

E-zine Pak je geluk

Nr. 95

april 2015

*D*it maal een E-zine met een wat eenvoudiger tekst (denk ik). Gewoon een grappig verhaaltje en een tekst met wat tips. Niet primair van mij, wel door mij doorgegeven en aangevuld. Als je deze dagen vrij hebt, geniet dan van je dagen – al dan niet samen. Neem de tijd naar jezelf en het leven te luisteren, heb respect voor het leven en jezelf. Dan heb je het vanzelf voor je medemens..... Oh ja, kijk even op www.zielindezorg.nl en teken de petitie (als je het er mee eens bent, lees ook de blog.....)

* Je hebt geen macht over wat je overkomt; wel over je reactie...

(Brian Tracy)

Een natte broek

Een negenjarig jochie zat aan zijn tafeltje toen er plots een plasje tussen zijn voeten lag en de voorkant van zijn broek nat was. Hij denkt dat zijn hart stil gaat staan, want hij kan zich niet indenken hoe dit gebeurd kan zijn. Het is nooit eerder gebeurd en hij weet dat als de jongens het ontdekken hij het altijd zal blijven horen. En als de meisjes het ontdekken, zullen ze nooit meer tegen hem spreken.

Hij buigt het hoofd en begint een gebedje te prevelen. “Lieve God, dit is een noodgeval! Ik heb nu hulp nodig! Over 5 minuten ben ik de klos!”

Hij kijkt op van zijn gebed en daar komt de lerares aan met een blik in de ogen die verraadt dat hij is ontdekt.

Terwijl de lerares naar hem toe loopt, draagt een klasgenote die Susie heet een goudvissenkom gevuld met water. Ze loopt voor de lerares langs, en gooit om onverklaarbare reden de kom leeg over de schoot van de jongen. De jongen doet alsof hij heel kwaad is, maar zegt intussen tegen zichzelf ‘Dank je God! Dank je God!’.

Nu is de jongen plotseling in plaats van onderwerp van hoon het onderwerp van sympathie geworden.

De lerares helpt hem gehaast naar beneden en geeft hem zijn gymbroek om even aan te trekken tot zijn broek droog is. Alle kinderen zitten op handen en knieën om alles rond zijn tafeltje op te ruimen. De sympathie is prachtig.

Maar zoals het leven dat laat gebeuren is de hoon die naar hem toegegaan zou zijn nu gericht op iemand anders – Susie.

Ze probeert te helpen, maar ze zeggen haar weg te gaan. “Je hebt genoeg gedaan, jij kluns”.

Uiteindelijk, aan het eind van de dag, als ze wachten op de bus, loopt de jongen naar Susie toe en fluistert: “Je deed het met opzet, is het niet?”

Susie fluistert terug: “Ik heb ook een keer in mijn broek geplast”....

(N.N.)

* De sleutel tot succes is het ontdekken van je aangeboren kracht(en) en die dagelijks gebruiken.....

(Les Brown)

Geluk via een zelf-bewust 2015

Meer rust en ontspanning in je leven.

Hoewel het gasverbruik bij ons de eerste week in de lente groter was dan tot nu toe dit jaar, mogen we toch aannemen dat we de winter achter ons laten. Dat betekent dat er veel jong groen ontluikt wat ons weer energie en zuurstof geeft. Omdat ik het vorige keer over energie had, wil ik het daar nu eens niet over hebben, ook al is het een boeiend onderwerp.

Ik wil het dit keer een beetje eenvoudiger houden en al die mensen tegemoet komen die behoefte hebben aan rust en ontspanning in hun leven. In deze wereld waarin iedereen steeds harder lijkt te hollen en de agenda steeds voller lijkt te plannen. Ik doe dat met behulp van 10 ideeën die ik heb opgepikt van Alan Christianson tijdens zijn optreden op de 'Academy' van En*theos.

Inzicht/gedachte:

(advies: ga 5 minuten zitten met je ogen dicht - ongestoord - observeer je ademhaling, en zeg in jezelf de volgende woorden)

Vandaag beoefen ik stilte, binnenin bewegend en luisterend naar de geluiden van het leven.....

1. Spui...

Beoefen het omzetten van je gevoelens in woorden op dagelijkse basis. Op die manier voorkom je vastzittende pijn/energie in je hersenen en kun je verder. Je kunt het doen door een journaal of dagboek, met een vriend praten, of een professional.

2. Adem...

Om je ademhaling bewust in je voordeel te gebruiken hoef je geen gevorderde yogi te zijn. Zijn advies: probeer elk uur (zet desnoods een timer) 5 keer rustig adem te halen op de volgende manier: Bij het inademen duw je de longen zo veel mogelijk tegen je maag aan en bij het uitademen trek je je maag zo dicht mogelijk tegen je longen aan. Over deze diafragmatische ademhaling schijnt veel wetenschappelijk onderzoek te zijn. Het kan een volledige verandering in je beleving van de dag geven omdat je je er meer ontspannen en op je gemak door voelt.....

(ik weet nog hoe Roy Martina een soortgelijk advies gaf een aan student die futloos en doelloos was – en dan 3x daags – die in een paar dagen weer vol energie en geestdrift zat).

3. Beweeg...

Gemiddeld worden we per dag zo'n 80x getriggerd waarbij onze hersenen en bijnieren reageren met een vecht-vlucht respons. Daarbij komt veel cortisol vrij. Veel van die triggers delen we slechts mee d.m.v. woorden en papier/gsm. Door te zorgen voor beweging waarbij we zweten, kunnen we de hormonale balans herstellen.

4. Zeg dank je wel...

Dankbaarheid is een krachtig medicijn. Omdat we zo vaak bezig zijn met wat allemaal beter kan, voelen we ons te vaak tekort schieten. Neem tegen bedtijd een minuutje om 3 dingen op te schrijven waar je die dag dankbaar voor bent. Zowel je slaap als je zicht op de

volgende dag zullen verbeteren.

(maar natuurlijk mag je ook over de dag wat vaker dankbaar zijn en dat uiten; naar anderen, maar vooral ook naar jezelf!)

5. Eet...

Honger verhoogt de stresshormonen, net als gevaar dat doet. Begin je dag daarom met een stevig ontbijt, vooral als je gestrest bent en neem om de paar uur een snack met eiwit.

6. Speel...

Wanneer deed je het laatst iets alleen maar voor de lol? Denk terug aan je favoriete spelletjes toen je kind was. Een aantal daarvan worden door volwassenen nu ook gedaan. *(Maar zie wat je doet ook als spel, neem het wat minder serieus, neem jezelf minder serieus; stop speelse elementen in wat je doet en in hoe je het doet – mensen onder grote stress maken vaak flauwe grappen om de spanning te verminderen, dat is niet voor niets)*

7. Raak aan

Mensen zijn sociale wezens. We moeten regelmatig lichamelijk met elkaar in contact zijn om ons veilig te voelen. Voor veel mensen is aanraken helaas beperkt tot momenten van seksuele intimiteit. Leer jezelf aan elke dag aan te raken, te 'huggen', en handen te geven. *(Dat, in plaats van afstandelijk met elkaar omgaan. Veel mensen begroeten elkaar met alleen 'hallo' of een knikje in plaats van elkaar een hand te geven of te omhelzen. En als dat laatste al gebeurt is het vaak vluchtig in plaats van elkaar even vast te houden).*

8. Droom

Denk je dat je beste dagen achter je liggen? Dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Een van de krachtigste manieren om stress te bestrijden is het hebben van een missie of doel. *(Het blijkt ook dat mensen die een vergevorderde leeftijd bereiken vaak bezig zijn met wat ze nog willen doen de komende tijd. Het is kennelijk ook een reden om in leven te blijven...)*

9. Zorg

Veel van ons voelen de sterkste mate van innerlijke rust als we anderen helpen. Als je je rot voelt of stressvol, bedenk eens wie je zou kunnen helpen. Je zult er verbaasd over staan hoe snel je je beter voelt. *(Maar pas op dat je het niet als 'extra' in je toch al propvolle agenda stopt, want dan.....)*

10. Lach

Lachen is genezend. Het relativerend kijken naar wat we in het dagelijks leven doen kan de dingen in een goed perspectief zetten. Zorg dat je veel lacht. Kijk naar je favoriete komedies, naar leuke films, desnoods slapsticks – ook als anderen daar het grappige niet van inzien. *(Zie de humor in ook gewone dagelijkse dingen, zelfs in fouten, in al te serieuze mensen – jezelf? , etc. etc.)*

* Om de toekomst effectief te ontwerpen, moet je eerst je verleden loslaten...

(Charles J.Givens)

Guy Finley:

Kennis zonder spirit is als jezelf op een koude nacht vinden met al het hout van de wereld maar zonder vuur om het te ontsteken. (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). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. (Neuro-Emotionele Integratie, een manier om emotionele littekens, en door emotionele blokkades veroorzaakte problemen, op een prettige manier aan te pakken, zonder gewroet en gespit in – negatieve – emotionele situaties). Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl, of mail.

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

www.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl