houdt, en je gebruikt het, dan verdient het ook een plek voor zichzelf. Een plek waar je het kunt vinden, en waar je het terug kunt zetten als je het gebruikt hebt.
4. **Stop wat weg kan in dozen** en zet die in je auto of bij de deur. Zoek een tijdstip om ze weg te brengen, en geniet ervan dat je al deze spullen en deze ballast uit je leven verwijdert.
5. **Praat met iedereen die ermee te maken krijgt dat jij gaat opruimen.** Je kinderen bijvoorbeeld of je partner. Vertel ze waarom je dit gaat doen en probeer ze te betrekken. Vraag of ze je willen steunen. Als ze niet mee willen doen, beperk je dan tot de dingen waarover jij zelf controle hebt (je eigen kleren bijvoorbeeld) en kijk of dat de anderen kan inspireren om ook mee te doen.
6. **Merk je weerstand op.** Er zullen veel dingen zijn waar je helemaal niet vanaf wilt (ook al gebruik je ze niet echt) of plekken waar je niet eens aan wilt beginnen. Het is belangrijk om je weerstand te observeren – het is je geest die het ongemak uit de weg wil gaan. Schenk aandacht aan die weerstand, zie het gebeuren. We hechten veel emotionele waarde aan dingen, objecten. Iets wat je gekregen hebt van een familielid, een souvenir van een reis, spullen die van je oma zijn geweest....Bedenk dat deze dingen niet echt de herinnering bevatten die we ze toekennen. Je kunt oefenen in dingen loslaten en tegelijkertijd de liefde en de herinnering bewaren. Want die zitten in jezelf.
7. **Geniet van het proces.** Het gevaar is dat je opruimen gaat zien als weer iets op je todo-lijstje. Zoudra je dat gaat doen, ga je het ook uitstellen. Probeer opruimen in plaats daarvan te zien als een oefening in mindfulness. Focus op je adem, je lichaam, je gevoel over de dingen. Zie het als een mooie oefening, en geniet uiteindelijk van het resultaat

## 63 Els Jacobs, Eén ding tegelijk: omarm het singletasken!

Uit: Els Jaobs, Grip op de chaos

Multitasken, ofwel meer dingen tegelijk doen, lijkt een slimme keuze, maar uit onderzoek blijkt keer op keer dat je beter kunt singletasken. Waarom?

### **Singletaskers maken minder fouten**

Multitaskers maken gemiddeld veel meer fouten dan singletaskers, doordat multitaskers hun zaken minder geconcentreerd afhandelen. Wen jezelf daarom aan om maar één ding tegelijk te doen. Een nieuwe gewoonte die zelfs levensreddend kan zijn als je gewend bent autorijdend te sms'en of telefoneren!

### **Singletaskers werken efficiënter**

Multitaskers doen niet zozeer meer dingen tegelijkertijd, maar switchen steeds snel tussen de ene en de andere activiteit. Dit voortdurende omschakelen kost je tijd en energie, en dat gaat ten koste van de voortgang. Multitaskers zijn naar schatting 40% minder productief. Dus ook al óóg je misschien minder druk en daadkrachtig, vat slechts één taak of klus per keer bij de horens en je bent veel sneller klaar!

### **Singletaskers werken effectiever**

Door de overvloed aan informatie die de hersenen van multitaskers in één keer moeten verwerken, hebben ze moeite te overzien welke taak wanneer het beste uitgevoerd kan worden. Daardoor kiezen multitaskers nogal eens voor klussen die weinig bijdragen aan hun werkresultaten, geluk of gezondheid. Of ze blijven hangen in onproductief gedrag, zoals eindeloos surfen, twitteren, mailen, koffiedrinken of tv kijken. Een singletasker kan beter de juiste prioriteiten stellen en sorteert meer effect. Bovendien lopen multitaskers bij elke onderbreking het risico dat ze verleid worden om hun oorspronkelijke klus niet te hervatten, maar met iets heel anders door te gaan.

### **Singletaskers hebben minder last van stress**

Multitaskers zijn voortdurend bezig meerdere ballen in de lucht te houden. Daarbij laten ze nogal eens een balletje vallen, wat de nodige stress veroorzaakt. De multitasker vindt tenslotte dat hij of zij alles tegelijk moet kunnen. De remedie? Kies voor één taak en voer die in een normaal tempo uit. Dat komt niet alleen het resultaat, maar ook je lichamelijke en geestelijk gezondheid ten goede.

### **Singletaskers genieten meer van hun activiteiten**

Singletasken betekent focussen en volledige aandacht hebben voor de activiteit waaraan je je op dat moment wijdt. Hierdoor kom je gemakkelijker in een soort flow, waarin je volop kunt genieten van datgene waarmee je bezig. Dus zet je mobiel uit wanneer je met je kinderen ontbijt en sluit je mailprogramma als je je bureau wilt opruimen. Grote kans dat je aan beide activiteiten meer plezier beleeft!

## 64 Waarom piekeren je niet verder helpt (en aandacht wel)

Heel veel tips, oefeningen en uitleg daarover vind je in *Meer rust in je hoofd* van Karin Bosveld.

Stress wordt vaak veroorzaakt door onze geest die met het verleden of de toekomst bezig is. Die geest doet dat met de beste intenties, hij wil meestal een probleem uit het verleden ('had ik maar') oplossen, of een vervelende situatie die op dit moment speelt uit de wereld helpen.

Een voorbeeld: je voelt je ongelukkig en wilt naar een toestand waarin je je wél gelukkig voelt. Je geest analyseert de kloof tussen die twee, en probeert de beste manier uit te werken om de kloof te overbruggen. Daarvoor maakt je geest gebruik van zijn 'doe-modus', die zo genoemd wordt omdat hij altijd z'n best doet om problemen op te lossen en dingen voor elkaar te krijgen. De doe-modus helpt ons enorm: hij zorgt er bijv. voor dat je de weg kunnen vinden in een stad en dat je kunt autorijden.

De doe-modus helpt je echter niet als je je ongelukkig of gespannen voelt, en dat wilt oplossen. Sterker nog, doordat je zo gefocust bent op de kloof tussen hoe je je voelt en hoe je je wilt voelen, wordt het probleem geaccentueerd. Je begint na te denken en te piekeren, je gedachten draaien in kringetjes rond. En dat heeft weer invloed op je lichaam. Je lichaam raakt gespannen, je stemming wordt nog somberder, en uiteindelijk zorgt het piekeren ervoor dat je vermogen om het probleem op te lossen juist vermindert.

Gelukkig heeft onze geest ook een andere manier van omgaan met de wereld: de 'zijn-modus'. Het is een andere manier van kennen, die je de mogelijkheid geeft om te zien hoe je geest de neiging heeft om de realiteit te vertekenen. De zijn-modus helpt je te ontsnappen aan de natuurlijk neiging van de geest tot overmatig denken, analyseren en oordelen. Je begint de werkelijkheid dan direct te ervaren, waardoor je op een andere manier kunt reageren op stress en meer grip krijgt op je leven.

De kern van de zijn-modus is om in het huidige moment, en zonder te oordelen, bewuste aandacht te schenken aan de dingen zoals ze werkelijk zijn. Dat wil niet zeggen dat je de doe-modus helemaal hoeft uit te schakelen, want die heb je ook vaak genoeg nodig. Maar als de doe-modus zich te vaak uit eigen beweging richt op een taak die hij helemaal niet aankan, zoals het 'oplossen' van een onregelende emotie, is het handig om naar de zijn-modus te kunnen overschakelen.

Mediteren, mindfulness, je zintuigen prikkelen door lekker buiten te lopen, opgaan in een spel: het zijn allemaal manieren om je zijn-modus te oefenen, of in elk geval meer te zijn, dan te doen.

## 65 Ervaar de realiteit van dit moment

Wanneer je dit leest, even pauzeert en dan je aandacht verlegt van je computer of telefoon naar jezelf en hoe het nu is...wat is dan de realiteit van dit moment?

Je bent aan het lezen en ondertussen zijn er nog heel veel andere dingen die je moet doen op je computer. Maar.... er is ook je lichaam. Hoe voelt dat? Bovendien is er de ruimte om je heen, misschien zijn er wel mensen. En dan nog wat verder weg is de natuur.

Neem een pauze en word je even bewust van de realiteit van dit moment.

Als we door de dag heen gaan, zijn we vaak gestrest vanwege alle dingen die we moeten doen, en ook de dingen die we niet doen. We piekeren over hoe dingen zullen gaan in de toekomst, en stellen uit omdat we bang zijn voor een taak die overweldigend lijkt. We vinden onszelf niet goed genoeg, we vergelijken onszelf met anderen, we voldoen niet aan het ideaal. We spelen in ons hoofd opnieuw een gesprek af dat allang achter de rug is.

Maar: het zit allemaal in ons hoofd, het is allemaal fantasie. Stress, frustraties, dingen die we onszelf opleggen: ze komen voort uit onze fantasie. Fantasie die je niet bepaald helpt en ervoor dat je angstig bent, uitstelt, boos wordt, of teleurgesteld raakt.

Probeer in plaats daarvan eens dit: laat de fantasie gaan en richt je aandacht op dit moment. Zie het voor wat het is, en niet wat je wilt dat het is. Accepteer het moment exact zoals het is, met al z'n eventuele tekortkomingen.

Als je de dag doorgaat, oefen dan in het zien van de dingen zoals ze zijn.

Doe je werk zonder te denken aan je angst-om-te-falen-fantasie, of wat er kan gebeuren in de toekomst, of hoe zwaar dit allemaal gaat worden. Doe het gewoon, in dit moment. Zie andere mensen gewoon hoe ze zijn, zonder je fantasie op ze te projecteren.

We kunnen fantaseren wat we willen, maar die fantasie gaat nooit uitkomen. Het huidige moment is alles wat we hebben. Laten we leren om de realiteit ervan te zien en te waarderen.

## 66 Declutter je huis (en je leven): acht tips

Jammer dat er geen Nederlands woord is voor de Engelse term 'to declutter'. Je leven ontdoen van rommel en allerlei overbodigs, komt nog het meest in de buurt. Hoe dan ook, het is een fijn lenteklusje om wat ballast in je huis en je leven op te ruimen.

Als je aan de slag gaat met je ontdoen van al je 'stuff' (ook zo'n fijn Engels woord), houd dan de volgende adviezen in je achterhoofd:

- Probeer eens op te ruimen per categorie, en niet per plaats. Vaak heb je de neiging om ruimtes één voor één aan te pakken: de slaapkamer, de woonkamer, et cetera. Doe het eens een keertje anders: neem je voor om – zeg – de helft van al je glazen en bekertjes weg te doen. Verzamel ze allemaal, zet ze bij elkaar, en beslis dan welke je weg doet. Zo kun je er bijvoorbeeld achterkomen dat je 15 scharen bezit of 481 boeken verspreid over je hele huis.
- Deze komt van de inmiddels overbekende Japanse organizer Marie Kondo. Vraag jezelf bij elk item af: 'does it spark joy?'. Houd elk item in je hand, bekijk het met een frisse blik, en vraag je af of je er blij van wordt. Zo niet, dan kan het weg. Schijnt echt goed te werken!
- Bij ongelezen boeken geldt de regel: ooit is nooit. Oftewel, boeken die je ooit nog eens zult gaan lezen, kunnen weg. Dat doe je namelijk niet. Dus: boeken die een enorme verzameling stof verzameld hebben in de boekenkast, doneer je aan iemand anders of aan een stichting die er wat aan heeft.
- Zorg dat je van je stapels papier afkomt. Van papier word je eigenlijk nooit blij. Oude aantekeningen? Weg ermee! Folders, tijdschriften, brochures? Alles is op internet te vinden. Tekeningen van de kinderen? Bewaar de mooiste, bijvoorbeeld van elk kind tien per jaar. Plak ze in en doe de rest weg.
- Zorg dat je afkomt van allerlei los spul dat in je huis rondzwerft. Van die dingen die nergens bijhoren: losse koordjes, knopen, elastiekjes, papiertjes, gratis speelgoedjes en hebbedingetjes... Kan allemaal weg.
- Loop eens kritisch door je foto's en andere memorabilia heen. Foto's, knutselwerkjes, felicitatiekaarten, brieven. Word je er (nu nog) blij van? Nee, dan kunnen ze weg. Het gaat erom wie je nu bent en niet wie je was.
- Focus niet op allerlei slimme opbergoplossingen. Die zorgen er namelijk voor dat je meer bewaart dan je wilt. Pas als je alles in je huis hebt bekeken, weet je hoeveel je nog op te bergen hebt. Vaak heb je dan een overvloed aan ruimte in je kasten, dus hoeft er helemaal niets bij te komen.
- Zorg dat alles een plek krijgt. Hét geheim om opgeruimd te blijven.

## 67 Rita Zeelenberg, Eten is hier en nu

febr.2016; Zeelenberg is auteur van Ontspannen eten; website: mindful-eten.nl.

Mensen zijn het gelukkigst in het hier en nu. Dat hebben Amerikaanse psychologen in een onderzoek vastgesteld. Zodra onze gedachten afdwalen naar andere zaken dan waar we op dit moment mee bezig zijn, nemen onze geluksgevoelens af. Alleszins de moeite waard dus om jezelf in het hier en nu te houden. En dat kan heel goed met een alledaagse activiteit: eten!

### Gelukkiger in het nu

47 % van de mensen dwaalt tijdens hun bezigheden af naar andere dingen. En het blijkt dus dat dit soort afdwalingen vaker tot negatieve dan tot positieve stemmingen leiden. Zo bleek uit het onderzoek, waarin duizenden mensen een tijd lang via een app bijhielden wat ze deden, dachten en voelden. Advies van de onderzoekers: leef zoveel je kunt in het hier en nu, want daar ben je het gelukkigst.

### Hoe kom je in het nu?

Een van de manieren om je aandacht in het hier en nu te verankeren is door je zintuigen te gebruiken. Zij vormen dé instrumenten om in contact te zijn met de reële werkelijkheid om je heen. Waarnemen met je zintuigen kun je immers alleen real-time doen: je kunt de geur van een bloeiende bloem niet 'straks' ruiken. Of de wind die gisteren waaide op je huid voelen. En het mooie is: je zintuigen heb je altijd bij de hand en het kost niets om ze te gebruiken!

### Vijf zintuigen in actie

Er is geen betere bezigheid om je zintuigen aan het werk te zetten dan eten. Allereerst: je kunt ze er alle vijf bij gebruiken.

- 1 Je ogen kun je laten genieten van de schoonheid van veel etenswaren: kleuren, vormen en texturen. Wel eens goed naar een walnoot, een perzik of een boterham gekeken? Aan het meest gewone voedsel zijn duizenden dingen te zien als je goed kijkt!
- 2 De geur van voedsel kan iets zijn om echt van te genieten. Een vers gepelde mandarijn, een eitje dat ligt te spetteren in de pan...
- 3 Vergeet ook niet je oren de kost te geven: het geluid van eten bepaalt een groot deel van je ervaring. Luister maar eens naar een chipje dat kraakt, of een appel waar je een hap uit neemt.
- 4 Je tastzintuig maakt overuren als je het voedsel in je mond hebt, tijdens het kauwen. Hoe voelt het aan? Romig, knapperig of misschien tintelend?
- 5 Tegelijk is je smaakzintuig druk met alle details die er te proeven zijn. Als het zoet is, hoe zoet dan precies? En welke kruiden kun je thuisbrengen?

Veel van deze zintuiglijke sensaties veranderen ook nog eens constant terwijl je eet. Als je dus even af dreigt te dwalen, zijn er alweer nieuwe aspecten die je aandacht vragen. Bijvoorbeeld: terwijl je kauwt, gebeurt er van alles met de smaak en de textuur in je mond. Bij het ene voedingsmiddel is de smaak vlak na de eerste 'bite' het sterkst: bij een rozijn bijvoorbeeld. Maar eet je een wortel, dan merk je dat de smaak pas na een paar keer kauwen goed vrijkomt. En hoe verandert een korrelig koekje eigenlijk in je mond in een glad papje? Zo is er al altijd wat te beleven en is geen enkele eetervaring hetzelfde.

### Genot én optimaal geluk

Kortom: wil je meer in het hier en nu zijn, dan is eten met aandacht dé manier. Je voedsel en het proces van eten is zo ontworpen dat het haast onmogelijk is om erbij afgeleid te raken. Als je er maar voor open staat. Maar hé, wie wil er nu niet genieten van lekkers en er tegelijk optimaal gelukkig bij blijven?