

E-zine Pak je geluk

Nr. 123

19 mei 2018

Na de vorige E-zine was het logische te vervolgen met hetzelfde thema. Het kwam er echter niet van, en ik had een goed 'excuus'. Ik was uit het normale ritme, maar heb het weer redelijk terug. Ik ga het dus weer hebben over moeilijkheden, uitdagingen en geluk.....deel 2. De E-zine is ietsje langer dan anders....

Omgaan met moeilijke situaties , vervolg

Juist vandaag – synchroniciteit? – las ik een vraag van Brian Johnson die luidde “als je naar de sportschool gaat, zou je dan een tempex halter pakken?”.

Natuurlijk is het antwoord “nee, want daar word ik niet sterker van”.

Want je wordt alleen sterker als je halters met gewicht optilt.....

En als we dat vertalen naar het leven: in het leven word je alleen sterker als je lastige situaties tegenkomt.

Brian stelt dat we wellicht niet moeten vragen om een rustige tijd waarin weinig gebeurt, maar om een tijd waarin we de dingen aankunnen die we ontmoeten. Want dat betekent dat we groeien en niet stilstaan.

Dat we sterker worden en meer aankunnen. Soms met moeite, maar toch....het leidt tot groei.

En tegelijkertijd kunnen we ons elke keer afvragen welke hulpmiddelen we kunnen gebruiken om aan te kunnen wat we tegenkomen.

Zachtheid en vriendelijkheid zijn geen tekenen van zwakte of wanhoop, maar manifestaties van kracht en vastberadenheid – Kahlil Gibran –

De reden dat ik de vorige keer het onderwerp aansneed had ook te maken met mijn eigen leven. Tijdens de dalen na mijn ongeluk(ken) bedacht ik me dat het nuttig zou zijn om mijn kennis – die ik voor anderen gebruikte – eens op mezelf te gaan toepassen. Dat trok me destijds uit het dal en maakte dat ik me gaandeweg gelukkiger ben gaan voelen dan ooit, ondanks het feit dat ik mijn roeping/missie niet meer kon uitoefenen.

Maar het waren niets meer dan hulpmiddelen, gereedschappen, die ik gebruikte. Hulpmiddelen die voor iedereen voorhanden zijn. Zeer krachtige hulpmiddelen, mits ze gebruikt worden.

Tegelijkertijd was mijn dochter ten tijde van de vorige E-zine al bevallen van een zoontje (Jude, onze 4^e kleinzoon) waarvan tijdens de zwangerschap al vermoed werd dat hij een afwijking zou hebben. Na een spannende zwangerschap – het ‘vermoeden’ bestond vanaf de 20^e week – beviel ze in februari na 36 weken van een prachtig mannetje, met inderdaad een afwijking (ontbrekend stukje slokdarm). Vervolgens ontstonden allerlei complicaties al voor de noodzakelijke operatie(s) – waarbij de kleine regelmatig op het randje balanceerde – waardoor het pas begin april kon worden geopereerd aan de slokdarm en het langdurig aan de beademing en op de IC lag. Ook nu ligt het kind nog altijd in het ziekenhuis en verblijven de ouders in het Ronald McDonaldhuis. Vandaag is het precies een kwart jaar, en heeft het alleen in het ziekenhuis gelegen. Maar gelukkig wel nu uit de (directe) gevarezone en van de IC, en het gaat stapje voor stapje beter. Dat laatste maakt me heel dankbaar. Zo blijkt een gezond kind krijgen ineens minder normaal en een groter wonder(tje) dan het voor die tijd was!

Kortom, een tijd met veel spanning, emoties, afwachten, hopen, kaarsjes, e.d.

Ik heb mijn hulpmiddelen dus ook wel nodig gehad en ben blij dat ik ze heb. En het aantal neemt toe.... Neemt niet weg dat er weinig uit mijn handen kwam, ook al omdat we veel op de broer van net 2 jaar passen, Hanneke daardoor veel thuis is en mijn leven uit het ritme is. Vandaar ook veel langer dan gepland geen E-zine. Ik had er even niet de energie voor, ik kon me er niet toe zetten. Maar mooi ook om te zien hoe de ouders krachtig zijn en hun eigen hulpmiddelen gebruiken – en soms zelfs bedenken – om te ‘overleven’. Zeker omdat het telkens weer anders gaat dan tevoren gedacht of verwacht.

Dat past mooi bij het verhaal van de gewichten van Brian. Dit is onvoorstelbaar zwaar, maar uiteindelijk worden de mensen eromheen er sterker van en kunnen ze het aan. Als we maar hulpmiddelen gebruiken, kunnen relativeren, het gevoel van geluk regelmatig kunnen pakken, lief kunnen hebben en liefde kunnen ervaren. En ook voorbij de problemen kunnen denken en kijken. Naar verder in de tijd, en naar de mooie dingen die ook gebeuren. We maken (onbewust) onze mentale ‘spieren’ sterker.

Hoeveel zorgen men verliest door te besluiten niet iets maar iemand te zijn.....

– Coco Chanel –

Zo stelt Kelly McGonical in haar boek ‘The Upside of Stress’, dat het belangrijk is hoe je stress ‘ontvangt’. Want dat bepaalt wat het met je doet.

Dus: vertaal je het in ‘het leven daagt me uit’, wat betekent dat het een situatie is waar je fris en met goede moed ingaat omdat je weet dat je het uiteindelijk aankan, of vertaal je hetzelfde probleem in ‘het leven bedreigt me’, wat betekent dat het een situatie is waar je met grote tegenzin en angst in gaat. Kelly noemt ook het belang van trainen of oefenen. Trainen of oefenen verhoogt je niveau van acute, korte stress. (Dat geldt voor lichamelijk trainen en ook voor korte projecten waarmee je bezig bent). En dit soort stress verlaagt de chronische stress! Ze stelt zelfs dat het niet trainen in de ochtend bijna hetzelfde is als het nemen van een stresspil.

Ook John Ratey, een psychiater op Harvard noemt dat oefenen of trainen: het balanceert volgens hem de neurotransmitters en hij stelt oefenen of trainen gelijk aan een beetje Prozac of Ritalin. Uit onderzoek bleek trouwens dat Zolofit ongeveer zo (of zelfs iets minder) effectief was als dagelijks oefenen.

En ook Tal Ben-Shakar stelt dat niet oefenen gelijk staat aan het nemen van een ‘depressivum’.

Kortom, alle reden om in ons ochtendprogramma – en bij voorkeur aan het begin ervan – een training in te voegen. Dat hoeft niet eens zo lang te zijn, maar is wel goed. Het maakt dat we minder gevoelig voor stress zullen zijn, dat we het leven beter aankunnen, en heeft uiteraard meer voordelen voor de gezondheid.

Ik kan me overigens herinneren dat ik – toen ik nog huisarts in Den Haag was – een psychiater sprak van het psychiatrisch centrum die me vertelde dat dagelijks in de ochtend sporten met de mensen beter bleek te helpen dan de antidepressiva. Waarom begrepen ze niet, maar het was een ervaringsfeit.

Vaak wordt stress veroorzaakt door iets waar we helemaal geen zin in hebben of enorm tegen opzien. Dat kan variëren van klein tot groot. De meesten van ons neigen tot uitstel, tot ‘ons hoofd ernaar staat’ (wat eigenlijk nooit zo is) of tot we ‘er tijd voor hebben’ (hebben we nu ook, maar we hebben geen zin) of tot het ‘zichzelf oplost’ (wat ook zelden gebeurt).

Barbara Oakley heeft een boek geschreven wat heet ‘A Mind for Numbers’. Zij beschrijft dat uit onderzoek blijkt dat als je iets gaat doen wat je niet wilt, letterlijk je pijncentra oplichten op een scan. Vooral de anticipatie, het ermee bezig zijn terwijl je geen zin hebt, veroorzaakt dit dus. Maar.....als je er werkelijk mee begint, stoppen de pijncentra te reageren! De pijn van het wachten of uitstellen is dus vele malen groter dan die van het doen. |

Dus stel niet uit, maar doe, spring erin.

Grant Cardone (boek: “The 10x Rule”) zegt dat op een andere manier. Hij vertelt dat tijd het favoriete voedsel van angst is. Als je ergens bang voor bent, geef het tijd en je angst zal flink toenemen. Grant zegt dat je angst moet uithongeren door de dingen die je vreest zo snel mogelijk te doen.

En ik zal het al eens hebben genoemd, maar dezelfde Kelly McGonical van hierboven schreef ook een boek genaamd ‘The Willpower Instinct’, waarin ze vertelt dat als het om stress gaat we middelen hebben die het versterken en middelen die het verzwakken. Ze noemt dat ook ‘versterkers’ en ‘verzwakkers’. Bij de

versterkers komt vooral dopamine vrij (wat een gevoel van beloning kan geven maar uitputtend werkt). Versterkers zijn o.a. gokken, shoppen, roken, drinken, games spelen, surfen op internet, langer dan 2 uur TV kijken. Het is dus verstandig dit alles niet te (veel te) doen.

Bij verzwakkers (van de stress!) komen o.a. serotonine (antidepressief), GABA en oxytocine (gelukshormoon) vrij. Verzwakkers zijn: sporten, oefenen, bidden, mediteren, lezen, muziek luisteren, massage, wandelen, yoga, creatieve hobby, sociaal bezigzijn. Doe dit dus vooral wel.....

Gevoelens komen en gaan als wolken in een winderige lucht. Bewust ademen is mijn anker **- Thich Nhat Hanh -**

Daarnaast stelt ze dat als je kunt kiezen tussen het benaderen van een probleem of het vermijden ervan, het aangaan veel gezonder is. Als je denkt dat je het aankan – het is een uitdaging en hoeft niet gemakkelijk te zijn (!)– moet je het aangaan. Als je denkt dat je het niet aankan – het is een bedreiging – moet je het vermijden. Aldus Kelly....

Het aangaan van de uitdaging levert je energie op, een goed gevoel, vergroot je eigenwaarde, en verbetert daardoor de gezondheid.

De bedreiging vermijden daarentegen levert stress op en dat verslechtert de gezondheid.

Zoals zovelen stelt ook zij dat ons oneindige potentieel – onze ongekende mogelijkheden – aan de andere kant van de comfortzone zitten. Als we willen groeien en sterker worden, moeten we uit onze comfortzone komen. Na 'pijn' komt zonneschijn! Of zoals Anthony Robbins het zegt 'na pijn komt plezier'.

Ook hier is Bewust Zijn belangrijk. Het is belangrijk je af en toe af te vragen "Als ik dit doe – wat me moeite kost, of wat ik vervelend vind – wat levert het me op?". Kijk voorbij het 'bergje', het gevoel van 'geen zin'. Dat geldt zelfs voor een ijsje in de zomer terwijl je op je gezondheid of gewicht aan het letten was. Ja, een ijsje is lekker en verkoelend en lastig te weigeren (uitdaging dus), maar als je het niet doet voelt het dan niet veel lekkerder een kwartier later?

Een andere manier om naar problemen te kijken is het kijken naar het 'totale plaatje'. We weten bijvoorbeeld dat mensen die bang voor muizen zijn en een muisje voor een kast zien en vervolgens tekenen, dat muisje bijna zo groot tekenen als de kast. Iets waar we bang voor zijn neemt veel ruimte in in ons hoofd en wordt veel groter dan het is. Als we niet mindful (Bewust) zijn, kan een klein ding daardoor ALLES zijn, levensgroot worden. Ik weet niet meer wie met het idee kwam, maar: teken op een vel papier een grote cirkel en zet er ergens een punt in. Dat punt is je uitdaging. Meer is het niet. Het is een verhaaltje in je heldenjournaal, een puntje in je leven. Je kunt inzoomen richting punt om bezig te zijn met de oplossing van je probleem, en je kunt uitzoomen om het weer in het perspectief te zien (de cirkel). Zo kan ik me herinneren dat mijn moeder vrijwel op sterven lag in het ziekenhuis, ik er met mijn vader was geweest en dat nadat we ergens koffie hadden gedronken iemand ons een goede dag wenste. Ik vond dat een sympathiek gebaar van de man; mij gaf het een fijn gevoel dat iemand me een goede dag wenste in de hectiek van dat moment. Maar ik zag mijn vader in elkaar krimpen alsof hij met een moker op het hoofd was geslagen. Het naderende overlijden van mijn moeder was natuurlijk geen klein ding, maar waar het voor mij een naar onderdeel van het leven was, was het voor mijn vader ALLES waarmee hij bezig was. En die sympathiek bedoelde 'goede dag' zal in zijn hoofd iets zijn geweest van 'hoezo goede dag, het is een vreselijke dag, mijn leven wordt verwoest'. Hij was zelfs een beetje boos dat de man hem een goede dag had gewenst, dat zeg je toch niet zomaar?

De punt op in de cirkel was tot het hele cirkel geworden en het perspectief was ver te zoeken.

En dat is wat ons allemaal van tijd tot tijd overkomt. Het is de kunst het perspectief te blijven zien, te blijven beseffend dat we niet meer dan een korreltje zand in de woestijn zijn, niet meer dan een balletje energie in het universum, dat ons probleem niet meer is dan de stip binnen die hele grote cirkel die ook ons leven is. Er is veel meer dan ons probleem. Er is ook heel veel moois naast ons probleem.

Als we uiteindelijk het nut zien én ervaren van het anders naar problemen kijken, er als uitdagingen naar kijken, kunnen we ook begrijpen waarom Anthony Robbins ons feliciteert als er verwarring in ons leven is.

Het is een moment van groei, o.a. omdat het leidt naar helderheid en groei. En ja, groei kán lastig zijn. (Oei).

Maar tegelijkertijd is groei een proces wat tijd vergt en gewoon doorgaat. Ook voor mensen die daar niet bewust mee bezig zijn – het gaat dan alleen langzamer en minder bewust. Maar groeien doen we sowieso in dit leven al is het alleen al door de problemen en uitdagingen die we ontmoeten op ons pad.

Boeddha heeft gezegd: “druppel voor druppel wordt men goed, net als een waterkan druppel voor druppel vol raakt”. Stap voor stap, ervaring na ervaring.....

Er is niets wat je hoeft te krijgen, zijn of hebben om gelukkig te zijn! – Srikumar Rao –

Hoewel er veel en veel meer te schrijven is over hulpmiddelen om met problemen en moeilijke situaties om te gaan, ga ik er toch als thema nu mee stoppen, maar niet nadat ik nog even het prachtige boek van Don Miguel Ruiz heb aangehaald (de vier inzichten). Ik zal ze achtereen noemen:

1. Wees onberispelijk in je woord (klaag niet, spreek geen kwaad, bekritiseer niet, etc).
2. Neem niets persoonlijk (wat iemand zegt/doet zegt het meest over die persoon, en veel minder over jou; niets wat een ander doet is door jou!).
3. Maak geen veronderstellingen (vraag! Bedenk niet het antwoord op wat dan ook) en
4. Doe altijd je best.

Als je deze inzichten in je leven toepast, zijn er al een stuk minder problemen. Veel van ons hebben hoofden die een groot deel van de dag malen over zaken die door het toepassen van deze 4 inzichten verdwijnen. Dus meer rust, minder malen.

Maar ook voor deze inzichten, deze hulpmiddelen zo je wilt, geldt dat het tijd vergt om zover te komen. Ik ben ervan overtuigd – en mijn ervaringen bewijzen dat voor mij – dat we met de stapjes die we maken allemaal steeds wijzer en meer mindful worden. En natuurlijk maken we soms sprongetjes (vooruit of in de lucht). En natuurlijk gaat het sneller als we er bewuster mee bezig zijn.

De ziel ontvouwt zichzelf als een lotus met ontelbare bloembladeren – Kahlil Gibran –

Feit is dat Bewust Leven ons uiteindelijk gelukkiger doet zijn, of beter gezegd: ons meer doet beseffen dat we al gelukkig zijn, dat we het geluk in ons dragen. Want er is niets wat ons meer bij geluk brengt dan het besef dat we het al zijn als we dat willen. En hoe meer we denken dat we allerlei dingen moeten doen om gelukkig te kunnen zijn, hoe meer we ons geluk inmetzelen en er nooit komen.

Doe je ogen dicht, haal diep adem, weet je verbonden met het hele universum en voel je NU gelukkig. Ik eindig mijn Chi Neng lessen nog wel eens met:

“Voel je respectvol naar het universum, en voel je respectvol naar jezelf; voel dankbaarheid naar het universum, en voel dankbaarheid naar jezelf; voel je liefdevol naar het universum, en voel je liefdevol naar jezelf”.

Als je die drie dingen doet, kun je niet anders dan gelukkig zijn.

Don't worry, be happy.

Fijne Pinksterdagen!

Guy Finley:

Het moment van de grootste weerstand, het moment van de grootste intensiteit, is altijd vlak voor het moment van transformatie (of loslaten).....

(denk aan de rozenknop die opengaat, of een vliegtuig dat door de geluidsbarrière gaat)

www.guyfinley.com

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
www.pakjegeluk.nl