

JANET BOUWMEESTER

EVENWICHT

MEER BALANS IN JE LEVEN



Voorwoord

TEGENWOORDIG HOOR JE vaak over ‘in balans zijn’. Wat betekent dat eigenlijk? In balans zijn komt van het werkwoord balanceren, wat inhoudt dat je evenwicht probeert te houden. Je hebt het niet, je wilt het creëren. In balans zijn suggereert dus een continue actieve houding waarin je niet omvalt. Dat vergt veel van je. Beter is het om een evenwicht te bereiken in je leven, waarin je geen moeite hoeft te doen om overeind te blijven.

**“In balans zijn vergt veel van je.
Beter is het om in evenwicht te blijven.”**

Niet in evenwicht zijn kan veel oorzaken hebben. Misschien ervaar je meer gezondheidsproblemen, is een naaste ernstig ziek, heb je net een scheiding achter de rug of ben je je baan en inkomen kwijt.

Vaak speelt er in je hoofd het meest: je ervaart onrust, je voelt je angstig of verdrietig, je maakt je zorgen, je wilt teveel of je wilt juist helemaal niets. In het dagelijks leven loopt het allemaal niet zoals jij wilt. Of... je weet eigenlijk even helemaal niet hoe je wilt dat je leven verloopt.

In dit e-book ga ik in op alle aspecten van ‘in evenwicht zijn’ in je lijf. Daarbij heb ik het ook over drukte en onrust in je hoofd. Beide zorgen er misschien voor dat je niet lekker in je vel zit, teveel doet en ook het gevoel hebt dat je nergens aan toekomt. Je ziet niet meer wat ertoe doet en misschien voel je je dan zoals ik me vaak in zo’n situatie voel: uitgeput.

In drie hoofdstukken kijken we samen naar de belangrijkste pijlers van evenwicht ervaren:

- verbondenheid
- je innerlijke wereld
- en je energieniveau.

Verbondenheid gaat met name over je weer verbonden voelen (of weer in evenwicht zijn) met je omgeving, met de mensen om je heen, je omstandigheden, je lijf en je gedachten.

We nemen zorgen, angsten en onrust onder de loep, kijken naar waar je je en energie in steekt, naar wat je in je mond stopt en nog meer. We doen oefeningen en je krijgt veel tips en info.

Ben je al nieuwsgierig? Lees dan gauw verder!

1. Verbondenheid

IN HET EERSTE hoofdstuk 'Verbondenheid' is het belangrijkste doel dat je je weer in evenwicht gaat voelen of opnieuw verbonden raakt met je lijf en met de wereld om je heen.

Verbondenheid, wat betekent dat precies? Als je je verbonden voelt, voel je je emotioneel betrokken bij bijvoorbeeld je naasten en in de omgeving waarin je leeft. Je voelt je op je plaats en je voelt je gewaardeerd. Als je je verbonden voelt, dan zit je vaak beter in je vel en ben je sneller geneigd positieve actie te ondernemen.

In dit hoofdstuk kun je in 3 korte paragrafen meer lezen over 3 verschillende terreinen van verbondenheid:

- Verbondenheid met je omgeving
- Verbondenheid met je lijf
- Verbondenheid met je hoofd

1.1 Verbondenheid met je omgeving

IN DE GEJAAGDE en hectische omgeving waarin we leven, kun je soms het gevoel krijgen dat er weinig ruimte is voor rust, bezinning en stilte. We raken de laatste jaren steeds meer gewend aan drukte en er is genoeg te doen om ons te vermaken: tentoonstellingen, concerten, de bios, feestjes, borrels, uit eten, Netflix, sporten, sociale media, noem maar op. Een lege agenda wordt zo heel makkelijk een zeldzaamheid, maar voor mij tegelijkertijd ook een heerlijk genoeg. Eindelijk eens tijd om niets te doen, te lezen, te luieren...

Je zou denken dat door alle uitvindingen van de afgelopen tijd we juist veel meer tijd hebben voor onszelf en voor de broodnodige rust in ons leven. Apparaten hebben het meeste zware werk van ons overgenomen en we hoeven ook niet meer (zoals onze oma's nog deden) met de hand te wassen en te drogen of de afwas te doen. Wat doen we dan eigenlijk met al die extra tijd die we hebben gekregen? Gaat die op aan lekker bijkletsen met onze vrienden onder het genot van een kop thee of een glaasje wijn? Ik spreek sommige van mijn vrienden vaker via Whatsapp dan in het echt. Nu spelen ziekte en afstand daar ook een rol in, maar toch vind ik het jammer. Veel liever had ik samen bij gekletst onder het genot van een kop thee.

Pas als ik op vakantie ben – en dan bedoel ik niet een stedentrip met veel prikkels en nieuwe indrukken, maar een echte relaxvakantie in een natuurrijke omgeving - pas dan kom ik na een tijdje weer in evenwicht met mijn omgeving, met mezelf en met de natuur. Na zo'n rustige periode merk ik vaak ook dat ik me veel beter voel. Gek genoeg maakt die rust me ook weer effectiever in het dagelijks leven. Je ziet als je rustiger voelt vaak helderder waar het om draait en waar je je tijd beter niet aan kunt besteden. Maar eenmaal terug in ons dagelijks leven lijken we dat allemaal al snel weer vergeten in plaats van dat we het toepassen en wat vaker een pauze nemen van ons werk of tijd in de natuur doorbrengen.

Om meer verbonden te raken met onze omgeving, wil ik de volgende 2 dingen nader met je bekijken:

- De mensen in je directe leefomgeving
- De leefwereld om je heen en dan met name het groene aspect daarvan: de natuur.

‘Sta eens stil’ opdracht

Aan wie denk je als je een aantal mensen op moet sommen die bij jouw directe ‘leefomgeving’ horen?

Misschien woon je bij familie en maken zij onderdeel uit van je dagelijkse omgeving en misschien komen er burens in voor, medebewoners, collega’s of vrienden.

Ken je de mensen uit je directe omgeving?

Onderhoud je contact met hen?

Hoe vaak hebben jullie contact? En dan bedoel ik echt contact: spreek je met elkaar over hoe je je voelt? Wat je wenst? Waar je van droomt of blij van wordt? Kun je ze vertrouwen en kunnen zij jou vertrouwen? Voel je je gesteund? Gewaardeerd? Geliefd? Wat zou je eventueel anders willen?

Dat zijn heel veel vragen. Het is goed hier eens een tijdje over na te denken. Als je je antwoorden hebt bedacht of opgeschreven, wat voor gevoel geeft je dat? Waar ben je blij mee en wat wil je veranderen?

Lukt het je vandaag die eerste stap te nemen naar verandering?

We zijn allemaal met elkaar verbonden. Of we dat nu leuk vinden of niet. En alleen samen – in verbondenheid – kunnen we echt leven. Mensen hebben elkaar nodig.

**“We zijn allemaal met elkaar verbonden.
Of we dat nu leuk vinden of niet.”**

Ik woon alleen en tot drie jaar geleden woonde ik in een flat waarin er maar weinig contact was tussen de bewoners. Ik voelde me er niet thuis.

Ik heb geen directe collega’s meer omdat ik niet meer voor een werkgever werk. In perioden van ziekte kan het best wel eens eenzaam zijn geen contacten in je naaste omgeving te hebben. Nu ik verhuisd ben naar een andere flat, heb ik een compleet nieuwe ervaring. Iedere keer als ik uit huis ga, spreek ik wel een buur. Ik weet steeds meer van de levens van deze mensen en ik vind het fijn dat er zoveel vriendelijke mensen om mij heen wonen. Ook heb ik al nummers in mijn telefoon voor het geval ik eens hulp nodig heb. Wat een heerlijk gevoel!

Hoe kun je meer verbondenheid creëren met je omgeving?

Hier volgen een aantal tips om direct in de praktijk te brengen.

In je eigen huis:

- Stel je opener op tegen je naasten en vertel wat er in je omgaat ook al ben je dat niet gewend of vind je dat eng. Begin klein. Dit is een begin: “Ik voel me vandaag...”
- Luister naar je naasten. Echt luisteren, niet onderbreken of invullen.

Buitenshuis:

- Leer je burens kennen.
- Bied eens een helpende hand aan iemand op straat of in de supermarkt.
- Nodig iemand bij je uit voor een kop koffie.
- Overweeg eens om een dagdeel vrijwilligerswerk te gaan doen. Dat kan bijvoorbeeld op de kinderboerderij, bij de bibliotheek of in het verzorgingstehuis in jouw wijk.
- Zoek naar overeenkomsten in plaats van naar verschillen. Je zult zien dat het er meer zijn dan je denkt, al was het alleen maar omdat jij en je buurman ervoor hebben gekozen in dezelfde omgeving te gaan wonen.

De natuur, je leefomgeving

Verschillende onderzoeken hebben al aangegeven dat het groen in onze leefwereld van groot belang is. We weten natuurlijk allemaal dat bomen zorgen voor de zuurstof die ons in leven houdt op deze aarde en onlangs leerde ik dat de oceanen een groot deel van de hitte opvangen waardoor de temperatuur op deze planeet perfect blijft voor mensen om in te leven. Groene planten in je huis kunnen de lucht zuiveren en zo zorgen voor zuurstof. Daarnaast schijnt onze geest positief te reageren op levende planten en groen. Voor dementerende bejaarden in een verzorgingshuis geldt zelfs dat zij zienderogen opknappen wanneer zij de zorg (en dus de verantwoordelijkheid) hebben voor een (huis)dier of plant.

**“Onze geest reageert positief
op levende planten en groen”**

Tuinieren

Je kunt zelf een bijdrage leveren aan het creëren van een prettige leefomgeving met veel groen. Als je een balkon hebt of een tuin, kun je die onderhouden door veel groen te planten. Ben je niet zo van het onderhoud? Dan is de wilde tuin misschien wel wat voor jou. Laat wilde planten volop groeien en in de zomer heb je een prachtig kleurenpalet in je tuin en tegelijk een heleboel leven, want het trekt vlinders en bijen aan.

Ook een boom is een optie, maar daarvoor heb je wel geduld nodig als je er de vruchten van wilt plukken. Maar hoe fijn is het appels of peren van je eigen boom te kunnen eten?

Groene balkons geven wijken een heel ander aanzicht dan alleen maar grijs beton. Hang een paar bloembakken aan je balkonrand en niet alleen je eigen uitzicht is ineens een stuk aangenamer, maar ook de wijk ziet er fraaier uit. In de winter kies je voor winterharde planten. Laat je voorlichten bij een tuincentrum.

Moestuiniëren (in de tuin of op het balkon) zorgt ervoor dat je hoofd tot rust komt. Het schijnt dezelfde positieve effecten te hebben als mediteren. Kun je niet stilzitten, dan is het ideaal. Bovendien kun je later, als alles volgroeid is, vers eten van je oogst. Veel gezonder dan producten die zijn ingevlogen, bewerkt of al dagenlang in de supermarkt en de opslaghallen liggen.

Ik ben wel eens bang geweest dat moestuiniëren voor mij fysiek te zwaar zou zijn vanwege mijn lage energieniveau, maar water geven aan een aantal kruidenplanten en drie bloempotten met verse zelf gezaaide groente (op dit moment rode sla, waterkers en snijbiet) is zelfs iets geworden wat ik fijn vind om te doen 's ochtends. Het geeft een beetje structuur op dagen waarop verder weinig gepland is.



De natuur in

'Tijd doorbrengen in de natuur, dat kan in de weilanden zijn, in het bos, aan het strand, kan een heel positief effect hebben op onze mentale gezondheid,' zegt Richard Louv. Louv is schrijver van het in 2011 uitgekomen boek 'The nature principle' waarin hij ingaat op onze verdwijnende connectie met de natuur. 'Altijd maar binnen zitten kan grote gevolgen hebben voor onze gezondheid. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die in een ziekenhuis liggen, sneller opknappen als ze uitzicht hebben op iets groens. Zelfs met een plant in hun kamer knappen ze sneller op dan iemand die geen levend groen om zich heen heeft.' Veelzeggend hè.

“Altijd maar binnen zitten kan grote gevolgen hebben voor onze gezondheid.”

1.2 Verbondenheid met je lijf

AL JAREN LEEF je in dit lichaam. Toch heb je vaak geen idee wat je lichaam je nu eigenlijk vertelt als je bijvoorbeeld pijn of vermoeidheid voelt. Als onze maag rammelt weten we vaak niet of we iets moeten eten of juist iets drinken. We zijn gewend de meeste boodschappen die ons lijf ons geeft te negeren. Van subtiele dingen zoals een opgeblazen gevoel na een maaltijd, puistjes in je gezicht na bepaald eten tot 's avonds altijd maar slaperig op de bank zitten en je ogen niet open kunnen houden. Maar ook een onderbuikgevoel dat zegt dat je iets niet zou moeten doen, omdat het wel eens verkeerd uit kan pakken. En dan pakt het ook verkeerd uit.

“We zijn gewend de meeste boodschappen die ons lijf ons geeft te negeren.”

Preventie

Vaak letten we niet op onze gezondheid of mooier gezegd: op ons algeheel welbevinden. Pas als we ons niet meer goed voelen, ofwel als de pijntjes en/of de vermoeidheid die we voelen ons echt belemmeren in ons dagelijks leven of als onze arts zegt dat we veel te zwaar zijn geworden en moeten afvallen, dan pas trekken we aan de bel. Dan willen we genezen worden of in 1 klap slank zijn zonder anders te gaan eten of te bewegen. We verwachten direct weer gezond te zijn na een bezoek aan een arts die ons een pil voorschrijft. Daar is onze gezondheidszorg ook op gericht: het onderdrukken van symptomen en klachten. Er wordt niet preventief gewerkt. Er wordt gewacht tot 'het al te laat is'. We kunnen zelf ook wat vaker <preventief> naar ons lijf en leven kijken. Door meer rust en ontspanning in te plannen als ons lichaam aangeeft dat het moe is. Door te zorgen voor een goede nachtrust. Door een gezond voedingspatroon aan te nemen voor minimaal 80% van de tijd en door voldoende lichaamsbeweging te nemen. Dingen waar ons lijf toch veel beter bij gedijt dan bijvoorbeeld bankzitten, overwerk, 5 uur slaap, veel suiker en bewerkte voedingsmiddelen.

“We kunnen zelf ook wat vaker <preventief> naar ons lijf en leven kijken.”

Oefening in luisteren

Luister jij wel eens echt naar je lichaam?

Ga er nu eens goed voor zitten en doe de volgende opdracht:

Loop je hele lichaam van top tot teen na en let op of je iets speciaals voelt. Hoe voelen je tenen? Je voeten? Je enkels? Je onderbenen? Je knieën? Als je niks voelt, dat kan. Het kan zijn dat je iets nog niet opmerkt, maar het kan ook zijn dat er daadwerkelijk niks is om te voelen. Dat is alleen maar mooi. Ga alles na bij langs tot aan het topje van je hoofd.

Wanneer je wel ergens iets voelt, wat voel je daar? Kun je het omschrijven? Is het een tinteling? Voel je ongemak? Voel je pijn? Heb je dit vaker gevoeld? Weet je wat het is? Is het er altijd? Wanneer is het er wel en wanneer niet?

Wat gebeurt er als je je concentreert op het gevoel? Wordt het dan juist erger of minder erg? Wat zijn je gedachten als je je focust op het gevoel. Noteer die in een opschrijfboekje.

Doe deze oefening met enige regelmaat om zo je lijf beter te leren kennen en op te merken wanneer er iets niet goed is. Als je pijn of een raar gevoel niet vertrouwt, maak dan een afspraak met je huisarts.

Belasting

Waarmee belast jij je lijf in het dagelijks leven? Dat hoeft niet perse fysieke inspanning te zijn. Het kan ook geestelijke belasting zijn zoals eindeloos piekeren over geldzaken of je gezondheid, of negatieve gedachten die je verlamd en passief maken.

Maar je kunt je lichaam ook belasten door het dagelijks bloot te stellen aan bijvoorbeeld rook, chronisch te weinig slapen of door veel bewerkt voedsel en suiker te eten.

Waar voed je jezelf mee?

Als we ons gehaast voelen en weinig tijd hebben of als we moe zijn kiezen we vaak voor de makkelijke maaltijd. Ook weten we vaak niet of we nu echt honger hebben of alleen maar lekkere trek. Of dat het honger is of dorst. Ongemerkt maken we verkeerde keuzes en vergeten we ons lijf te voeden met de vitaminen, mineralen, vetten, eiwitten en koolhydraten die ons lijf nodig heeft om goed te kunnen functioneren.



Makkelijke test om te kijken of je echt honger hebt:

Neem een stuk fruit of een volkorenboterham. Als dan blijkt dat je daar geen zin in hebt en je ineens niet meer zo nodig hoeft te eten, dan was het waarschijnlijk alleen maar lekkere trek die je ervoer.

Eten op je gevoel

Bij eten op je gevoel (intuïtief eten) laat je je leiden door je lijf en wat het tegen jou zegt. Als je lichaam aangeeft dat het trek heeft, dan neem je iets te eten. Als je lichaam aangeeft dat het genoeg gevuld is, dan stop je met eten. Dat kan in het begin heel moeilijk zijn als je dat nooit (of heel lang niet) hebt gedaan. Intuïtief eten is eigenlijk vooral op signalen letten van je lijf en die signalen herkennen. Op een gegeven moment gaat dat zo automatisch en onbewust dat je merkt dat het intuïtief is.

Vaak ga je, als je gaat luisteren naar je lijf, veel minder eten dan je gewend bent. Diverse onderzoekers en artsen zeggen dat bijna iedereen in de westerse wereld veel te veel eet. Dat doen we al vanaf dat we baby zijn en we teveel voeding binnen krijgen. Door de jaren heen hebben we een natuurlijke en onterechte angst voor schaarste opgebouwd, terwijl we prima enkele dagen zonder eten kunnen en we juist ook beter functioneren op minder dan meer voedsel in ons lijf. Ik ben zelf een vrij grote eter en word soms duizelig en misselijk als ik lang niet eet. Ik denk niet dat het nodig is bovenstaande theorieën te testen, maar dat het wel goed is wat te

experimenteren met het eten van minder voedsel als je de neiging hebt veel en vaak te eten.

TIP!

Genoeg-signaal

Langzamer eten helpt je om het genoeg-signaal van je lichaam beter te 'horen'. Dit signaal komt namelijk pas een kwartier later. Je voedsel moet eerst een flinke weg afleggen voor het je maag bereikt.

Diëten zorgt voor onbalans

Kijk eens naar de mensen die op dieet zijn om je heen? Hoe lang duurt het doorgaans voordat ze hun oude gewicht weer terug hebben? En misschien zelfs wel een paar kilo extra? Dat komt omdat je niet blijvend kunt leven op een extreem dieet. Je mist daardoor heel veel nuttige voedingsstoffen en daarnaast is het aantal calorieën vaak te weinig om langdurig op te kunnen functioneren. Zodra je weer teruggaat naar een normaal eetpatroon, dan kom je automatisch weer aan. Diëten is een ongezonde levensstijl.

Diëtist

Wil je toch afvallen, omdat je het gevoel hebt dan je lijf dan meer in balans is? In maart 2016 ben ik via mijn huisarts bij een diëtiste terecht gekomen. Ik woog bijna 85 kilo en 6 weken eerder had ik de prednison afgebouwd naar nul. Samen namen we mijn voedingspatroon door. Wat waren mijn valkuilen? Het gebruik van teveel olie, boter en zout (omdat je bij prednison vocht vasthoudt, is veel zout eten niet slim), te weinig drinken en snacken als ik verveeld ben of een emotie wil verdringen. Daarnaast heb ik een alles-of-niets houding en vind ik dat ik 'lekkers' heb verdiend om het leven leuk te houden. Zodra ik een stuk chocola neem, denk ik al snel: "Voor vandaag heb ik het nu toch al verpest, dus nu kan ik net zo goed de hele reep opeten en ook nog wel een paar koekjes erbij nemen."

De diëtiste leerde dat om een kilo aan te komen, je 7000 extra calorieën extra zou moeten nuttigen bovenop het aantal calorieën dat je normaal eet. Dus... als jij een stuk chocola opeet is dat helemaal niet zo'n ramp als je denkt. Daar zitten echt geen 7000 calorieën in. Sterker nog: elke dag iets lekkers nemen weerhoudt je er vaak van overmatig te snacken dan wanneer je de gedachte hebt dat je 'niets mag'. Wanneer je met jezelf afspreekt dat je best een lekkere snack mag als je daarvoor een bewuste keuze maakt en er ook echt van geniet als je het opeet, is er niks aan de hand.

Door de inname van vet en zout flink te minimaliseren, meer water en thee (zonder suiker en vooral kruiden of groen) te drinken en zo af en toe bewust iets lekkers te snacken, ben ik in de eerste 4 maanden na het tweede bezoek aan de diëtiste ruim 8 kilo kwijtgeraakt zonder een echt dieet. Maar wat voor mij werkt, hoeft natuurlijk niet voor jou te werken. Geen twee lichamen zijn hetzelfde. Vaak weet je zelf wel zo ongeveer waar je grootste valkuilen liggen. Toch kan het helpen er eens samen met een diëtiste naar te kijken. Voordeel is ook dat je hier enkele keren kosteloos gebruik van kunt maken, omdat je basisverzekering dit vergoedt. Vraag je huisarts je een

goede diëtist bij jou in de buurt aan te raden en dan hoop ik dat je het blijvend afvallen net zo goed zal bekomen als het mij doet.

“Om een kilo aan te komen, zul je 7000 extra calorieën extra moeten nuttigen bovenop het aantal calorieën dat je normaal eet”

Oefening in herkennen wat je lijf prettig vindt

Weet je waar jouw lijf het best op reageert? Ook dat kun je leren herkennen. Hoe voel je je na een maaltijd die vooral bestond uit veel te vet, suikerrijk en verbouwd eten?

En hoe voel je je als je een zelfgemaakte maaltijd met veel verse groenten hebt gegeten?

Vind je het fijn om in heerlijk warm water te luieren (ontspanning)?

Of geniet je juist van een lange wandeling door het bos of langs het strand (inspanning om te ontspannen)?

Reserveer daar ook tijd voor. Laat de dingen waar je echt van geniet er niet bij inschieten door de drukte van het leven. Je gezondheid heeft er veel baat bij als je je lichaam koestert en goed verzorgt.

1.3 Verbondenheid met je omstandigheden

HET LASTIGSTE HOOFDSTUK dat ik schreef voor mijn boek Ziekelijk Gelukkig ging over het accepteren van je ziekte. Verbondenheid of 'één zijn met je omstandigheden' houdt ook een zekere acceptatie in van jouw persoonlijke situatie zoals die nu is als je (even) niet bij machte bent die te wijzigen.

Accepteren

Gelukkig is het leven niet statisch. Van dag tot dag verandert er van alles: hoe je je voelt maar ook je mening ergens over, je persoonlijke omstandigheden en de middelen die er zijn om je situatie te veranderen. Misschien ben jij niet blij met je huidige situatie en kun je daar (voorlopig) niets aan veranderen. Vraag je dan eens af of je datgene bewust een plek geeft in je leven. Kun je de gedachte loslaten dat het 'misschien binnenkort wel verdwijnt' of op een andere manier 'goedkomt' of ben je nog steeds voortdurend in gevecht met de voor jou onwenselijke huidige situatie?

Aandacht voor het positieve

Maar al te gauw laten we iets waar we ontevreden over zijn de overhand nemen in ons leven. Onbewust wordt het dan een leidinggevende voor de keuzes die we wel of niet maken.

Tegelijkertijd merk je, als je dit eens nader onderzoekt, dat je daar vaak helemaal niet gelukkig van wordt. Continu met iets bezig zijn dat je veel onrust bezorgt in je hoofd, vergroot de onrust alleen maar en maakt dat je in je dagelijks leven in de ban raakt van dat wat je juist niet wilt hebben of niet kunt accepteren. De aandacht voor dat wat je wel wilt, een gelukkig en prettig leven in balans, lijkt geheel te verdwijnen.

**“Acceptatie is niet zeggen dat je
een situatie ‘wel oké’ vindt.”**

Werken met je omstandigheden

Acceptatie is niet zeggen dat je een situatie 'wel oké' vindt. Ik heb zelf mijn ziekte geaccepteerd maar dat betekent niet dat ik het leuk of oké vind of dat ik het voor altijd bij me wil houden. Nee, als ik nu een pil zou kunnen krijgen waardoor het morgen is verdwenen, kies ik daar absoluut voor. Maar dat is niet realistisch. Feit is dat er nog geen genezing is voor de ziekte die ik heb. Ik draag het dus mee in mijn leven. Ik heb besloten ermee te werken. Het is er nu eenmaal en aan dat feit kan ik niets veranderen. Met die gedachte in mijn achterhoofd probeer ik zo goed en zo kwaad als dat gaat gewoon een leuk leven te hebben. Als ik zelf ruimte geef aan mijn ziek zijn, het niet negeren maar ermee werk, juist dan heb ik de meeste kans op een 'normaal' leven. Ik kan dan vaak dingen doen die ik wil doen.

Dat hele gevecht tegen iets wat toch wel aanwezig blijft, kost je zoveel energie en die energie gaat niet naar een leuk leven, maar naar complete frustratie en ergernis. Aan jou de keus waar je het liefst je energie in steekt.

TIP!

Zet nu meteen nog een eerste stap in acceptatie.

Is er iets wat je al heel lang hebt uitgesteld of niet hebt gedaan omdat je het door je fysieke omstandigheden op dit moment niet kunt? Wacht je tot je weer beter bent? Wacht niet langer. Doe het nu. Pas het aan je huidige omstandigheden aan en ga ervoor.

Waarom zou je iets leuks niet doen omdat je wacht op omstandigheden die misschien wel nooit komen?

2. Je innerlijke wereld op orde brengen

IN HOOFDSTUK EEN las je over allerlei vormen van verbondenheid met je lijf. Eén belangrijk onderwerp kwam daarbij nog niet aan de orde: je innerlijke wereld.

Merk je weleens hoe druk het is in je hoofd? Met hoeveel dingen je bezig bent op een dag, in een uur of zelfs in een minuut? Misschien heb je fysieke pijn. Die voel je. Het is moeilijk daar geen aandacht aan te schenken als die heel aanwezig is. Je ervaart emoties: je bent kwaad, je bent opgelucht, je bent verdrietig, je bent blij ... En dan zijn er nog je gedachten over van alles en niks; belangrijke en onbelangrijke zaken, zorgen, gepieker, beslommeringen, wensen en dromen.

Je hebt er vaak totaal geen controle over wat er omgaat in je bovenkamer. Soms zit al die drukte je enorm in de weg bij het gewoon doen van je dagelijkse dingen. De pijn wil aandacht, je emoties willen aandacht, je maakt je druk over dingen die je niet gedaan krijgt en daardoor functioneer je niet lekker en kun je je niet goed concentreren.

“Je hebt er vaak totaal geen controle over wat er omgaat in je bovenkamer.”

Kun jij die drukte uitzetten wanneer je dat wilt? Ik zou willen dat mij dat altijd lukt, maar soms lig ik 's avonds in bed nog drie keer in mijn hoofd een gesprek te herhalen waarvan ik vind dat ik niet naar wens reageerde. Of maak ik me zorgen over iets wat zou kunnen gebeuren maar wat waarschijnlijk nooit zal plaatsvinden. Het lukt niet altijd die gedachten zomaar uit te zetten.

Drukke in je hoofd kan een vorm van stress zijn, zoals bijvoorbeeld de gedachte dat je geen tijd hebt ook een gevoel van stress kan opleveren. En waarom zou je die stress willen? Is het niet veel fijner om een gevoel van rust en kalmte te ervaren overdag en 's nachts heerlijk te kunnen slapen?

Een ander voordeel van rust in je hoofd: je hoort dan misschien je innerlijke stem (je intuïtie of je onderbuikgevoel) als die tegen je spreekt. En die innerlijke stem van jou beschikt over veel wijsheid dus het is vaak heel slim om daarnaar te luisteren.



Zoekopdracht: Oorzaken drukte in je hoofd

Weet jij ook waar de drukte in jouw hoofd vandaan komt?

Ben je snel afgeleid?

Of raak je juist snel enthousiast over leuke dingen en wil je er dan meteen iets mee?

Wordt er fysiek veel van jouw aandacht opgeëist: heb je veel pijn of ben je erg moe?

Zijn het je emoties waar je onder gebukt gaat?

Is er iets waar je veel over piekert?

Ben je snel angstig?

Dit zijn maar enkele van de oorzaken van drukte in je hoofd. Gelukkig is aan bijna alles wel iets te doen!

Afleiding

Ben je snel afgeleid, dan kun je zorgen voor minder prikkels in je omgeving op momenten dat je niet afgeleid wilt worden. Ga als je wilt werken dan niet op een kamer met collega's zitten of voor een raam. Zoek de saaiste plek op die je kunt vinden.

Soms kan afleiding juist fijn zijn. Heb je veel pijn, laat je dan vooral afleiden!

Enthousiasme

Wanneer er een positieve reden is voor de drukte in je hoofd, zoals enthousiasme over een leuk idee, een project of een uitje en je hebt juist rust nodig, dan kan het volgende helpen: schrijf alle ideeën op die je nu in je hoofd hebt waar je zo enthousiast over wordt. Je kunt ze ook inspreken of in een notitie in je telefoon zetten: het idee is uit je hoofd en dan voor even uit je hart. Daarna ga je iets doen wat voor jou ontspannend werkt. Iets zonder activerende prikkels. Misschien is haken voor jou de manier, een balletje trappen, een meditatie of de afwas. Als je hoofd weer wat gekalmeerd is, is het vaak makkelijker rust te vinden in je lijf.

Pijn

Aan pijn kun je misschien ook iets doen. Heb je er al met een arts over gesproken? Als een reguliere arts je niet kan helpen met bijvoorbeeld medicatie of een vorm van therapie, is een pijncentrum (gespecialiseerd in chronische pijn) of een alternatieve therapie misschien het overwegen waard.

Vermoeidheid

Als het vermoeidheid is die je ervaart, kun je daar zelf iets aan doen of ligt de oorzaak in een chronische ziekte? In het laatste geval is het goed je lichaam voldoende rust te geven en je energie zo goed mogelijk te verdelen, zodat je die kunt inzetten voor dingen die jij belangrijk of waardevol vindt.

Als je geen chronische ziekte hebt, kun je uitzoeken wat de reden is van je vermoeidheid. Is het iets fysieks of iets mentaals? Je kunt bijvoorbeeld moe worden van een fysieke reactie op eten waar je allergisch voor bent, maar ook als je werkdruk te hoog ligt of als je al dagen geen goede nachtrust hebt gehad door teveel omgevingsgeluiden in je slaapkamer. Kun je daar nu direct iets aan doen? Als je mentaal uitgeput bent, wat is het dan dat je zo moe maakt? Ben je niet tevreden met je baan? Baart iets je zorgen? Zoek de reden uit en kijk of je een oplossing kunt vinden. Professionele hulp zoeken is ook een optie.

Emoties

Als het emoties zijn waar je moeite mee hebt, dan willen ze waarschijnlijk geuit worden. Vaak drukken we onze emoties weg omdat ze ons niet uitkomen of omdat we ze lastig vinden. Emoties die weggedrukt worden, spelen onderhuids altijd een rol, ook al komen ze maar zo nu en dan aan de oppervlakte. En altijd zullen ze weer boven komen drijven, net als een strandbal die je onder water probeert te drukken. Het kost je ontzettend veel kracht en op den duur wint de strandbal het en keert hij terug boven het water.

Als je bijvoorbeeld steeds zo verdrietig bent, weet je dan ook waarom dat is? Wanneer is het begonnen? Durf je het ook te uiten? En wat heb je nodig om dat verdrietige gevoel kwijt te raken?

Als je vooral wordt lastig gevallen door angsten, zorgen en piekergedachten, kun je met deze tips meer rust creëren in je hoofd:

- Schrijf je zorgen van je af in bijvoorbeeld een dagboek (digitaal of handgeschreven) of praat erover met mensen die je vertrouwt. Een

memorecorder (op je telefoon) kan ook fungeren als alternatief dagboek. Zorg dat je je vooral vrij voelt alles te delen wat je dwars zit en wat in je opkomt.



- Las piekertijd in. Bedenk een concrete oplossing voor die zaken die je het meeste zorgen baren. Welke actie kun je vandaag nog ondernemen? Doe dat en laat het dan los. Je hebt gedaan wat je kunt. Piekeren helpt je niet verder.
- Neem je voor om een dag geen negatieve gedachten meer te hebben, en dan 2 dagen, en dan 3... Merk je dat je jezelf negatief toespreekt (in je hoofd of hardop) corrigeer jezelf dan en concentreer je op het positieve. Een voorbeeld: laat je een bord in stukken vallen op de grond en hoor je jezelf automatisch zeggen: "Wat ben je toch ook een kluns, je hebt 2 linkerhanden." Verander dat dan in: "Jammer van het bord. Volgende keer doe ik voorzichtiger." Praat tegen jezelf zoals je ook tegen anderen die je lief zijn, zou praten.
- Zoek online naar statistieken van hoe waarschijnlijk het is dat iets gebeurt waarvoor je bang bent en waarover je piekert. Je zult dan zien dat de kans vaak minder dan 10, 5 of 1 procent is. Ik doe dit wel eens als ik me voor de zoveelste keer druk maak om het neerstorten van een vliegtuig. Dat is één van mijn grootste angsten. Nadat ik de cijfers er weer bij heb gepakt, ben ik meestal al een stuk kalmer. Het kan enorm opluchten de realiteit te zien.
- Geef je aandacht. In Happinez 8, 2015 las ik een mooie column van Tijn Touber. De column heette Luisteren en ging onder meer over hoe snel we geneigd zijn gevoelens en emoties, maar ook pijn, weg te drukken. Emoties

willen gehoord en gekend worden, schreef hij. En ook vond hij dat je aandacht moest geven aan je fysieke pijn. Voelen waar het zit. Voelen hoe groot het is. Je aandacht ernaartoe brengen. Touber gelooft dat je natuurlijke genezende vermogens pas hun werk kunnen doen als jij de pijn echt toelaat in je leven en je er volledig gewaar van wordt. Ik weet niet of dat zo werkt, maar ik vind het zeker een mooie gedachte die de moeite van het onderzoeken waard is. Het liefst zoek ik afleiding bij pijn, maar ik merk ook dat als de pijn te heftig is, het soms ook werkt met mijn gedachten naar te pijn toe te gaan. Die pijn in gedachten onderzoeken en het dan omringen met een in mijn hoofd gevisualiseerde vorm van liefde –ik stel me bijvoorbeeld voor dat het pijnlijke gebied roze kleurt en een liefdevol hart vormt- geeft mij in zo'n geval vaak meer verlichting dan gewoon doorgaan en doen alsof het er niet is, wat meestal toch niet lukt.

- Ga de natuur in: het bos of het strand (de rust en de kalmte) kunnen voor sommige mensen wonderen doen.
- Leer luisteren naar je intuïtie of je onderbuikgevoel. Heb jij wel eens ervaren dat je iets gewoon zeker wist? Waarschijnlijk was dat je intuïtie die sprak. Maar daarvoor moet je wel heel stil zijn om het te kunnen horen. Wat helpt is even naar een andere omgeving te gaan, letterlijk. Neem afstand van dat waarover je piekert. Zoek de stilte op en laat je hoofd helemaal leeg worden. Luister naar de wind, het ruisen van de zee, de bladeren aan de bomen... Dan hoor je misschien die stem binnenin je.
- Zoek een voor jou compleet ontspannende activiteit waarbij je met je hoofd (en je gedachten) even helemaal afscheid neemt van alles. Vaak is dat iets wat toch nog enige concentratie van je vergt. Dat kan bijvoorbeeld een hobby zijn met priegelwerk, iets met getallen of intensieve sportbeoefening. Voor iedereen is het iets anders. Misschien werkt afwassen (een andere repetitieve beweging zonder nadenken) of een heerlijke massage wel voor jou.
- Praat met iemand over je zorgen en je angsten.
- Geniet bewust van het leven. Bedenk iets wat je heel erg leuk vindt en ga dat weer eens doen. Al dan niet met een vriend of vriendin. Die kan meteen ook voor een eerlijk en soms een beter perspectief zorgen.
- Karien Karsten, psychologe, gaf in Flow augustus/september 2015 een hele goede tip die ik nog nooit eerder had gehoord: Je kunt op 1 been gaan staan om piekeren tegen te gaan. Op 1 been staan kost zoveel concentratie dat je dan geen tijd meer hebt om ondertussen door te piekeren. Probeer het maar eens. Het werkt echt.
- Als het een angst of piekergedachte is waarmee je zit, stel dan jezelf de vraag: Wat is het ergste dat er kan gebeuren? En vervolgens: Hoe groot is de kans statistisch gezien dat jou dat nu overkomt? En: Hoe erg is het als het je echt overkomt?

- Heb je de vraag al eens beantwoord wat piekeren of bepaalde negatieve gedachten jou opleveren? Wat maakt dat je er niet mee ophoudt? Het antwoord kan je veel leren.
- Spoel de nare gedachten letterlijk van je af door een heerlijk uitgebreide douche te nemen en je daarbij te verbeelden dat alles van je afspoelt. Probeer dat gevoel nadien vast te houden.
- Ga zingen!
- Richt je op het positieve. Schrijf drie dingen op die positief zijn op dit moment. Focus je op die positieve dingen.
- Praat ook positief tegen jezelf. Zeg tegen jezelf dat je het goed doet, dat je sterk bent... Dat kan kalmerend werken. Het geeft je weer vertrouwen.



Lukt het jou helemaal niet enige verbetering te ervaren na het uitvoeren van bovenstaande methodes, overweeg dan eens dit:

- Praat eens met een arts over dat wat je het meest dwars zit en dus het meest aanwezig is in je gedachten.
- Overweeg therapie. Dat hoeft niet meteen bij een psychiater of een psycholoog te zijn. Denk ook aan ontspannende therapie zoals ritmische massage, Shiatsu, Mensendieck, reiki, hypnotherapie of reflexologie.
- Heb je al in tijden geen leeg hoofd meer gehad? Overweeg dan eens een korte pauze te nemen van je dagelijks leven. Regel een aantal dagen weg of een vakantie (bijvoorbeeld uitwaaien op het strand. De (harde) wind maakt op de niet zo warme dagen vaak letterlijk je hoofd leeg).
- Andere dingen die je op de lange termijn goed kunnen helpen en die je prima zelf thuis uit kunt voeren zijn: jezelf een meditatietechniek of mindfulness aanleren, yoga, t'ai chi, massage en kerkbezoek of het lezen van spirituele teksten.

Stilte

We zijn nu vooral bezig geweest met het uitbannen van vervelende gedachten die malen in je hoofd.

Je kunt ook meer rust in je leven – en in je hoofd - creëren door:

- Stil te zijn. Gewoon te zitten en niets te doen. Dit kan heel ontspannend werken tijdens een drukke dag. Als het je niet lukt rustig te worden als je de wereld nog ziet, sluit dan je ogen. Ervaar hoe het is om niks te doen en even niets te hoeven. Misschien lukt het je (op den duur) hier van te genieten.
- Te weten wat je wilt (en welke richting je daarvoor moet gaan). Geen idee hebben wat je wilt met je leven en waar je heen gaat, kan ook een gevoel van onrust geven voor sommige mensen. Je doelen hoeven niet groots en episch te zijn. Ook een kleiner doel zoals iemand ergens mee kunnen helpen, kan je een positief gevoel geven.
- Rust te ervaren bij de keuzes die je maakt of de dingen die je doet. Dan gaat het vooral om het oké vinden en het los durven laten. Wanneer je tevreden kunt zijn met de dingen waar je voor kiest, of die je doet, geeft je dat ruimte om andere dingen (die je misschien eerder ook had gewild of had verwacht, te laten gaan. Je leven wordt dan gemakkelijker.
- Te minimaliseren. Hoe meer rommel in je omgeving (en hoe meer spullen), hoe drukker het vaak is in je hoofd. Het schijnt dat onze leef- (en werk-) omgeving een weerspiegeling is van wat er in ons hoofd omgaat. Kijk eens om je heen: hoe ziet jouw huis eruit? Hoeveel van de spullen om je heen gebruik je? Staan er ook dingen in de weg? Zijn er dingen die je alleen maar hebt om af te stoffen? Op internet en in de boekhandel is er veel te vinden over

minimaliseren of ontrommelen (decluttering). Er zijn veel uitdagingen te vinden waarin je bijvoorbeeld 30 dagen lang iets wegdoet. Op dag een doe je 1 ding weg, op dag twee 2 dingen, op dag drie 4, op dag vier 8 dingen, enzovoort. Iedere nieuwe dag verdubbel je het aantal dingen dat je wegdoet. Het is een leuke uitdaging en misschien kun je andere mensen weer blij maken met je spullen door ze op internet aan te bieden of naar de kringloop te brengen. Je krijgt er wat voor terug: een rustige omgeving en tijd, want je bent sneller klaar met schoonmaken. Daarnaast ga je je misschien minder genoodzaakt voelen nieuwe spullen te kopen die je niet nodig hebt. Dat scheelt ook weer geld.

3. Energiebalans

EERST ZIJN WE bezig geweest met het thema ‘verbondenheid’. Daarna hebben we meer ‘orde in ons hoofd’ aangebracht. Ik hoop dat er tussen de talloze tips die ik je net heb gegeven iets zit waardoor je nu meer rust ervaart en vervelende gedachten makkelijker kunt parkeren. Nu is het tijd om te kijken naar hoe we onze energie verdelen in het dagelijks leven. Vaak staan we daar helemaal niet bij stil.

Pas als we minder energie hebben, vragen we ons af waarom we zo moe zijn of wat we allemaal hebben gedaan vandaag dat zo energierovend was.

Als je een chronische ziekte hebt, waardoor je een lager energieniveau ervaart, dan heb je vast al gemerkt dat het noodzaak is dat je goed nadenkt over hoe je je energie inzet. We willen vaak van alles. Vooral als je vrouw bent, is het nu normaal dat je de zorg voor je gezin, je woning en een baan combineert. Dat zijn drie taken die veel van je vergen. Verdeel de huishoudelijke en zorgtaken zoveel mogelijk wanneer je een partner hebt (in 2019 zouden we allang een gelijke verdeling moeten hebben!) en laat je kinderen hun eigen spullen opruimen. Combineer jouw taken met voldoende rust en ontspanning om het meeste plezier te beleven aan de dagelijkse beslommeringen en voldoende energie te hebben om alles te kunnen doen wat je wilt doen.

**“We vinden vaak dat we veel moeten,
maar uiteindelijk ‘moet’ je helemaal niks.”**

Moeten

De kop van deze paragraaf wilde ik eerst ‘Teveel willen en teveel moeten’ noemen, maar toen bedacht ik me dat we vaak vinden dat we veel moeten, maar uiteindelijk ‘moet’ je helemaal niks. Nu ga je misschien tegensputteren en zeggen dat je het echt wel moet doen, want anders... ja, want anders wat? Stopt de wereld met draaien? Er gaat niemand dood als jij de afwas een keer laat staan, geen zin hebt om te koken, niet naar die verjaardag gaat of een vieze wc-pot hebt. Je baas overleeft prima als jij een keer nee zegt tegen een klus, je tiener kan best zijn eigen brood smeren 's ochtends en je kleuter kan nu al leren z'n eigen speelgoed op te ruimen. Dat weet jij ook wel, maar je doet het liever zelf. Soms ligt er een gevoel van onmisbaarheid achter, soms van het beter kunnen, soms van efficiëntie en misschien heb je zelf nog een andere reden. Maar... het moet niet. Het ‘moet’ alleen omdat jij vindt dat het moet, besef dat goed en denk er eens over na de volgende keer dat je weer met dingen bezig bent die zogenaamd nu moeten gebeuren.

TIP!

In het boek ‘De edele kunst van not giving a fuck’ vertelt Mark Manson je precies hoe

je minder kunt gaan geven om een heleboel dingen en daardoor een veel fijner leven krijgt.

Teveel willen

Naast dat we onszelf dingen opleggen die we zogenaamd moeten doen op een bepaald moment, herken je misschien ook dat je een enorme 'to do'-lijst hebt. Misschien ben je iemand die liever niet met lijstjes werkt, maar dan nog heb je vaak talloze dingen in je hoofd die je eigenlijk het liefst vandaag 'even' zou willen doen of afronden.

“Vaak maken we een enorme miscalculatie in de tijd die we nodig hebben voor bepaalde klusjes”

Vaak maken we een enorme miscalculatie in de tijd die we nodig hebben voor bepaalde klusjes (dat is ook de reden dat sommige mensen chronisch te laat verschijnen op afspraken: ze dachten dat dit of dat nog wel even kon voor ze vertrokken). Over de gemiddelde klus doen we vaak 50% langer dan we berekend hadden. Dat kan allerlei redenen hebben: we waren te optimistisch, je hebt je dag niet, er zijn externe dingen die de taak bemoeilijken (een huilend kind, haperende apparatuur), de taak bleek omvangrijker dan gedacht ... Precies om die reden is het ook handig altijd wat meer tijd te nemen voor iets dat je wilt doen, dan dat je denkt dat het kost qua tijd. Mocht de tijd die je kwijt bent dan een enorme meevaller zijn, dan kun je altijd nog iets extra's doen of die tijd voor jezelf gebruiken door bijvoorbeeld een hoofdstuk te lezen of een vriend te bellen.

Onrust

Moeten en teveel willen, zorgen allebei voor onrust in je hoofd. Beide leveren extra taken op waar je waarschijnlijk niet aan toe komt op een dag. Daardoor zorgen ze naderhand voor teleurstelling over wat je hebt bereikt.

In het geval van een laag energieniveau, door bijvoorbeeld ziekte, kun je hier ook last van hebben, vooral als je perfectionistisch bent en hoge verwachtingen koestert van jezelf en daarbij niet bereid bent realistisch te kijken naar je mogelijkheden.

Voor mij is dit altijd een lastig punt geweest. Ik verwachtte als studente Communicatie zo'n 15 jaar geleden een mooie schrijfcarrière op te bouwen. Ik ben al chronisch ziek sinds mijn 17^{de} en omdat mijn ziekte door medicatie in eerste instantie goed onder controle was, heb ik wel mijn studie succesvol af kunnen ronden en heb ik een paar jaar als redacteur en communicatiemedewerker gewerkt. Op mijn 28^{ste} viel ik helaas helemaal uit op de werkvloer en sinds een jaar of 8 probeer ik met andere werkzaamheden te compenseren dat ik geen baan heb en 80-100% arbeidsongeschikt ben. Ik stel mezelf dagelijks een aantal doelen en ben vaak teleurgesteld als ik mijn plannen op 'werk'gebied die dag niet haal, meestal omdat ik teveel pijn heb of te moe ben.

Vooral in het laatste jaar merk ik dat ik daarin toch iets makkelijker word. Als ik nu een slechte dag heb, dan geef ik mezelf vrijaf en zie ik zo'n dag (of dagen) als een moment om pas op de plaats te maken, zodat mijn lijf de rust krijgt waar het naar verlangt.

Maak je verwachtingen dus realistisch. Stel ze bij naar wat echt haalbaar is en neem daarin je voorziene en onvoorziene omstandigheden mee. Je kunt wel denken lekker 2 uurtjes te werken als je baby haar middagslaapje doet, maar wat als ze besluit nou net die middag niet te slapen en absoluut jouw aandacht wil? Dat hoort erbij. Trek die tijd er ook in je hoofd voor uit en je zult een stuk minder gefrustreerd zijn als je je doel die middag niet haalt. Dat is het leven.



Doen: Hoe plan je realistisch?

- Bepaal wat je graag wilt doen. Kies dingen die voor jou haalbaar zijn onder goede omstandigheden.
- Kijk dan naar de beperkingen die je misschien tegen zult komen. Vaak kun je die van te voren al benoemen. Dat kunnen beperkingen zijn die binnenin jou liggen, maar ook beperkingen die buiten jou staan. Denk aan het voorbeeld van een huilende baby (extern) en ook aan jouw beperkte energieniveau (intern). Dat bedrijven vaak open zijn van 9-17 uur in Nederland geeft een externe beperking en dat je hoofdpijn krijgt van teveel beeldscherm op een dag (intern) is ook iets waar je aan moet denken als je veel met je laptop moet werken.

- Breng dan focus aan en stel prioriteiten. Wat is vandaag absoluut noodzakelijk en hoeveel tijd neemt dat in beslag? Doe de dingen die absoluut noodzakelijk zijn eerst (voor zover dat mogelijk is).
- Besteed dingen uit die je uit kunt besteden. Dit scheelt jou werk en je hoeft je er niet meer druk om te maken. Als je je nog steeds wel druk maakt: Waarom doe je dat? Kun je het letterlijk uit je handen laten vallen en erop vertrouwen dat het goed komt zonder jouw tussenkomst?
- Maak van een aantal 'moeten' -> 'mogen'. Dat worden dingen die je zou kunnen doen als je tijd over hebt, en zo niet: geen probleem. Dan doe je ze een andere keer, of nooit.
- Doe de dingen die je doet goed, en wees je bewust van wat je gedaan hebt. Geniet ervan dat het gedaan is en dat je nu klaar bent met die taak.
- Doe niet alleen dingen van je 'to do'-lijst die volgens jou 'moeten' en die je als vervelend ervaart. Maak ook bewust tijd voor dingen die je heel leuk vindt om te doen. Van leuke dingen krijg je energie en die maken de minder leuke taken makkelijker.
- Maak minder leuke taken leuker door er iets van een beloning aan te verbinden. Dat kan bijvoorbeeld door het te combineren met iets waar je blij van wordt. Als ik geen zin heb in de afwas, maak ik het aantrekkelijker door naar leuke muziek, een fijn luisterboek of een podcast te luisteren. Het lijkt alsof de saaie afwas dan stukken sneller gaat.
- Wacht niet tot de 'deadline'. Vroeger wachtte ik bijvoorbeeld met het inpakken van mijn koffer tot de dag voor vertrek op vakantie. Inpakken en de laatste klusjes doen, kostten me zoveel energie dat ik meestal doodmoe op vakantie ging: een uitermate slecht uitgangspunt. Nu verdeel ik dit proces over de laatste 3 dagen voor vertrek en zorg ik dat ik vrijwel alles 1 dag voor vertrek klaar heb, zodat die laatste dag thuis een ontspannen dag is.

“Breng focus aan en stel prioriteiten.”

Zo verbruik je zo min mogelijk energie bij de dingen die je wilt doen:

- Doe dingen liever wat langzamer en met complete aandacht, zodat het in één keer goed gaat. Als je iets gehaast doet (omdat je geen tijd en/of geen energie hebt) en het gaat mis, dan moet je het vervolgens nog een keer doen en kost het je juist meer tijd en energie.
- Leer van je fouten. Als je merkt dat iets op een bepaalde manier niet lukt, of iets blijkt te zwaar voor je, doe het dan de volgende keer anders. Probeer een andere manier, vraag iemand om hulp of laat het aan een ander over. Zo worden je mislukkingen toch heel nuttig.
- Luister naar je gevoel. Als je gevoel zegt dat het slimmer is iets niet te doen, doe het dan niet. Kies een ander tijdstip waarop je wel energie, aandacht en tijd hebt. Of meer tijd om te herstellen als iets erg intensief (geestelijk of lichamenlijk) is voor jou.
- Kies voor de juiste mate van inspanning gevolgd door ontspanning. Vaak vergeten we dat laatste, terwijl we als we niet opladen, steeds minder goed zijn in de dingen die we doen en steeds slechter in ons vel zitten.
- Neem rust wanneer je lijf rust nodig heeft. Overbelasting is een vorm van stress en geeft ruimte voor allerlei kwalen en infecties. Doorlopen met de griep bijvoorbeeld, verhoogt de kans op veel langer ziek zijn dan wanneer je pas op de plaats maakt wanneer je lichaam daarom vraagt. En ja, pijn en moeheid zijn echt aanwijzingen. Ben je liever 2 of 3 dagen goed ziek – en thuis – of kies je voor 3 weken van je lamlendig voelen, toch doorgaan met je leven en nergens echt van genieten? Dat is een makkelijke keuze toch?
- Jij kent jouw lijf het beste dus jij beslist. Onthoud dat in principe iedereen zelf het beste weet wat goed is voor hem/haar. Onthoud dat en volg je eigen gevoel.

NOOT

En nu denk je misschien: maar als ik nooit eens over mijn grenzen ga, kunnen veel dingen helemaal niet meer! Ik hoor je. Als je altijd te weinig energie hebt, is het lastig naar een feestje te gaan of een dagje uit te doen. Zelfs een vakantie kan enorm energierovend zijn. Vaak moet je voor zo'n activiteit 1 of meerdere rustdagen nemen en ook na die tijd 1 of meerdere rustdagen incalculeren. Is dat erg, op die manier eens je grenzen op te zoeken? Ik vind van niet. Als ik niet die keuze maak, dan zijn veel ontzettend leuke dingen in sommige perioden ineens helemaal geen optie meer. Ik heb die rustdagen er graag voor over als ik de activiteit maar leuk genoeg vind. Vergeet niet dat je er geestelijk veel positiefs voor terug kunt krijgen.

Ter afsluiting

We zijn aan het einde gekomen van dit e-book. Er zijn veel verschillende facetten van 'in evenwicht zijn' langsgekomen, veel tips en veel oefeningen. Soms is het goed informatie eerst te laten bezinken en het later nog eens door te lezen. Als je je verder wilt informeren over dit onderwerp en over andere onderwerpen die ik heb genoemd in dit boek, raadpleeg dan de lijst met tips op de laatste pagina.

Meer informatie kun je ook lezen in mijn boek 'Ziekelijk Gelukkig; positief leven met een chronische ziekte' (*Scriptum 2010*) en op mijn website www.janetbouwmeester.nl.
Check ook de site voor lezingen en workshops.

Ik hoop dat je snel weer een soort van balans in je leven vindt en ik wens je alle goeds!

Verder lezen en kijken

Lezen:

- Eet Q – Susan Albers (over intuïtief leren eten)
- Mark Manson – De edele kunst van 'not giving a fuck' (om al het onnodige en alles wat je teveel energie kost efficiënt uit je leven te elimineren)
- Gerhard Hormann – Het nieuwe nietsdoen
- Martin van der Gaag met Thomas Volman – De luxe van genoeg

Kijken:

- Documentaire 'Embrace' op Netflix
- Minimalism docu op Netflix (minder spullen, minder gedoe, meer balans)
- 'Tidying up with Marie Kondo' op Netflix