



Inhoud

Inleiding: Het moderne leven	7
Doorbreek de tredmolen van zorgen	13
Lichaam en geest: geest en lichaam.....	21
Het sturen van je emoties en stemmingen.....	29
Ademhalen	35
Mediteren	41
Noodmaatregelen	47
Neem je rust	51
Mindful oefenen	57
Neem gas terug	63
Beheers de stress	69
Lekker slapen	75
Let op je eten	81



Leef in het moment	87
Een rustig plekje thuis	95
Rust op je werk	105
Rust op school	109
Mensen en andere stressfactoren	113
Rust in je relaties	119
Rust voor kinderen	123
Meer bereiken door minder te doen	129
Kies voor de rust	133
Dankwoord	138
Verder lezen	139
Over de auteur	141
Register	142



INLEIDING

Het moderne leven

Wanneer zat je voor het laatst rustig op de bank, alleen met je eigen gedachten, en voelde je je daar helemaal happy bij? Wanneer had je voor het laatst het gevoel dat je niets hoeft te doen – dat je hersenen niet op volle toeren draaiden om te bedenken hoe je je schema kon halen, of het nu ging om een rapport voor je werk dat de deadline naderde, een telefoontje met je moeder, de rekening voor de sportschool die je moest betalen of het leeghalen van de wasmachine.

Het moderne leven is een druk bestaan, waarin de scheidslijnen tussen werk en ontspanning steeds meer vervagen, ook al zou je dat graag anders willen. Het is moeilijk om niet bedolven te raken. Neem daarom regelmatig een moment rust. Dan zul je je kalmer voelen, sta je boven de hectiek van de dag, ben je minder gespannen en voel je je meer in evenwicht met het leven. En als je je afvraagt hoe je dat moet bereiken, hoe je een kalmer mens kunt worden, neem dan – zoals Kate Winslet

tijdens de Oscar-uitreiking in 2009 het zo mooi zei – een moment om de dingen bij elkaar te rapen: je gedachten, je emoties, jezelf.

Probeer mindful te leven

Mindfulness is de kunst om doelbewust aandacht te besteden aan je leven. Het is een vorm van meditatie waarmee je momenten van rust kunt inbouwen en waarmee je kalmere en beter toegesneden antwoorden op het leven kunt formuleren. Mindfulness is geen esoterische poppenkast, maar een vaardigheid die je je kunt aanleren, met meetbaar positieve effecten.

Dankzij de technieken van mindfulness zal het je beter lukken om rust te nemen en een moment te wachten alvorens te reageren – in plaats van direct te reageren, waarmee je vaak minder resultaat boekt. Een paar keer per dag tot jezelf komen of mediteren – een pauze om jezelf volledig in het heden te plaatsen in plaats van het verleden te herkauwen of je zorgen te maken over de toekomst – kun je leren. Door rust te nemen en je voortdurende en zelfkritische gedachten af te remmen kun je de negatieve impact ervan terugbrengen. Daarmee geef je minder ruimte aan het beperkende en zelfdestructieve gedrag dat zich steeds maar herhaalt en het leven stress geeft.

Als we reactief zijn, worden we het slachtoffer van onze onmiddellijke gedachten of emoties en handelen we niet altijd in ons eigen belang. Mindfulness is een geweldig middel om meer zelfacceptatie te ontwikkelen, wat ons helpt om compassie te kweken voor anderen. *Dr Lisa Firestone, psychologe*

Niet alleen een rustige geest, maar ook een rustig lichaam

Lichaam en geest zijn heel nauw met elkaar verweven. Door je fysiek te gronden en je lichaam te kalmeren, kan ook je geest rustig worden. Meer in je lichaam leven betekent ook dat je meer in het huidige moment van al je activiteiten leeft. Het geeft je de mogelijkheid om, in je reactie op de vele eisen die het leven stelt, via je lichaam naar jezelf te luisteren en voor jezelf te zorgen.



**Een slapende kat
is het symbool
van de ideale rust.**

JULES RENARD

Een keeper moet rust uitstralen. Maar hij moet oppassen dat hij niet in slaap valt.

Sepp Maier, voormalig Duitse topvoetballer

Dit boek maakt de band tussen lichaam en geest inzichtelijk en geeft aan hoe je die kunt inzetten in een eenvoudige dagelijkse oefening in mindfulness, een oefening die je leven meer rust zal geven. Zo'n benadering is niet moeilijk, maar zal voor ingesleten gewoontes die je moeilijk vaarwel kunt zeggen misschien een uitdaging zijn. Je moet dus oefenen. Kleine, periodieke veranderingen in dingen die je doet en hoe je ze doet, leiden tot grote resultaten die je leven een nieuwe wending kunnen geven.

Kleine stapjes, grote veranderingen

Je volledig op het moment focussen, zonder afgeleid te worden door allerlei gedachten die door je hoofd schieten, vergt oefening, maar betaalt zichzelf uit. Het maakt wat je doet bevredigender, minder stressvol en makkelijker uit te voeren. Kalm en rustig zijn verbetert je relaties, niet alleen met jezelf maar ook met anderen. Het is meer een manier van zijn dan een manier van doen: leven in het moment.

Alleen als je met de juiste houding begint, zul je de juiste oplossing vinden.

CHINEES GEZEGDE





Doorbreek de tredmolen van zorgen

Blijf rustig en ga door.

Deze bekende uitspraak – inspirerend of gekmakend, afhankelijk van je stemming – is afkomstig van een Brits affiche uit de Tweede Wereldoorlog (‘Keep calm and carry on’).

Het affiche is in 1939 gemaakt in opdracht van het Britse ministerie van Informatie. Het zou in een grote oplage verspreid worden als de Duitsers het Verenigd Koninkrijk zouden binnenvallen. Het behoort tot een serie van drie; de andere twee hadden als tekst ‘De vrijheid is in gevaar’ en ‘Jouw moed, jouw optimisme, jouw vastberadenheid zullen de overwinning brengen’. Van deze drie uitspraken vond alleen ‘Blijf rustig en ga door’ zijn weg naar affiches, mokken, theedoeken en T-shirts – zij het ná de oorlog.

Als je niet van richting verandert, kom je uit bij het begin.

LAO TSE

34 gigabite aan informatie

Een moment nemen om rust te creëren is nu nog net zo belangrijk als in die duistere oorlogsjaren – misschien wel belangrijker. De huidige constante informatiestroom, 24 uur per dag en van tv tot twitter, maakt het bijna onmogelijk om te ontsnappen aan de problemen van de 21ste eeuw. Volgens een recente studie van de Universiteit van Californië worden we elke dag gebombardeerd met 34 GB aan informatie, twee keer zo veel als dertig jaar geleden. En mensen die op een kantoor werken worden elke drie minuten gestoord door een mededeling.

Je kalm en rustig voelen wordt constant bedreigd.

De tredmolen

Het is de moeite waard even tijd te nemen om te begrijpen wat er in je lichaam en geest gebeurt als je terecht bent gekomen in de tredmolen van het leven en in de zorgencyclus. De druk is anders dan 75 jaar geleden: niet langer zijn we rusteloos vanwege een oorlog, maar vanwege iets dat veel subtieler en moeilijker te vatten is. De onderliggende angsten die de rust verstoren hebben echter eenzelfde effect.

