



Sunny mind up

Door Monique van Proosdij

*Sunny, yesterday my life was filled with rain
Sunny, you smiled at me and really eased the pain
The dark days are gone, and the bright days are here
My Sunny one shines so sincere
Sunny one so true, I love you*



Lyrics by Bobby Hebb

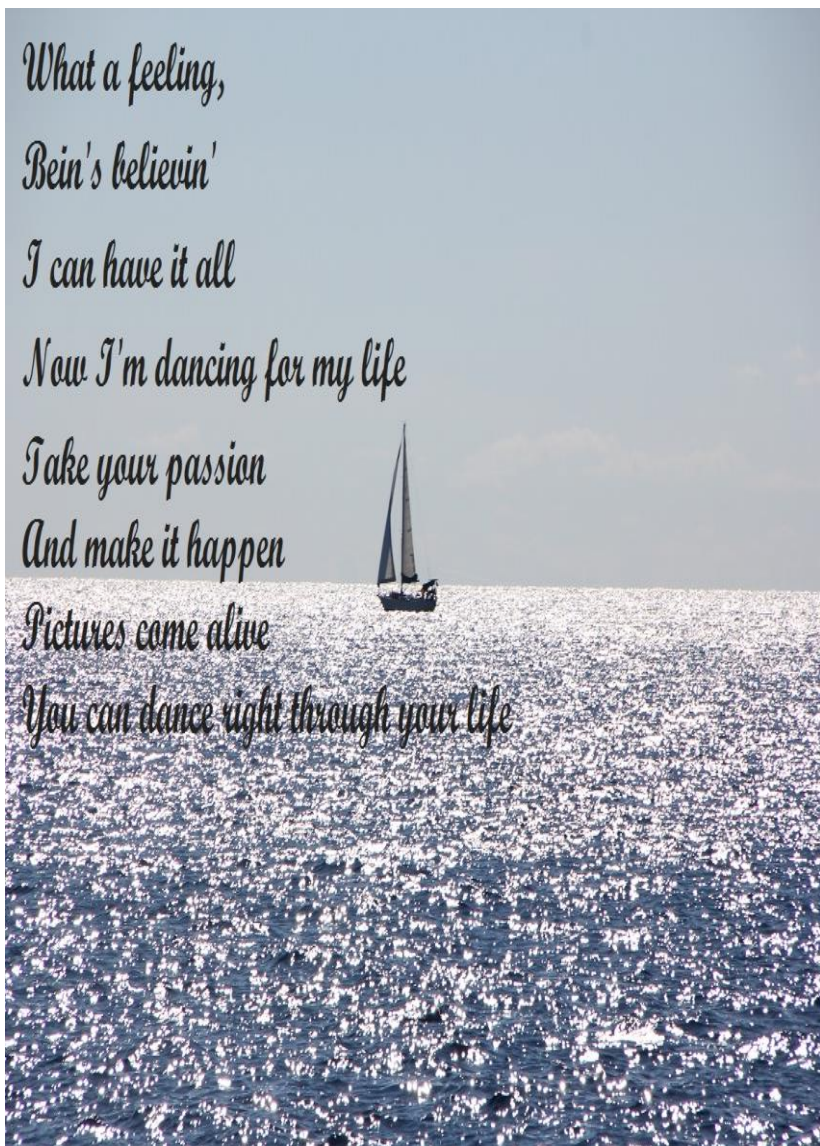
Inhoud

❖ Voorwoord.....	3
❖ Mijn verhaal.....	5
❖ Hoofdstuk 1 Stress.....	47
❖ Hoofdstuk 2 Gedachten.....	56
❖ Hoofdstuk 3 Ademhaling.....	69
❖ Hoofdstuk 4 Ontspanning.....	77
❖ Hoofdstuk 5 Voeding.....	88
❖ Hoofdstuk 6 Sunny Mind Up.....	95
❖ De oefeningen.....	115
❖ Dankwoord.....	126
❖ Lees tips.....	127
❖ Nawoord.....	129

Voorwoord

Ik ben jaren geleden geëmigreerd naar Sardinië met als hoofdreden de zon. Ik heb echt behoefte aan de zon. Ik word er blij van als de zon schijnt en prijs me zeer gelukkig met de plek waar ik mag wonen. Daarom heb ik gekozen dicht bij de natuur te leven en dat kan hier op Sardinië. Bijna elke ochtend mag ik samen met de zon opstaan. De winters zijn mild, maar kunnen ook kille dagen hebben. We hebben geen centrale verwarming en verwarmen onze huizen altijd alleen in december, januari en februari, vanwege de koudere temperatuur en de regen. Dit verwarmen gebeurt via open haard, houtkachel of tegenwoordig een pellet kachel. Maar deze gaat pas tegen zonsondergang aan, tenzij het echt een hele regenachtige, kille dag is.

Bijna elke dag schijnt de zon en juist in de winter merk ik dat deze zoveel warmte geeft. Als het binnen een beetje fris is, hoef je maar naar buiten te gaan en in de zon te lopen om het toch weer warm te krijgen. En dan geniet ik pas echt van het verwarmende zonlicht en hoe de natuur eruit ziet als de zon schijnt. Niet iedereen kan naar de zon verhuizen en in veel landen schijnt de zon veel minder, toch wil iedereen gelukkig zijn. Sommige mensen wonen op een plek in de natuur, maar veel mensen wonen in een stad met weinig natuur. Toch kun je de zon en de natuur in jezelf ontdekken, door je zonnige kant te laten schijnen. Hoe je dit doet zal ik je in dit boek duidelijk maken.



Lyrics by Irene Cara

Mijn verhaal

Hieronder kun je mijn verhaal lezen. Waarom?

Omdat ik het belangrijk vind om zo licht mogelijk te leven en deze gedachte deel ik ook graag met jou. Als je je hele leven geheimen met je meedraagt of angst hebt dat mensen iets over jou te weten komen wat je liever niet wilt, dan wordt je leven steeds zwaarder. Je gedachten gaan een eigen leven leiden en wat je geheim houdt gaat steeds zwaarder wegen.

In mijn beleving mag alles er zijn. Welke keuze, levensovertuiging, domme acties, slechte daden je ook in het verleden hebt gedaan of gehad. We zijn allemaal mens en we proberen het in het leven allemaal zo goed mogelijk te doen. Maar we hebben allemaal met bepaalde obstakels in het leven te maken. Het gaat niet om wat er is gebeurd, maar wat jij er uiteindelijk mee hebt gedaan om dit obstakel te overwinnen.

Dus durf je helemaal bloot te geven, open je hart voor iedereen en laat alle last van je schouders glijden en bemerk dat je lichter gaat leven. Zodat de zon van binnen schijnt.

Het is maandagavond 18.00 op 6 november 1972 als ik word geboren. Het was geen makkelijke bevalling. Mijn moeder heeft veel moeite moeten doen om eindelijk zwanger te raken en ook nu ik dan ter wereld mag komen, blijkt dat het toch langer duurt dan ze dachten. Ik heb blijkbaar nog even moeten nadenken of ik dit wel echt wilde. Maar goed, de hele weg terug leek mij ook geen goed plan dus dan toch maar geboren worden bij dit echtpaar, deze familie. Twee weken te laat.

Mijn opa en oma werden geroepen, mijn vader was net gekomen van alle schrik en rookte een sigaar op de gang. Nu was iedereen er van overtuigd dat ik een jongen zou zijn en mijn naam was al bekend. Het werd Michael. Over een meisjesnaam was verder niet meer nagedacht. Eventueel Mirjam, maar die naam had de nicht van mijn moeder al gebruikt een maand geleden toen haar dochtertje werd geboren.

Afijn, mijn opa en oma komen binnen zien mij voor het eerst met grote kijkers de wereld in kijken en het eerste wat mijn opa zegt is ach god arm kind, die zal het nog heel zwaar gaan krijgen. Maar mijn oma zegt, kijk die es wijs langs de neus opkijken, nou dat wordt een baasje!

Twee heel verschillende meningen en ze hebben allebei gelijk gekregen!

Mijn ouders

Mijn moeder was enig kind en groeide op in het dorp Maurik in de Betuwe. Haar oma van haar moederskant had daar met haar man het dorpscafé en haar ouders hielpen mee. Ze woonden boven het café. Het was een echt familiebedrijf en ieder had zijn of haar eigen taak. Haar oma was een strenge zakenvrouw en zorgde voor het geld. Ze had altijd een schort aan en zorgde ervoor dat er nooit teveel geld in de kassa zat. Dat verdween meteen in haar schort.

Mijn vader komt onder de rook van Amsterdam vandaan en had een heel andere jeugd. Zijn moeder kwam uit Duitsland, uit de buurt van Dresden en is naar Nederland gekomen als naaister. Ze leerde mijn

opa kennen en ze trouwden. Ze kregen 2 kinderen, mijn vader en tante Sylvia. Allebei in de oorlog geboren.

Toen de tweede wereld oorlog uitbrak was het voor iedereen een rare tijd en mijn ouders hebben allebei het nodige meegemaakt.

Mijn vader groeide op zonder vader. Die werd in de oorlog door een razzia in Putten opgepakt en afgevoerd naar een concentratiekamp. Dit heeft hij niet overleefd. Daar zat mijn oma uit Duitsland in Nederland met 2 kinderen. Een hele moeilijke situatie. Ze heeft een nieuwe man leren kennen en trouwde zo snel mogelijk. Dit was alleen geen liefhebbende vader. Hij was vaak dronken en werd dan agressief. Dit leidde tot grote ruzies vooral tussen mijn vader en zijn pleegvader. Dit liep een keer zo hoog op dat hij het huis verliet.

Mijn moeder had een andere ervaring tijdens de oorlog. Haar vader was er 1 van de 11 kinderen. Zijn vader was een handelaar en had een grote hoeve. Hij deed veel zaken in Duitsland en was niet van plan dit te veranderen door de komst van de oorlog. Daar dachten ze bij het verzet anders over. Op een dag toen zijn moeder alleen thuis was, is zij door leden van het verzet mishandeld. Ze vonden haar in de kelder tussen alle wekflessen die door het verzet vernield waren. Die hadden haar te verstaan gegeven dat haar man niet meer moest heulen met de vijand. De kinderen waren zo boos toen ze dit hoorden, dat ze uit protest bij de NSB gingen.

Mijn opa was slager en heeft tijdens de oorlog heel veel mensen geholpen, ook joden. Hij bracht arme mensen wat te eten of gaf ze een beetje vlees gratis. Hij deed wat hij kon om de mensen te helpen. Zijn NSB schap was alleen een protest tegen het verzet. Hij heeft er nooit iets mee gedaan.

Naar mijn mening zijn er meerdere kanten aan ieder verhaal en was iemand niet goed of fout tijdens de oorlog of in welke andere

situatie dan ook. Iedereen doet wat ie kan om te overleven. Ik kan me nauwelijks voorstellen hoe het zou zijn om als Duitse vrouw alleen na de oorlog in Nederland te moeten verblijven. Maar ik kan wel begrijpen dat dit heel zwaar moet zijn geweest voor haar.

Mijn moeder heeft erg geleden onder het NSB verleden van haar vader. Ze was 18 jaar en was samen met de liefde van haar leven. Deze jongen was echter joods. En had alleen zijn oma en haar erfenis nog. De oma was geen voorstander van deze relatie en heeft alles gedaan wat in haar macht lag om deze relatie te laten beëindigen.

Hierna, na een aantal jaren zoekende geweest te zijn, kwam ze mijn vader tegen. Een jong broekie met een saxofoon. Hij speelde in een nachtclub waar mijn moeder veel ging stijldansen. Zij was de eerste vrouw in het dorp met een rijbewijs en auto. Dat vond hij wel interessant. Ze leerden elkaar amper kennen of hij stelde voor om naar Spanje te gaan. Hij kon daar optreden in een nachtclub in Madrid en had iemand nodig die de bus van de band reed naar Spanje toe. Haar ouders vonden dit goed op voorwaarde dat ze zouden trouwen. Zodoende trouwden ze meteen. Daarna zijn ze meteen op pad gegaan met de band naar Madrid. Hier hebben ze een paar jaar geleefd. Geld was er amper. Het meeste wat er verdiend werd, ging op aan het afbetalen van de schuld die gemaakt was. Ze moesten instrumenten kopen voor de band en de bruiloft afbetalen. Heel even hebben ze een uitstapje gemaakt naar Algiers in Algerije. Daar werden ze uitgenodigd door wat hoge heren om te komen spelen in een hotel. Maar, nadat het daar wat onrustig werd omdat er een burgeroorlog uitbrak. Toen de moeder van mijn vader overleed, is mijn moeder teruggegaan naar Nederland. Mijn vader moest nog blijven ivm zijn contract.

Terug in Nederland, hadden ze geen geld dus woonden ze bij de ouders van mijn moeder in. Hier ontstond het idee om verwarming en airconditioning te gaan plaatsen en verkopen. Mijn vader was een van de eersten die airconditioning in Nederland bracht.

Toen ik werd geboren, woonden ze in een heel klein drive in woninkje in Westervoort bij Arnhem. Maar vanwege het opzetten van dit bedrijf, werd er gezocht naar meer ruimte. Dit werd de Wekeromseweg tussen Ede en Wekerom op de Veluwe. Mijn opa kon hier allerlei dieren houden en toch nog een beetje slager zijn en mijn ouders hadden een schuur om het bedrijf verder uit te breiden.

Mijn eerste jaren

Van wat ik mij kan herinneren en misschien wel meer van de verhalen en foto's was ik een blij baby en peuter. Ik kreeg natuurlijk alle aandacht en werd volop gefilmd en gefotografeerd. Ik groeide op tussen de dieren en in de natuur. We zaten tussen de boerenbedrijven en mijn opa had inmiddels een hele verzameling dieren. Er waren 25 kippen, ganzen, eenden en kalkoenen. Dan was er altijd 1 koe en minstens een pony. Uiteraard hadden we een waakhond en de nodige wilde katten, die hij probeerde te temmen. Onze achterbuurman was imker en had ook 30 schapen. Dus af en toe kregen we een lammetje dat blind was of maar 3 poten had en eigenlijk afgemaakt moest worden. Dit vond mijn opa dan weer zielig en samen probeerden we dit lammetje toch te helpen. Je kunt je vast voorstellen wat een paradijs dit was voor een kind.

Mijn zusje

Totdat de dag aanbrak dat mijn zusje Panda geboren werd. Toen was het uit met de pret. Nu had ik opeens niet meer de hoofdrol, maar werd ik doorgeschoven naar een bijrol en dat paste mij niet. Toen ze nog baby was ging het nog wel. Ik kreeg veel aandacht van opa. Samen waren we altijd bezig met de dieren, dus dat ze binnen met een baby bezig waren, dat was voor mij toen nog geen issue.

Toen mijn zusje bijna 3 jaar was veranderde er iets. Ze kreeg een abces in haar keel en mijn moeder merkte nog net op tijd dat ze niet goed kon ademen. Met spoed werd ze naar het ziekenhuis gebracht, waar ze op het nippertje gered werd. Ik begreep als klein kind niet hoe ernstig het allemaal was en had zelf ook een paar keer in het ziekenhuis gelegen. Dit waren kleine ingrepen, maar dat wist ik toen niet. Dus waarom was dit bij Panda allemaal zo belangrijk en bij mij niet?

Ik was de grote, sterke zus en Panda het kleine zwakke zusje waar goed op moest worden gepast.

Doordat mijn moeder na deze ervaring erg alert werd, besteedde ze in mijn ogen veel meer aandacht aan Panda. Hierdoor ontstond een tweedeling in ons gezin. Mijn moeder was vooral gericht op Panda en mijn opa trok daardoor partij voor mij. Mijn oma kwam dan weer op voor mijn moeder en trok weer partij voor Panda. Mijn vader was druk met zijn werk en hield zich zoveel mogelijk afzijdig.

Mijn opa

Tot mijn twaalfde jaar trok ik zoveel mogelijk met mijn opa op. Zodra ik uit school kwam, ging ik naar hem toe. We verzorgden samen de dieren, ik reed op de pony of was met de hond bezig. Toen gingen mijn ouders het huis verbouwen. De zaken gingen goed. Het zwembad bij het huis werd verbouwd en ons kleine woonhuis werd uitgebreid met een extra huis en een grote verbindende gang. Zo hadden mijn opa en oma hun eigen huis. Mijn slaapkamer werd in het huis van opa en oma gemaakt en zo werd de verdeling nog meer aangestipt. Ik kreeg een eigen hond, een cocker spaniël genaamd Asta. Deze sliep bij mij op bed en al gauw waren we onafscheidelijk.

Maar toen werd mijn opa ziek.

Hij rookte als een ketter en ik heb hem altijd met sigaret gezien. Het was ook nog een tijd waar je overal kon roken, in huis, op de badkamer, in de auto bij de kindervagen. Er was niemand die dit raar vond. Sterker nog, als er een feestje was dan stonden er altijd wijnglazen met sigaretten op tafel voor de gasten. Het zware werk in de slagerij, zijn zenuwachtigheid en het roken begonnen zijn tol te eisen. Hij had longkanker in een ver gevorderd stadium. Er was niets meer aan te doen. Tot de laatste dagen, toen zijn hersenen al helemaal aangetast waren, wist hij zich mij te herinneren en was ik de enige persoon waar hij om vroeg in het ziekenhuis. Hij was 73 jaar en liet mij helemaal alleen achter.

Meerdere malen heb ik mijn moeder gevraagd, dat als ze van het ziekenhuis belden dat het tijd was om afscheid te nemen, ze mij zou meenemen. Maar toen dit telefoontje eindelijk kwam vrij laat op de avond, heeft ze de beslissing gemaakt mij te laten slapen. Dit kon ik

haar moeilijk vergeven. Het gemis van mijn opa was groot en toen ik na 2 maanden ook mijn hond verloor na een aanrijding was ik ontroostbaar. Ik trok me terug op mijn kamer en begon me steeds meer wees in eigen huis te voelen.

Ballet

Toen ik nog geen 4 jaar oud was, ging ik op balletles. Ik was nogal stijf en de dokter adviseerde mijn moeder mij op gym of balletles te doen. Het werd balletles, want dat had mijn moeder vroeger ook gedaan. De eerste jaren ging dit elke keer met veel huilen gepaard. Ik was erg verlegen en moest elke keer weer over een drempel heen om daar alleen naar toe te gaan. Maar uiteindelijk toen ik wat ouder werd, begon ik het leuk te vinden.

Mijn ouders zijn op de Veluwe gaan wonen toen ik een jaar oud was en kenden niemand. Ze kozen voor de lagere school die het meest dichtbij was en dit bleek een streng christelijke school. Uit mijn klas ging niemand naar ballet. Ook had niemand een huis met zwembad en reed er niemand in een Mercedes rond. Dit vond ik verschrikkelijk. Ik voelde me anders dan de anderen en deed er alles aan om niet op te vallen. Dit was natuurlijk lastig dus, al vanaf dat ik op de kleuterschool zat, verzong ik dingen. Ik verzong dingen om te rechtvaardigen dat wij anders waren, Ik dacht dat dit nodig was. Zo heb ik een keer uitgelegd dat mijn moeder Amerikaanse was en nu eenmaal op deze manier gewend was te leven. Dat mijn vader meerdere malen in de gevangenis had gezeten. Mijn opa en oma waren mijn eigenlijke ouders. En als ze me thuis brachten, liet ik me altijd bij het achter schuurtje afzetten. Ik zei dan dat wij daar woonden.

En zo werd het een doolhof aan leugens waar ik zelf in ging geloven.

De laatste goede herinnering aan mijn opa is als ik 11 jaar ben en hij 45 jaar getrouwd is met mijn oma. Er is een groot feest georganiseerd, zoals alleen mijn ouders dat konden. In de patio stond een groot podium met echte verlichting en daar speelde een zigeunercombo. Mijn oma had altijd viool gespeeld en hield vooral van zigeunermuziek. Stiekem denken we dat mijn oma van de zigeuners was, want ze had gitzwarte ogen en gitzwart haar en haar wenkbrauwen waren tot op het laatst nog steeds gitzwart. Twee blokjes op de avond waren gereserveerd voor ons. Panda, mijn nicht Orwyna, mijn neef Clen, mijn buurmeisje Hetty en ik. Zoals wel vaker op feestjes maakte mijn nicht een paar dansjes die we opvoerden voor het publiek. Toen ik heel klein was vond ik dit prachtig, maar toen ik tiener werd, begon ik me eigenlijk een beetje te schamen en vond ik niet alles meer even leuk. Zo ook deze avond. We deden de Starsisters na in echte outfits gemaakt door mijn tante. Maar ik had geen goede schoenen. Dus kreeg ik van een tante op het laatste moment een paar hakken aan die veel te strak zaten. Onder het motto “niet klagen, maar dragen” moest ik hierop dansen. Dat deed ik maar het deed zo’n pijn en het lukte me niet om te blijven lachen. Panda was toen 8 jaar en had schattige blonde haartjes. Ze leek exact op Shirley Temple. Mijn vader gaf haar alle aandacht en ging zelfs meerdere bruiloften met haar af om haar daar op te laten treden. Dus als Starsister in het midden kreeg ze natuurlijk ook alle aandacht. Gelukkig, dacht ik, dat leidt tenminste de aandacht wat af van mij. Van deze avond is een video gemaakt en elke keer als ik die zie, dan zie ik weer een verlegen en vooral te lang pubermeisje dat in alle macht deze nachtmerrie probeert door te komen.

Maar gek genoeg toen mijn opa overleed, was de enige uitlaatklep voor mij ballet. Ik kon me dan even terugtrekken uit de werkelijkheid en was iemand anders. Ik ging steeds meer lessen volgen. Toen ik twaalf jaar was, mocht ik op spitzten dansen. Dit was niet zo gemakkelijk als het eruit zag en ik moest veel oefenen. Dit ging dikwijls met bloed in de spitzten gepaard, maar ik zette door. Langzaam werd ik van dat stakerige, stijve net iets te lange meisje een steeds betere danseres en hier vond ik mijn troost.

Ik leefde in mijn eigen wereldje en vond dat niemand mij begreep. Door een stom ongelukje met mijn knie werd het dansen steeds lastiger. Mijn knie belemmerde mij om steeds beter te worden. Datgene wat ik het liefst deed, werd nu steeds pijnlijker. Ik wilde niets liever dan een professionele danscarrière maar na een aantal onderzoeken werd het duidelijk dat dit er voor mij niet in zat. Ik kon wel blijven dansen maar alleen voor mijn plezier. Ik leerde hier uiteindelijk mee om gaan, door steeds beter de signalen van mijn knie op te pikken en zo heb ik toch nog heel wat jaartjes kunnen dansen.

Op school kon ik gemakkelijk meekomen. Toen ik nog op de lagere school zat, reed mijn opa met mij op de brommer wel eens langs het Marnix college, een lyceum, en zei dan: "Dit wordt jouw school." En zo gebeurde het ook. Ik ging naar het VWO en ook hier ging het de eerste 2 jaar vrij gemakkelijk. Ik ging in een schoolbandje als zangeres en kon me goed uitleven in de muziek. Mijn vader vond dit allemaal maar niets. Inmiddels had hij een echte geluidsstudio onder het huis laten bouwen. Het was een gewilde studio maar mijn vader was liever zelf bezig eigen liedjes te bedenken. Hij speelde op de viool na, elk instrument zelf in en kon dagen lang in zijn studio zijn. Na zijn werk verdween hij in de studio en wij zagen hem zo

mogelijk nog minder. Mijn moeder had hier niet zo veel interesse in en was bezig met het verwerken van het verlies van haar vader.

Nare ontdekking

Op een dag pakte ik de telefoon op en hoorde al een stem. We hadden 5 telefoons door het hele huis en de studio. Het was mijn vader die met een andere vrouw aan het praten was. En op zo'n manier dat het leek alsof ze elkaar heel goed kenden. Ik schrok en kwam erachter dat mijn vader een andere vrouw erop na hield.

Ik was toen veertien jaar en heb dit meteen aan mijn moeder verteld. En zo werd duidelijk dat mijn vader al een tijd een affaire had met deze dame. Na veel gepraat en veel ruzie werd besloten dat hij weg zou gaan. We hebben zijn spullen in zakken gedaan en buiten gezet. Toen waren er nog maar 4 over. Mijn oma, mijn moeder, Panda en ik in dat hele grote huis.

Dit moet voor mijn moeder vreselijk zwaar zijn geweest en ik was als de dood dat ze zichzelf iets zou aandoen. Maar verder had ik geen oog voor mijn moeder. Ik was alleen maar nog meer op mijzelf gericht. Ik snapte niet wat er nu zo leuk was aan het leven. Had totaal geen vertrouwen in mannen, want ze gingen of dood terwijl ze beloofd hadden altijd bij je te blijven of ze hadden helemaal geen aandacht voor je. Ik voelde me door niemand begrepen en begon mezelf steeds minder waard te voelen. Ik kreeg een vriendje wat toen ook een van de grootste macho's was. We hadden een uit-aan relatie en hij heeft me een paar keer bedonderd. Ik kon daar niet eens bij stilstaan. Ik vond dit eigenlijk meer mijn eigen schuld, ik was toch niets waard.

In mijn dansen en mijn muziek kon ik me nog steeds blijven uiten, maar mijn moeder zei dat de studie voor ging. Ik zou medicijnen gaan studeren. Zij wilde altijd graag dierenarts worden dus nu was deze kans er voor mij. Maar op school ging het helemaal niet goed. Ik had vaak ruzie met leraren, liep dan gewoon weg uit de les of spijbelde. Ik vond de meeste leraren sukkels die niet goed onder woorden konden brengen wat ze ons wilden leren. Mijn gedrag werd steeds rebelser en alleen met heel veel inzet van mijn moeder heb ik toch het VWO gehaald.

Werken

Vanaf mijn twaalfde werkte ik al eens bij mijn ouders in de werkplaats. Mijn vader vond dat het nu wel tijd werd dat ik ook iets deed oom een steentje bij te dragen. Toen ik 16 jaar was, ging ik schoonmaken. Dit verdiende tenminste geld en dat werken beviel mij wel. Zo kon ik sparen om zo mijn onafhankelijkheid uiteindelijk kopen, dacht ik.

Toen ik nog net geen achttien jaar was ging ik in een café werken. Ik had een korte ervaring in een restaurant gehad en was daar heel snel weer weg. Dat was niets voor mij. In het café kon ik tenminste zeggen wat ik wilde en dat deed ik ook. As iets me niet beviel konden ze het krijgen. Tijdens mijn studie in Amsterdam, bleef ik in dit café werken en ik was meer aan het werk dan aan de studie. Toen werd mij gevraagd of ik bedrijfsleider wilde worden. Dat wilde ik wel. Ik liet de studie voor wat het was, kocht een appartement met hypotheek voor weinig geld en werd bedrijfsleider op 20 jarige leeftijd.

Het appartement was goedkoop omdat er nog een huurder in zat die er niet uit wilde. Ach, dacht ik, dat is ook wel zo gezellig. Het hele appartement was uitgewoond door junks, dus ik ging met heel veel lieve mensen aan de slag om dit appartement helemaal leeg te strippen en op te knappen. Vanaf acht uur in de ochtend tot een uur of vijf waren we bezig en om zeven uur ging ik naar mijn werk. Om 4 uur in de nacht kwam ik meestal weer thuis van mijn werk. Het waren lange, zware dagen.

De huurder bleek een man van in de vijftig te zijn. Klein en heel vreemd. Hij woonde in het kleinste kamertje en kwam hier alleen uit als hij naar de wc moest of heel even boodschappen ging doen. Het enige wat hij deed was drinken, drinken en nog eens drinken. Vaak hoorde ik hem 's nachts al bonkend door de gang lopen om naar de wc te gaan. Van alles heb ik geprobeerd om hem eruit te krijgen. Maar hij was dit absoluut niet van plan. Uiteindelijk, na anderhalf jaar zo geleefd te hebben, is het samen met een advocaat gelukt hem eruit te laten zetten.

Ik was een goede bedrijfsleider. Ik werkte dag en nacht en was er altijd. Er waren een paar oudgedienden die niet al te enthousiast waren toen ik als jong broekie manager werd en zij niet, maar ik vond een manier om iedereen tevreden te krijgen en een team te maken van al het personeel. We draaiden gouden dagen. Zo bestond mijn leven in die tijd uit werken, werken, ballet en uitgaan.

Dit uitgaan ging uiteindelijk met steeds meer drank gepaard, dat was toch normaal als je in een kroeg werkte?

Dit café was een echt bruin café en vaak stonden de echte vaste klanten mij om twaalf uur al op te wachten. Veel klanten gingen dood door een ongeluk, ziekte of zelfmoord. Veel maakte ik daar mee. Er waren de gezellige drukke feestavonden, maar ook dikwijls

vechtpartijen en zelf 2 keer heb ik een pistool op mij gericht gekregen.

Een heftige verjaardag

Op mijn negentiende verjaardag was er een band en het was volle bak in de kroeg. Op een gegeven moment kwam er een groep Turkse mannen binnen samen met een vaste klant van ons. Zij waren al vaker geweest en zorgden op een of andere manier voor een dreigende sfeer. Mijn bazen besloten om een uur de kroeg leeg te vegen en met deze mannen te praten. Zo gebeurde het dat ze zaten te praten, maar dat het uiteindelijk toch uitliep op vechten. De hele bar werd met een barkruk aan puin geslagen en ik wilde de politie gaan bellen. Maar toen ik de hoorn op nam, kreeg ik een pistool op mijn slaap gericht. Alles ging in een grote versnelling aan me voorbij. Er werd geschoten, ik zag mijn baas liggen, bloed. Wat gebeurde er? Toen kwam de politie binnen en een paar mannen werden opgepakt. Ons werd gevraagd om de volgende dag een spiegelconfrontatie te doen en een verklaring af te leggen. Wat een ontzettend leuke verjaardag was dit. Daar zat ik, op mijn verjaardag op het politiebureau. Nog geen drie dagen later, kwamen een paar mannen ons café binnen met een lijst waarop al onze namen, adressen, geboortedata etc. stonden. We moesten allemaal onze getuigenverklaring intrekken of anders werden we een voor een opgezocht. Ik kreeg van een collega een klein damespistooltje en nog heel lang heb ik hiermee onder mijn kussen geslapen. In die tijd was het nog niet gewoon dat we hier eigenlijk voor behandeld moesten worden. We praatten er af en toe samen over en dat was dat.

Toen besloot ik van baan te veranderen. Iemand bood mij het dubbele uurloon om in het weekend in een salsabar te gaan werken. Dit aanbod nam ik aan en zo besloot ik ook weer te gaan studeren in Amsterdam. Na een kort avontuur in een niet lopend te krijgen salsabar in een dorp dat nog niet in beweging te krijgen is met de nodige drank erin, ging ik in een feest café werken. Dit was eigenlijk de concurrent van mijn oude café en veel mensen vonden dit niet kunnen. Alsof je als Amsterdammer besloot bij Feyenoord te gaan voetballen. Maar goed ik deed het natuurlijk toch en heb hier met heel veel plezier gewerkt. Overvolle avonden draaiden we er. Het feest kon niet op.

Ondertussen rondde ik mijn studie af en begon ik met mijn zusje Panda een danstheater, Pandance genaamd.

Pandance

Hier kon ik veel van mijn frustraties in kwijt. Er zijn heel wat zwarte, donkere stukken de revue gepasseerd waarin ik blijkbaar mijn dwarszittende emoties wilde verwerken. Helaas zat ik toen in een soort donkere neerwaartse spiraal en was het theater maken voor mij meer een vlucht uit de werkelijkheid. Als ik theaterstukken bedacht, kon ik hierin wegvlugten en hoefde ik niet over mezelf na te denken. Toen ik mijn studie had afgerond, was ik niet overtuigd van mijn studie. Eigenlijk had ik helemaal geen zin meer om hier ook maar iets mee te doen. Ik wist eigenlijk helemaal niet wat ik wilde, eigenlijk wist ik niet meer wie ik was en wie ik wilde zijn. Eigenlijk vond ik het niet zo nodig om te leven. Het was mooi geweest. Eigenlijk.... ja eigenlijk is een woord dat je ook weg kunt laten. Het is

een woord dat voor jezelf verzachtende omstandigheden biedt. Het maakt de werkelijkheid wat waziger.

Het slechte pad

Hoewel ik al met veertien jaar mijn eerste sigaret rookte, duurde het langer voordat ik begon met alcohol te drinken. Het roken gaf me in eerste instantie het gevoel solidair te zijn met mijn opa, die immers de hele dag door rookte. Pas na het incident in de kroeg op mijn negentiende verjaardag begon ik ook eens wat te proberen. Zoals het in mijn aard ligt, moet alles meteen intensief aangepakt worden. Zo ook deze ervaring. Het was eind augustus, we hadden net een hele week festiviteiten achter de rug en dat hield voor mij in dat ik gauw zo'n 120 uur in een week tijd had gewerkt. Het was zondag, de uitgaansavond voor de horeca. Dus ik dacht: "Ach laat ik ook eens wat drinken. " Dus wat neem ik, weer om solidair te zijn met mijn opa, een kopstoot. Een biertje met een jenevertje. Getver, dat is vies. Maar dan hoeft je niet te denken dat ik het dan daarbij kan laten, nee doe er nog maar een. Afijn, het einde van liedje was dat ik ineens thuis was. Een collega was zo moedig geweest mij thuis te brengen. Waarvoor ik hem nog steeds heel dankbaar ben. Hij vertelde mij wel de volgende dag dat hij de hele ochtend bezig was geweest de auto weer schoon te krijgen. Je zou dan denken, na zo'n nare ervaring raak je nooit de drank meer aan. Dat ging voor mij niet op. Blijkbaar was er iets in mij dat me aanzette om nu juist door te gaan. Iets in mij zei mij dat het nodig was dat ik moest lijden. Iets in mij zei me dat het nodig was dat ik het niet gemakkelijk had, dat ik door het stof moest kruipen om ergens te komen. Dan pas zou ik het verdienen. Wat verdienen? Een beter leven, een goede carrière, een leven?

Aandacht

Vanaf mijn vijftiende had ik verkering. Mijn vader was net weg en mijn vriendje werd hierdoor een beetje de man in huis en dat vond hij prachtig. Hij kon het heel goed vinden met mijn oma en ook met mijn moeder. Waarschijnlijk was dit de hoofdreden dat we zo lang verkering hadden. Ik voelde me steeds minder belangrijk en begon steeds minder te eten. Ik wilde graag mager zijn, want een ballerina was mager. Als we ruzie hadden begon ik mezelf pijn te doen. Op een of andere manier zocht ik steeds de moeilijkste weg. En deze behoorde pijn te doen. Als ik danste dan moest het ook pijn doen. Pijn in de spitzen, pijn op mijn knieën. Het was toch niet voor niets bloed, zweet en tranen?

Ik wilde de pijn vooral voelen. Als ik pijn voelde die ik zelf veroorzaakte, dan voelde ik die andere pijn tenminste niet. Mijn lichaam was nooit goed genoeg. Het moest altijd weer nog dunner zijn of anders. Hoe dan ook mijn lichaam moest het altijd ontgelden. Mijn zelfbeeld was zo laag dat ik uiteindelijk helemaal geen zelfbeeld meer had. In mijn hoofd creëerde ik een beeld van hoe ik moest zijn, maar dat lag heel ver weg van de realiteit. Dit had als gevolg dat ik elke dag weer mezelf moest bewijzen en merkte dat ik een nul was in de ogen van het gecreëerde zelfbeeld. Ook wist ik natuurlijk precies te vertellen hoe anderen over mij dachten. Nou en dat was ook niet best. Logisch ook, er was ook niets goeds aan mij te zien, laat staan als ze me leerden kennen.

Ik vond bij niemand begrip. Dat vond ik natuurlijk voornamelijk zelf en ik stootte ook iedereen af die probeerde bij mij een ingang te vinden. Dit afstoten werd een verdedigingsmechanisme en mijn patroon werd gemaakt. Ik begon, als ik de indruk had dat iemand me wilde aanvallen of iets wilde gaan zeggen, meteen zelf de

aanval. Dit gedrag van mij werd steeds heftiger en agressiever. In het café vond iedereen dit blijkbaar erg grappig dat zo'n jong meisje zo'n grote bek had, dat ik hiermee mijn imago creëerde. Eindelijk begon ik een persoon te worden waar ik mee kon leven. Al heel lang was op zoek naar een manier om niets meer te voelen. Door dit imago gaf ik mezelf het gevoel onkwetsbaar te zijn. De combinatie van een meisje dat iedereen onder de tafel kon drinken, een grote bek had en ook lastige kerels uit de kroeg kon zetten, was blijkbaar een goede, want de kroeg liep als een malle. Althans zo dacht ik erover. Dus hield ik dit imago goed in stand.

Te goed van vertrouwen

Tot ik op een keer in een discotheek een jongen leerde kennen, die wat praatte en met me danste. Ik vond het een leuke jongen en iemand vond me leuk, dat was bijzonder voor mij. Aan het einde van de avond bracht hij me op de fiets naar huis. Ik woonde in die tijd op kamers bij een collega. Eenmaal bij de deur wilde hij graag even mee naar binnen. Ik zei dat ik graag wilde slapen maar hij bleef aandringen en na een tijdje dacht ik ok heel even moet kunnen. Ik liet hem mijn kamer in en voor ik het wist drukte hij me op het bed. Het ging allemaal zo snel en ik weet nog dat ik als enige kon uitbrengen: "Gebruik alsjeblieft een condoom!" Verder heb ik het geluidloos ondergaan en meteen erna ging hij gelukkig weg. Daar zat ik dan. Dit kon ik natuurlijk aan niemand vertellen. Ze zouden dan meteen zeggen, ja dat is je eigen schuld. Eerst even leuk doen, je thuis laten brengen en dan zeggen, ik ga naar bed. Logisch dat die jongen meer verwachtte en als je hem dan toch mee naar je kamer neemt, moet je dan ook niet raar opkijken.

Ik voelde me vies en heb zeker een half uur alleen maar onder de douche gestaan, zonder me te bewegen. Ik heb meteen het hele bed verschoond en wilde niet in mijn bed gaan liggen. De beelden bleven maar langs komen. Alsof ik in een achtbaan zat en keer op keer het ritje weer bleef maken zonder dat ik mocht uitstappen. Na een slapeloze nacht ben ik de volgende dag weer aan het werk gegaan.

Een lieve vriend

Nu was het de tijd van de dienstplicht en door de weeks konden we hele drukke avonden hebben, waarin het café gevuld was met dienstplichtigen. Aangezien ik een meisje was, lieten ze mij vaak werken tijdens deze avonden en al snel werd het steeds drukker omdat ik er elke keer weer een feest van maakte. Ik deed spelletjes als “Raad je plaatje” en als iemand dan binnen 10 seconden kon raden welk nummer het was kreeg hij of zij een gratis biertje. Altijd garant succes!

Een van deze dienstplichtige was, in mijn ogen, een beetje een arrogant mannetje dat probeerde indruk op mij te maken. Hij wilde de duurste parfum voor mij kopen of een heel duur merk kleding. Nou dat was grappig, dat zijn nu net dingen waar ik nooit om heb gegeven en zo nog wel meer zaken als juwelen en bonbons, waar je volgens Marilyn Monroe elk meisje blij mee maakt, maar niet dit meisje. Dus dit leidde tot grappige situaties en discussies. Maar er was toch wel een klik. Toen ik op de avond na het incident weer aan het werk was, zag ik hem niet, pas aan het einde van de avond. Na mijn werk stond hij me op te wachten en vroeg of ik even met hem wilde praten. Hij zag het allemaal niet meer zitten wilde zich voor de

trein gooien. Ik schrok hiervan en had dit totaal niet van hem verwacht. Zelf had ik er ook zo'n behoefte aan mijn hart te luchten en noem het naïef maar ik vroeg hem om met mij mee te gaan. Daar heb ik hem verteld wat mij de vorige nacht was overkomen. Samen hebben we de hele nacht gepraat en elkaar vast gehouden, zonder dat er verder iets gebeurde. Ik ben hem hier nog altijd dankbaar voor, dat hij mij heeft laten meemaken dat het ook anders kan en dat hij naar me wilde luisteren en me heeft getroost. Ik was er op dat moment voor hem en hij voor mij.

Nu woonde hij niet om de hoek, maar kwam helemaal aan de andere kant van het land en moest elke keer 5 uur reizen om naar de kazerne te komen. Hij had een bewogen leven achter de rug en wilde eigenlijk hiernaar terug. Dus zijn we samen naar het kantoor in Utrecht geweest waar hij zich heeft laten afkeuren. Nadeel was natuurlijk wel, dat hij toen niet meer naar mij toe hoefde te komen. We kregen een relatie op afstand. Maar om elkaar te zien moest een van ons 5 uur reizen met het openbaar vervoer.

Op een keer was ik bij hem en leerde ik zijn "wereld" kennen. Het leek wel alsof ik in een aflevering van Penosa was beland. Hij had een afspraak met een buitenlandse man voor een coke deal. Ik mocht hier niet bij zitten maar zat een paar tafeltjes verder. Daarna moesten we naar zijn tante die had 3 vuilniszakken vol wiet en die moest hij bij de coffeeshop verkopen. Opeens kwam ik in een totaal andere wereld terecht waar ik nog nooit mee in aanraking was gekomen. Ik was toen 21 jaar. Maar zoals altijd werd ik aangetrokken tot het duistere en zocht ik ook in deze wereld mijn weg naar de diepte. De bodem van de put. Met hem rookte ik mijn eerste jointje. En ook dit viel bij mij helemaal verkeerd. Ik voelde al mijn kracht uit mij wegzakken en alles begon te draaien. Ik ging naar de wc maar het leek of de muren naar me toe kwamen. Ik wilde

liggen maar tegelijkertijd ook rennen. Een hele nare ervaring, maar hier hield het niet mee op. Dus toch maar weer proberen, wat was hier nou zo fijn aan? Tot ik leerde mij niet te verzetten maar over te geven aan de slapte. Wegzakken op een wolk en niet meer sterk hoeven te zijn. Volledige overgave. Dat was prettig. Uiteindelijk kwam hij bij mij wonen en wilde helemaal uit die wereld stappen. Hij wilde zijn droom eindelijk gaan waarmaken. Daar heb ik ook aan mogen bijdragen en dat was heel bijzonder, maar ook egoïstisch van mij. Zo hoefde ik me niet met mezelf bezig te houden en onder de dekmantel van kijk eens ik help iemand, wat goed van mij, hielp ik mezelf niet verder. Onze relatie leed hieronder, hij was bezig zelf uit een diep dal te kruipen en had niet de kracht om mij te helpen.

Ik had een hele goede vriend die tevens ook mijn collega was. Met hem ging ik regelmatig op stap en we hadden de grootste lol. Ook kon ik af en toe met hem praten en had voor het eerst weer het gevoel dat er iemand was die mij steunde. Begrijpen is dan nog weer een ander verhaal, maar steun was al fijn. Op een gegeven moment gaf hij aan dat hij verliefd was op mij en ik wist me hier geen raad mee. Hij was mijn beste maatje, dat was anders. Toch voelde ik me ook gevleid. Het werd allemaal te verwarrend voor me. Om maar niet teveel over alles te hoeven nadenken, ging ik me steeds losbandiger gedragen. Ik ging vaker uit en dat moest ook steeds extremer. Uiteindelijk ging mijn relatie stuk, ook omdat hij me zag zoenen met mijn beste maatje. Hiermee heb ik niet alleen mijn relatie stuk gemaakt maar ook de band met mijn vriend. Die was vanaf dat moment ook anders en is nooit meer geworden zoals het was.

Verlies

Vanaf het moment dat ik mijn opa verloor heb ik veel verlies gekend. Toen we klein waren, gingen we altijd in de zomer kamperen samen met de zus van mijn vader en haar 2 kinderen. Ze had er 3 maar de oudste bleef altijd bij zijn vader thuis. We gingen meestal naar Frankrijk of Italië met een kamper en een tent. Mijn nicht was de oudste, dan kwam mijn neef, dan ik en dan mijn zusje. We konden het goed met elkaar vinden ook al hadden ook best vaak de grootste ruzie. Mijn tante was met een Surinaamse man getrouwd die nooit meeging. Die vakanties waren voor haar een moment van ruimte en rust. Ze kon fantastisch koken en maakte van heel weinig ingrediënten een heerlijke rijstmaaltijd. Ze was altijd vrolijk en had een aanstekelijke, harde lach. Ze moest vooral veel om haar broer, mijn vader, lachen. Mijn vader die nooit serieus was. Het leven was voor hem een grote grap. Toen we klein waren, hadden we dit nog niet zo door. Maar later denk je er wel over na, dat mijn moeder altijd met ons weg ging en zij bij de kamper bleven zitten en een fles wijn opentrokken.

Mijn neef was een fantastische jongen. Hij was lang, sterk, ontzettend cool en in mijn ogen kon hij alles. Mijn vader zag in hem de zoon die hij nooit heeft gehad. Toen mijn ouders gingen scheiden werd mijn neef niet snel daarna ziek, hij had kanker. Na twee jaar in Amsterdam te zijn behandeld, bleek het toch niet voldoende te zijn. De doctors wisten het niet meer. Mijn tante had het hier heel moeilijk mee, haar jongste zoon was alles voor haar. Ze had zoveel steun aan hem, hij regelde alles. En nog voor mijn neef overleed, werd mijn tante opeens ernstig ziek en bleek een hersentumor in ver gevorderd stadium te hebben. Ze overleed 2 maanden voor haar zoon.

Voor ons ook een groot verlies. Mijn nicht was ontoestbaar. Gelukkig vond ze een leuke man en we waren erg blij voor haar. Ze had hier veel steun aan. Ze gingen trouwen en wilden dit graag bij ons organiseren. Mijn moeder vond dit heel bijzonder en was trots dat ze dit mocht doen. Op haar bruiloft waren ook de beste vrienden van haar broer en zijn vriendin. Het was een bijzondere dag, een klein lichtpuntje in al het verdriet waar geen eind aan leek te komen.

En zo ging het nog even door. In het café waar ik werkte, pleegde weleens iemand zelfmoord of ging dood op een andere manier. Ook verloren we jonge mensen, zoals een collega en de vriend van een goede vriendin. Deze vriendin had een ongeluk met de motor waarbij ze haar vriend verloor en zelf een jaar lang op een bed heeft moeten liggen. Hierna kon ze revalideren in een revalidatiecentrum waar ze de liefde van haar leven ontmoette. Dit vind ik nog altijd een bijzondere gebeurtenis. Een duidelijk voorbeeld van hoe het leven kan lopen en dat er uit iets naars toch weer iets heel moois kan voortvloeien.

Maar het was een feit, dat iedereen maar doodging om mij heen. Dit gaf mij het gevoel dat het mijn schuld was. Ik kreeg het gevoel dat elke keer als ik om iemand begon te geven, deze uit mijn leven gerukt werd. Daarom besloot ik maar geen gevoelens meer te hebben. Niets meer te voelen en dus ook geen liefde aan iemand te geven. Ik dacht dat ik uit deze nare, harde werkelijkheid kon ontsnappen als ik maar meer alcohol dronk. In combinatie met een baan in een café ging dit natuurlijk erg gemakkelijk. En er is niemand die zegt dat je teveel drinkt, want je bent omringd met mensen die dit ook doen. Eigenlijk ben je best wel cool, dacht ik.

Hier begon een lange periode, die ik mijn zwarte hoofdstuk noem.

Mijn zwarte hoofdstuk

Alle dingen die ik mee heb gemaakt, hebben niet een plekje gekregen maar hoopten zich op en op een gegeven moment kon ik dit niet meer aan. Mijn leven was alleen aan de buitenkant. Van binnen zette ik alles stil. Ik wilde niet meer denken, voelen of ervaren.

Ik ging veel uit. Het liefst om te dansen, maar toen ik steeds meer ging drinken was een café ook prima. Als ik niet werkte, dan ging ik uit. Ik leefde alleen 's nachts, overdag was ik niet aanspreekbaar. Maar dat hoefde ook niet want ik was toch alleen. Wel bleef ik redelijk goed functioneren, mijn geluk was dat ik overdag niet dronk en alleen als ik uitging. Maar dan ging het ook flink door. Ik bleef wel creëren. Het danstheater Pandance was mijn uitlaatklep, waar ik toch veel van mijn verdrongen pijn in kwijt kon. Alleen deed ik dit zonder het bij mezelf te benoemen. Het leek alsof het bij een ander vandaan kwam. Ik leefde meer aan de buitenkant, dus mijn eigen ik, mijn persootje, de Monique zoals ik mezelf kende toen ik klein was, deed niet meer mee. Ze was niet meer aanwezig. Ik had een nieuw persoon gecreëerd. Iemand die wel sterk in haar schoenen stond, die zei waar het op stond en je een klap op je kanis verkocht als je daar om vroeg. Ze liet niet meer met zich sollen, maar kwam meteen in actie.

Veel mensen vonden dit prachtig in mijn kleine kringetje rondom het uitgaansleven. Althans dat dacht ik. Ik was ervan overtuigd dat deze nieuwe Monique, een meisje met ballen was en dat iedereen dat natuurlijk heel stoer vond.

Het geven om mensen, het echt geven om en interesse hebben in mensen, dat zat nog steeds ergens in me.

Ik hielp mensen graag, ze konden altijd bij me terecht al was het midden in de nacht. Ik sliep toch niet, dus dat was geen probleem. En uiteraard trok ik veel mensen met problemen aan. Zelf had ik natuurlijk geen problemen, dus had ik altijd tijd voor andermans problemen! Dus dat helpen van mij was goed bedoeld maar was meer gericht op samen wegwijnen bij andermans problemen.

Op een hele drukke avond toen ik nog in het feest café werkte, werd ik door een vreemde actie van mijn toenmalige baas, ontslagen. Ik zei hem nog, weet je het zeker, want ik kom niet meer terug. Ja, hij wist het zeker, ok prima dan. Ik kreeg meteen van een inmiddels hele goede vriend, een baan in zijn café aangeboden. Ik kon hier 4 maanden werken en dan mocht ik zijn café overnemen. Ik heb toen met hem afgesproken dat ik het eerst een jaar ging runnen en dan zou beslissen of ik het wilde kopen.

Drugs

Dit café was in een andere plaats. Ik had tot deze tijd alleen maar te maken gehad met alcohol en een joint roken, nu kwam ik erachter dat er veel meer gebruikt werd in dit café. Nu had ik er ook een dance-café van gemaakt. Wat betekende dat het biljart na tien uur 's avonds in de grond zakte en plaats maakte voor een dansvloertje. Binnen twee weken zat ik stampend vol, maar vooral met mensen die van alles en nog wat gebruikten. Eerst probeerde ik dit probleem nog aan te pakken. Tot ik een keer ergens na sluitingstijd was waar mij een lijntje coke werd aangeboden. Nou, dacht ik, nu wil ik ook weleens meemaken wat hier nou weer aan is. En er gebeurde niet echt iets. Dus zag ik er ook niet echt het gevaar van in. Inmiddels gingen we steeds vaker naar houseparty's en het

gebruik van een pilletje kwam ook op mijn pad. Wel was er altijd ook cocaïne aanwezig voor het geval dat het pilletje niet goed viel. Zo merkte ik, dat ik zo veel meer mezelf kon vergeten en in een andere wereld kon leven. Ik gebruikte de cocaïne om me sterker en gevoellozer te voelen. Als kroegbaas kon ik zo in mijn eentje mensen eruit zetten of zorgen dat ze wegbleven. Ik wilde van niemand afhankelijk zijn of hulp vragen, nou dat ging prima met deze drugs.

Wel werden de dagen erna steeds zwaarder en werd ik steeds depressiever. Ik redde het dan net tot de avond. Om dan zonder schuldgevoel weer te beginnen.

Ik wilde niets meer voelen en wilde alleen maar sterk en gevoelloos overkomen. Door drank kon ik toch opeens overmand worden door emoties, terwijl met drugs dit beter te dempen was. Ik kreeg een vriendje die er van alles van af wist en erin handelde en zo kostte het ook niet al te veel. En voor je het weet, verkeer je in een wereld die jij als normaal beschouwt maar die dat helemaal niet is. Eigenlijk leefde ik in twee werelden. Mijn wereld van de drugs, waar ik mezelf kon zijn, dacht ik. En de wereld daarbuiten. Daar waar ik altijd de schijn moest ophouden. Langzamerhand begon mijn zelfdestructie steeds sterker te worden. Al vanaf het moment dat ik mijn opa verloor, verloor ik hiermee de lust om te leven. Naarmate ik verder leefde en er meer ellende op mijn pad kwam, werd dit steeds erger. Mijn vluchten uit de werkelijkheid in drank en drugs, werd steeds meer een middel om mezelf kapot te maken. Ik wilde niet ouder worden dan 27 jaar. Dit leek me voldoende. Hoewel ik aardig mijn best deed hiervoor was er ergens toch iets wat me tegenhield echt door te zetten. Een soort innerlijke kracht die ik toen niet als zodanig herkende, maar die er wel voor zorgde dat het niet gebeurde.

In die tijd deed ik soms ook modeshows. Op een keer dat ik weer een show had, moesten we daar overnachten en hadden we een feestje gebouwd. Na de show is er cocaïne gevonden en ik heb toen eerlijk gezegd dat dit van mij was. Het kon niet van de anderen zijn en ik wilde hen niet ook in een slecht daglicht zetten. Daar begon wel al een zaadje geplant te worden dat het niet normaal was hoe ik leefde op dat moment. Ik begon me langzaam uit deze wereld terug te trekken.

Theater

Toen kreeg ik met mijn café ook de nodige problemen. Ik werd continue beboet voor geluidsoverlast. Na een jaar deze kroeg te hebben gehad, heb ik samen met mijn baas besloten het café niet over te nemen. Ik kon een baan krijgen bij Joop van de Ende als volgsporter bij de techniek en dit leek me wel iets. Mijn oude baas gaf me een Mercedes in ruil voor de winstdeling. En daar ging ik in mijn vrijwel nieuwe Mercedes naar het werk. Dit was werk dat heel slecht betaalde, maar ik werkte in het theater en dat wilde ik al heel lang. Het was een tour en dat betekende dat we steeds ongeveer twee weken ergens in een theater stonden en dan weer naar het volgende theater gingen. Deze tour liep al een half jaar en ik kwam middenin een lopende tour. Zo leerde ik leuke, nieuwe mensen kennen. Vele gezellige nachten hebben we gehad als we weer een overnachting hadden tijdens een weekend lang shows. Zo kwam ik in een nieuwe wereld en de relatie met mijn drugsvriendje ging over.

Sardinië

Hierna gingen we op vakantie naar Sardinië, want ik wilde mijn moeder laten zien waar ik al eens was geweest. Ze had het plan in haar hoofd om na haar pensioen in Spanje te gaan wonen. Maar toen ze even naar Spanje was geweest om daar naar huizen te gaan kijken, kwam ze teleurgesteld terug. Het was allemaal toch wel anders geworden. Niet zoals ze zich dit had voorgesteld. Zelf was ik op mijn 18^{de} na het eindexamen naar een vriendin geweest in Sant Antioco en al helemaal verliefd geworden op deze plek. Dus nu was het zover, we gingen Sardinië bekijken. Ook Panda en haar toenmalige vriend gingen mee en een hele goede gezamenlijke vriend. Dit was een prettig weerzien met dit eiland en ook mijn moeder werd op slag verliefd. Dus ging ze in het najaar weer terug met de vriend van Panda op zoek naar haar droomhuis.

Zwanger

Ik had geen relatie meer en was net met de pil gestopt omdat ik geen extra hormonen meer in mijn lichaam wilde. Ik dacht dat ik al aardig was opgeknapt, maar was toch niet sterk genoeg om verleidingen te weerstaan. Toen ik na thuiskomst weer in aanraking kwam met mijn ex, liep dit toch weer uit op een avond vol met drank en drugs en een eenmalige slaappartij bij hem thuis.

Nog even nergens meer aan gedacht tot ik niet meer ongesteld werd. Uiteindelijk zei mijn moeder: "Haal nu maar zo'n test, want straks ben je zwanger." Dat kan niet, dacht ik nog. De huisarts had nog gezegd dat als je al lang de pil hebt geslikt, het wel even duurt voor alles weer normaal is en je zwanger kunt worden. Nou dat kon

dus wel, want ik was echt zwanger. Ik zie me nog zitten met de uitslag van die test in mijn handen. Mijn moeder en oma blij en ik? Ja, eigenlijk niet. Het was alsof mijn leven ophield. En in zekere zin was dit ook zo. Het leven wat ik tot nu toe leidde hield op, precies toen ik 27 jaar was. Maar dat was geen leven dat ik kon blijven leiden. Het maakte mijn lichaam kapot en ik leefde niet meer echt. Nog even getwijfeld of ik dit aan de biologische vader moest vertellen. Uiteindelijk toch gedaan en hij wilde er graag zijn voor mij en het kind. Nog even hebben we geprobeerd als een normaal koppel te leven, maar dat was op dat moment niet mogelijk. Midden in de nacht waarin het uitliep op een heftige ruzie, ben ik in mijn hemd naar buiten gevlucht. Naar mijn zusje en haar vriend toe. Ik heb toen alle banden met hem verbroken en heb geen drugs meer gebruikt. Ook dronk ik niet meer. Het enige wat me niet helemaal lukte, was stoppen met roken. Maar mijn huisarts zei, beter een paar sigaretten roken dan helemaal afkicken van alles en dan nerveus zijn. Met de meest lichte sigaretten die er waren heb ik de hele zwangerschap elke dag maar 4 sigaretten gerookt per dag. Dit was voor mij een hele prestatie. Toen ik voor de eerste keer bij de verloskundige kwam, alleen, bleek mijn bloeddruk echt zeer laag te zijn, ik was onder het gewicht en had weinig rode bloedlichaampjes, een ijzertekort. Nu moest ik van de een op de andere dag echt gezond gaan leven en goed voor mezelf zorgen. Want nu ging het om nog een leven dan alleen dat van mij. Dit was heel zwaar maar ik deed het. Vaak was ik heel moe en duizelig en kon ik amper lopen. Dat zorgde er ook voor dat ik niet anders kon dan rustig aan doen. Alleen zwanger zijn was niet altijd gemakkelijk. Vaak vroegen mensen aan me, wie is de vader of ze maakten opmerkingen als geniet er samen van. Dat gaf toch wel wat irritatie bij mij, merkte ik. Het voelde voor mij dan als een aanval op mijn keuze. Zo van zwanger zijn doe je samen, niet alleen.

Een bijzondere bevalling

Wel bleef ik dansen. Ik spaarde alle energie op om toch in ieder geval een beetje te blijven dansen. Geen zware training als ik maar wel kon blijven dansen. Mijn zusje zat toen nog op de dansacademie en heeft als eigen project een choreografie gemaakt speciaal op mij. Deze heb ik gedanst toen in zeven en halve maand zwanger was. Dat was heel bijzonder om te doen. Ik was uitgerekend op ongeveer 19 mei, maar dat was niet heel zeker omdat we niet meer zeker wisten wanneer ik zwanger geraakt was. Op 2 juni hadden we een optreden staan met ons danstheater Pandance. Dus ik grapte al vaak dat de baby maar snel moest komen of anders daarna, maar niet precies op die dag, dat kwam niet uit. Nou, je raadt het al, die baby die kwam natuurlijk niet. Die zat prima en precies op 2 juni besloot deze baby zich aan te kondigen. Ik moest al vroeg het theater in om mijn lichtplan in te hangen en de standen te maken. Ik had last van mijn buik en wat krampen. Maar het kon ook zijn dat ik misschien iets had gegeten dat niet goed gevallen was, hield ik mezelf voor. Dus hup naar het theater. Daar werden de krampen natuurlijk steeds erger, maar ik kon het nog aardig volhouden omdat ik ook aan het werk was. Dit leidde wat af. Toen ik tegen zes uur klaar was, zei ik dat ik even wat ging eten en dan tegen negen uur terug zou zijn voor het optreden.

Thuis belde ik de verloskundige en die zei dat ik weeën had. Ik zei dat ik eerst nog een optreden moest doen en dat vond ze goed als ik dacht dat dit nog ging. Maar dit ging natuurlijk niet en toen ze kwam had ik inmiddels al 8 cm. Ontsluiting. Dus snel het bad gemonteerd, want ik wilde graag in het bad bevallen. Maar hierna was ik zo moe dat ik niet meer alleen in het bad kon zitten en zelf kracht kon zetten. Panda zou me helpen, maar die was nog bij het optreden.

Mijn moeder was er wel bij en ondertussen kwam de kraamverzorgster. Maar niemand die me vasthield of kracht gaf. Uiteindelijk uit bad gegaan en op de baarkruk. Maar ook dit was geen succes dus uiteindelijk ouderwets op een oud matrasje op de grond bevallen van mijn grote liefde Jim. Die het voor elkaar kreeg om net over twaalf uur geboren te worden. Zodat ik nooit zou kunnen zeggen dat hij op 2 juni was geboren.

Het was een hele vermoeiende bevalling, maar toen dat mannetje eenmaal in mijn armen lag, was echt alles vergeten. Vanaf dat moment wist ik dat hij mijn redding was. Dat mijn leven zou nooit meer hetzelfde zijn.

Mijn moeder was nog twee weken in Nederland maar moest daarna weer terug naar Sardinië. Ze woonde net op Sardinië samen met haar moeder en kon haar niet zo lang daar laten. Toen begon het gewone leven weer. Langzaam wende ik aan het feit dat ik nu nooit meer alleen zou zijn. En als ik 's avonds in het bedje keek en daar het mannetje zag liggen, dan kon ik niet geloven dat dit mijn kindje was. Het gevoel nu opeens moeder te zijn dat was er niet echt, dat voelde nog raar.

Er moest weer gewerkt worden. Ik kon bij mijn oude baas aan de slag. Zoals zo veel dingen in mijn leven op zijn zachtst gezegd best vreemd zijn, was dit ook erg grappig. Mijn baas had een hele grote loods als pand en daarin aan het eind een grote squashbaan, een sauna en houten bar. Boven waren zijn kantoren en beneden een fotolaboratorium, waar de schoolfoto's werden ontwikkeld. Daar werkte ik samen met nog iemand. Jim nam ik mee en die kon boven in een bedje op het kantoor van mijn baas zijn slaapje doen. Beter kun je het niet voor elkaar hebben toch?

Tot ik weer werd gebeld om bij Joop van de Ende te werken. Nu met een aantrekkelijke baan voor mij. Ik zou Deputy stage manager worden. Dat betekent dat tijdens de show de regie in mijn handen zou liggen. Hiervoor zochten ze iemand die noten kon lezen, omdat veel cues op de muziek gemaakt waren. En zo kwam ik weer op een tour terecht. Gelukkig had ik mijn zusje en goede vrienden die me konden helpen op Jim te passen. Veelal was ik 's avonds weg en overdag thuis. Dus ik heb veel van Jim kunnen genieten toen hij nog klein was. Behalve als ik een opstart moest doen. Dan was Jim 2 maanden bij mijn moeder op Sardinië, omdat ik dan elke dag tot laat moest werken. Ik vond het erg moeilijk om Jim achter te laten en eenmaal alleen thuis voelde ik me een slechte moeder. Dus was het weer een kleine stap de afgrond in. Waar ik in eerste instantie niets meer voelde en daarna veel schuldgevoel had. Het begon weer met langer blijven zitten en meer alcohol drinken en daarna kwam ook de drugs weer op mijn pad. Mijn leven voelde alsof ik het niet leefde, maar geleefd werd.

Ware liefde

Al lange tijd was ik alleen en achteraf was dit ook niet echt raar gezien de manier waarop ik leefde. Voor mijn verjaardag had ik een consult met een astrologe gekregen en vol goede moed ging ik hier naartoe. Na een gesprek van wel drie uur, was alles besproken maar het onderwerp liefde kwam niet aan bod. Voorzichtig vroeg ik of het onderwerp liefde nog voorkwam in mijn leven en of dit een toekomst had. Tja, daar had ze wel iets over gezien maar ze vroeg zich af of ik er voor open stond. Jazeker, ik stond overal voor open en werd meteen nieuwsgierig. Uiteindelijk vertelde ze me dat ze zag dat ik na 1 juli mijn ware liefde zou ontmoeten. Een oudere man.

Het zou geen gemakkelijke relatie worden maar was wel gebaseerd op echte liefde en was voor het leven. Nou dat was goed nieuws!

Eind juni ging ik 2 maanden naar Sardinië met Jim en vriendinnen. Mijn project bij van de Ende was afgelopen en ik moest 3 maanden wachten voordat mijn nieuwe avontuur van start ging. Dus lekker bijkomen en genieten dus op Sardinië. Toen het 1 juli werd ging ik op het terras zitten en samen met mijn vrienden bekeken we iedereen die langs kwam als mijn potentiële ware liefde. Dat werd uiteindelijk een lachwekkende maar wel gezellige avond. Het duurde uiteindelijk tot 14 juli tot ik Toni voor het eerst zag. Het was op datzelfde terras alleen 14 dagen later en ik zag hem staan terwijl ik met Jim naar de w.c. liep. We hadden oogcontact en ik wist het meteen. Dit is hem. Een hele heftige ervaring vooral omdat ik, toen ik terug kwam, hem niet meer zag. Toch wist ik het zeker, het was een heel sterk gevoel.

Een paar dagen later kwamen we elkaar weer tegen en toen raakten we aan de praat. Bleek dat hij ook heel goed Duits kon en dat was prettig, want mijn Italiaans kwam nog niet verder dan de nodige gerechten en scheldwoorden. We hadden een echte vakantieliefde samen tot ik terug moest naar Nederland. Hij vertrok 2 weken later weer terug naar Duitsland waar hij op dat moment woonde en werkte.

Na wat telefooncontact heb ik besloten hem in een vrij weekend op te zoeken in Nürnberg. In de auto gestapt, weekendtas met kaarsen en gettoblaster mee. Na een heerlijk weerzien, kwamen we in de hotelkamer en daar heb ik, op aanraden van een vriendin, een romantische sfeer gecreëerd met de meegebrachte kaarsen en muziek. Dit vond hij wel heel bijzonder en ik had een goede indruk gemaakt. Na een heerlijk weekend moesten we weer afscheid nemen. Maar hij zou snel ook een keer bij mij langskomen. Dit was

een maand later. Alleen kwam hij niet even langs, maar had hij een bus gehuurd, daar al zijn spullen ingeladen, en zo kwam hij bij mij aan. Gezien mijn trailerervaring bij van de Ende hadden we zijn busje zo gelost met zijn tweeën en weer leerde hij een andere kant van mij kennen. De kant die meteen aanpakt en doorgaat tot het werk gedaan is. Dit past wel bij mijn manier van leven. Eerst doen, dan zien waar het schip strandt. Maar dit was natuurlijk best een stap. Toni die alles achtergelaten had in Duitsland en een nieuw leven begon in Nederland. Hij wilde de taal leren maar had al binnen 10 dagen een baan en hier spraken ze ook veel Duits, dus was het Nederlands leren niet meer zo belangrijk. We leerden elkaar in ieder geval wel meteen goed kennen en dat was voor ons allebei niet altijd gemakkelijk. Ook het steeds moeten praten in een andere taal bleek toch lastiger dan we dachten.

Maar ook leerde hij mij nu kennen in mijn thuis situatie en al snel bleek dat hij die niet zo leuk vond. Ik rookte wel erg veel, dronk teveel vond hij. Dat vond ik eigenlijk ook maar ik had nog geen echte uitweg gevonden.

Zo leek ons sprookje al snel weer te eindigen. Hij ergerde zich zo aan mijn manier van leven dat hij me zei dat, als ik niet minder ging drinken en zou stoppen met roken, hij weer weg zou gaan. Nu wilde ik al heel lang stoppen met roken, maar dit lukte steeds niet. Nu zou ik er voor gaan. Ik heb hulp gezocht bij het stoppen en kreeg 3 naalden in mijn oor en een boekje mee. Ik mocht absoluut niet roken met deze drie naaldjes in mijn oor, daar kon je doodziek van worden. En ja hoor daar kwam mijn recalcitrante karakter weer om de hoek kijken. Dit moest natuurlijk worden uitgeprobeerd. Dus, op naar de kroeg. En inderdaad je wordt er doodziek van of lag dat nu weer aan de hoeveelheid alcohol die ermee samen ging?

De volgende dag, ziek zwak en misselijk het boekje erbij gepakt. De bedoeling was dat ik het boekje eerst een keer zou lezen. Dan de vragen die er stonden zou beantwoorden en dan het boekje nog twee keer zou lezen. En ik denk dat hier de omschakeling in mij heeft plaats gevonden.

Vanaf die dag heb ik niet meer gerookt.

Bewustwording

Door het lezen van het boekje werd ik bewust gemaakt van het effect van het roken. En ook werd mij een spiegel voorgehouden. Precies alle excuses die ik ook altijd verzoon, werden allemaal vermeld in dit boekje. Het zette als het ware een schakelaar om in mijn hoofd. Het eerste jaar was best wel moeilijk en ik heb verschillende momenten gehad dat ik toch weer heel graag een sigaret wilde opsteken, maar ik heb het niet gedaan. En dit was de eerste grote stap in de goede richting.

Men kan het slap vinden als mensen verslaafd zijn, maar van een verslaving afkomen en dit volhouden vereist heel veel moed en doorzetting. En nu kwam er eindelijk een positief gevoel over mezelf naar binnen.

In die tijd had ik al verschillende studies gedaan op yogagebied en meditatie en het hielp mij ook hier meer mee bezig te zijn. Steeds meer begon mijn leven een andere wending te krijgen en uiteindelijk besloten Toni en ik naar Sardinië te emigreren. Toen ik zwanger werd, hebben we besloten de stap te wagen. Mijn moeder woonde inmiddels al een paar jaar alleen op Sardinië en vond het ook wel prettig haar kleinkind en aankomend kleinkind in de buurt

te hebben. Ook woonde ze in een afgelegen huis in de natuur en dat was ook niet altijd gemakkelijk.

Dus op weg naar een nieuw avontuur en een nieuw leven!

Sardinië, onze emigratie

Al vanaf de eerste keer dat ik in Sant Antioco ben geweest, voelde ik me erg thuis. Toen mijn moeder uiteindelijk hier naartoe was geëmigreerd, was de aantrekkingskracht nog groter geworden om ook naar Sardinië te gaan. Ik wilde ook graag zo leven, maar was dit vanwege het vakantiegevoel of wilde ik echt weg uit Nederland? Zoals ik al mijn hele leven mezelf eerst in het diepe heb gegooid en daarna merkte of ik ook kon zwemmen, heb ik ook hier een grote stap genomen zonder echt over de gevolgen na te denken. Belangrijk voor mij was wel dat het weer een stuk aangenamer is, de zon en de ongerepte natuur zorgden ervoor dat ik de stap heb genomen. Toni moest nog tot eind oktober op zijn werk zijn contract afmaken en zou voor de grote verhuizing zorgen. Omdat ik zwanger was, kon ik niet zo lang wachten en ben ik op 11 september in het jaar 2007 al naar Sardinië vertrokken. Jim was al een maand eerder naar oma. Eind oktober heeft Toni een vrachtwagen, samen met lieve vrienden van ons, ingepakt en is hij samen met een bevriend echtpaar op weg gegaan. Zij in de vrachtwagen en hij met onze auto volgeladen. Bij de grens met Zwitserland werden ze van de weg gehaald omdat de vrachtwagen iets te zwaar beladen was. Oeps. Gelukkig kon mijn vader dit probleem oplossen door in de buurt een grotere vrachtwagen te laten komen en het echtpaar is met de kleine vrachtwagen weer huiswaarts gegaan. Uiteindelijk kwam Toni net op tijd bij ons op Sardinië om daarna bijna meteen met mij door naar het ziekenhuis

te gaan voor de bevalling van Desert, onze prachtige en bijzondere dochter.

Daar begon ons nieuwe leven op Sardinië.

Geld verdienen

We hadden samen gespaard om minstens een jaar te kunnen overleven, maar gelukkig had Toni al snel een baan. Dit was als vakkenvuller in een supermarkt, maar goed het was werk. Hij zou na een half jaar worden overgeplaatst dichterbij, maar na de proefmaand werd hem verteld dat hij niet kon blijven. Daar stond hij dan. Gelukkig kon hij bij zijn zwager aan de slag. Alleen betekende dit wel dat hij maandagochtend al vroeg vertrok en vrijdagavond laat weer thuis kwam. Dit was heel zwaar werk en na anderhalf jaar werken kreeg hij last van zijn knie en rug. Hij moest onmiddellijk aan zijn knie geholpen worden. De volgende dag lag de ontslagbrief al in de bus. Gelukkig had Toni zich al ziek gemeld voor de operatie, maar het moest toch tot een rechtszaak komen om uiteindelijk in het gelijk gesteld te worden.

Sardinietrips

Ondertussen zat ik thuis met een kleine baby die alleen overdag wilde slapen. Dus de eerste maanden was ik nergens anders mee bezig als het zorgen voor mijn kleintje. Maar toen dit eindelijk wat beter ging, wilde ik ook weer eens wat gaan doen. Per toeval zijn we toen op een Nederlandse avond bij Cagliari beland. Hier kwamen

allerlei mensen samen die ook uit Nederland kwamen en hier met een Sardijn getrouwd waren of andere banden hadden met het eiland. Daar kwam ik in contact met een echtpaar dat vakantiehuizen via internet verhuurde. Hij legde me uit hoe het werkte en wilde wel een website voor mij maken. Ik had zelf totaal geen ervaring met computers en internet en vond dit een goed idee.

Ik heb wat huizen bezocht en zo werd Sardinietrips geboren. In het begin pakten we alles aan. Ik deed excursies met 2 personen, Toni ging met ze koken. Ook organiseerde ik allerlei reizen met verschillende thema's van paardrijden tot wijntrektochten. Na een jaar Sardinietrips, zijn we zijn begonnen met het bouwen van 2 lodges, een houten huisje en een grote tent, beide met het prachtige uitzicht over zee. Deze staan bij ons op het terrein en Toni maakt indien mensen dit leuk vinden, elke dag het diner. Elk jaar bouwen we weer iets erbij om het steeds weer ietsje mooier te maken. Na een niet zo geslaagde reis, waarbij de begeleider de groep niet goed begeleidde, ben ik op aanraden van een deelnemer me weer gaan verdiepen in mijn oude studie. Na een nascholing te hebben gedaan en andere modules, aansluitend op mijn oude studie Oefentherapie Mensendieck, heb ik de stap gewaagd om zelf de mindfulness & yoga reizen te gaan begeleiden onder de naam Sunny mind Travel. Het is alsof de puzzelstukjes van mijn leven nu eindelijk in elkaar passen. Het komt nu allemaal samen op de juiste plek. Het stroomt nu, omdat ik me niet meer probeer te verzetten.

Om dit goed te kunnen doen, ben ik me wel bewust van het feit dat ik ook bezig moet blijven met introspectie. Zo ga ik elk jaar een aantal dagen alleen weg om weer even dichterbij mezelf te komen.

Ups-and-downs

En zo is het. Het lijkt nu allemaal opgelost en piekfijn voor elkaar, maar dat is natuurlijk niet zo. Er zijn momenten dat het weer wat minder gaat en ik het gevoel heb toch weer even meegezogen te worden in de neerwaartse spiraal. Maar dit hoort er ook bij. Juist de momenten dat het niet goed gaat, zorgen ervoor dat ik ook weer kan terug kijken hoe goed het al ging ervoor. Als het alleen maar goed zou gaan, dan hadden we geen oog meer voor waar we helemaal vandaan komen. Het is goed om af en toe terug te blikken en te zien waar je vandaan komt.

Ik wilde mijn verhaal graag delen, maar het heeft best even geduurd voordat ik de moed had het in dit boekje te plaatsen. Het gaat hier niet zozeer om mij maar meer om dat ik hoop meerdere mensen aan te zetten tot het open zijn over alles waar je je misschien een beetje voor schaamt of angst hebt dat iemand het te horen krijgt. Niets is zo erg dat het niet geopenbaard mag worden. De bedoeling hiervan is dat alles bespreekbaar moet kunnen zijn. Misschien herken je jezelf wel in bepaalde gedeelten of kun je nu meer begrip opbrengen voor iets waarover je eerder een duidelijk oordeel had. Maar misschien ook helemaal niet en dat is ook prima.

Ik heb gemerkt dat als je je kwetsbaar durft op te stellen, je niet alleen meer begrip van anderen krijgt maar ook van jezelf. Dat is wat ik jullie graag wil meegeven. Door de schijn op te houden en bepaalde zaken niet in het daglicht te zetten maar voor je te houden, houd je ook jezelf voor de gek. Dit zorgt ervoor dat je in een leugen leeft.

Er is zoveel wat ik door schade en schande heb geleerd en er is zoveel wat ik nog steeds lastig vind om terug te lezen. Maar als ik mocht kiezen zou ik het toch niet anders willen. Alles wat er op mijn pad is gekomen heeft me gebracht waar ik nu ben en ik zou nergens anders willen zijn. Ik heb geleerd dat we onze donkere kant moeten omarmen zodat de lichte kant meer kans krijgt om te schijnen. Zonder donkere kant bestaat de lichte kant niet en dus zijn ze even belangrijk voor ons.

Hieronder deel ik graag een paar citaten met jullie, die mij meer inzicht hebben gegeven. Die ervoor zorgden dat ik meer ging nadenken over mijn verleden. Die er voor zorgden dat ik mijn verleden als leerschool ben gaan zien. En die er uiteindelijk voor zorgden dat ik dankbaar ben voor alles wat er op mijn pad is gekomen. Want hierdoor ben ik gegroeid en bovenal zie ik het leven als een prachtige aaneenschakeling van uitdagingen.

Ga jij ook de uitdaging aan?

“ Ondanks onze verschillen lijken we allemaal op elkaar. Voorbij identiteit en verlangen bestaat de gemeenschappelijke kern van het zelf- een essentiële menselijkheid wier natuur vrede is, wier uitdrukking gedachte en wier handeling onvoorwaardelijke liefde. Als we ons identificeren met die innerlijke kern, haar respecteren en eren in anderen zowel als in onszelf, ervaren we genezing op elk terrein van het leven.”

Joan Borisenko- Minding the body, mending the mind

Het grootste obstakel in de ontwikkeling is de angst om schuldig te zijn. Velen blijven liever ziek dan hun ziekte te overstijgen met een schuldgevoel. Elke persoonlijke ontwikkeling is dus verbonden met je schuldig voelen. Als je verder gaat met je ontwikkeling, dan verlies je niet je verbondenheid maar je sluit steeds meer anderen ook in. Op deze manier verbind je je met een steeds grotere groep. Groei betekent dus dat je dat steeds meer uitbreid. Steeds meer dingen die je verworpen had, sluit je nu in je hart en na verloop van tijd word je echt menselijk.”

Bert Hellinger- De kunst van het helpen

Vrijheid ontstaat door het scheppen vaneen geest die zo ruim en helder is dat die beklemming en vernauwing zich beginnen op te lossen, omdat we ons er niet langer tegen verzetten.

Joseph Goldstein- Vipassana

Leven in het nu betekent voor mij blij zijn met wat je hebt, dankbaar zijn voor datgeen wat ervoor gezorgd heeft dat je nu bent waar je bent en open staan voor wat je nog te wachten staat!

MEL

*It's funny how some distance makes everything seem
small*

*And the fears that once controlled me can't get to me
at all*

*It's time to see what I can do, to test the limits and
break through.*

*No right no wrong, no rules for me, I'm free
Let it go!*

Lyrics: Kristen Anderson- Lopez, Robert Lopez

Hoofdstuk 1 Stress

Inleiding

Proberen zonder stress te zijn levert mijns inziens juist meer stress op, dit is vrijwel onhaalbaar. Je voert hiermee de druk nog meer op om iets te bereiken wat niet gemakkelijk te doen is. En dit leidt uiteindelijk weer tot meer stress. Proberen stress een plaats te geven daarentegen is zinvoller. Leer stress beter herkennen en maak kennis met jouw stress symptomen, zodat je je bewust wordt van een stress situatie als die zich voordoet. Bemerkt zo sneller wat het met jou en je lichaam doet.

Zo kun je beter en gericht een keuze maken. Ga je mee in de situatie want er is geen andere mogelijkheid. Of stap je uit de situatie en maak je een andere keuze indien dit mogelijk is. Het is niet altijd mogelijk stress te vermijden. Het zorgt er ook voor dat we werk sneller af krijgen, dat we nog even actief en alert zijn om de laatste zaken op te lossen. Wel is het belangrijk dat je hier bewust voor kiest zodat je daarna ook weet dat je herstellen moet. Zorg dan dat je tijd maakt om lichaam en geest tot rust te laten komen.

In dit hoofdstuk zal ik meer uiteenzetten wat stress is. Wat het met jou en je lichaam doet en hoe je hier mee om kunt gaan.

Stress

Stress is intussen een werkwoord geworden en niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. To stress betekent belasten en hiermee de veerkracht aanspreken. Dit is een natuurlijk proces maar bedoeld voor noodsituaties. Als je je in een bedreigende situatie bevindt, is het belangrijk dat het lichaam ingrijpt. Dit doet het door via het hormoon adrenaline, cortisol aan te maken in de bijnieren. Maar ook door de spijsvertering even op een laag pitje te zetten, want dit heeft even geen prioriteit. Ook gaat het hart sneller kloppen, de bloeddruk omhoog en spannen veel spieren zich samen.

Dit allemaal dankzij het centraal zenuwstelsel, dat ervoor zorgt dat we in de alerte stand komen om te kunnen kiezen voor **fight, flight or freeze!**

Fight, flight or freeze

Dit is een natuurlijk en automatisch mechanisme wat elke keer in werking treedt als we “gestrest” zijn. Maar dit is een natuurlijke reactie op een levensbedreigende situatie. Want laten we wel wezen, we hoeven niet over te gaan tot aanvallen als het alleen maar gaat om het halen van de bus of die deadline of de kinderen van school halen en vul zo maar verder in. Het aanmaken van stresshormonen zou je ook kunnen omschrijven als natuurlijke drugs, a natural high, om de dagelijkse taken allemaal aan te kunnen. We maken ons leven alsmäär zwaarder en om dit vol te kunnen houden, gaan we op onze tenen lopen. Door de aanmaak van stresshormonen kunnen we dit makkelijker aan.

Maar we vergeten een heel belangrijk ding, het lichaam moet van deze stand herstellen.

Als we dit niet doen, komen we uiteindelijk in een chronische stress-stand terecht, waar we het contact met onszelf helemaal kwijt zijn en de signalen die ons lichaam uitzendt niet meer oppikken. Dit heeft ernstige gevolgen voor onze gezondheid.

Ons immuunsysteem werkt steeds minder goed, we raken oververmoeid en hebben geen energie meer. Daarom is het van belang naar het lichaam te blijven luisteren elke dag weer en te zorgen dat het kan herstellen van datgene wat we elke dag van ons lichaam vragen.

Dus het hebben van stress en het mechanisme wat in gang wordt gezet, is in principe een geniaal systeem. Het is van belang dat we het alleen inzetten indien nodig. Door bij elke situatie eerst even te stoppen en te bekijken en dan te kiezen wat we doen, zorgen we ervoor dat we bewust hiermee omgaan.

Hoe herstel je van stress?

Het parasympatisch zenuwstelsel zorgt voor het tot rust komen van het lichaam en het centraal zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel wordt pas geactiveerd als je echt rust neemt. Dus tijdens je slaap, maar ook door je aandacht naar je lichaam te brengen, waarbij je de aandacht ook richt op het herstellen van het zenuwstelsel en het tot rust komen van het lichaam. Een goede manier om het zenuwstelsel te laten herstellen is onderstaande oefening.

Oefening 1

De tang

Grenzen aan geven

Luisteren naar je lichaam is luisteren naar jouw grenzen. Bij sport is het van belang naar je lichaam te luisteren zodat je lichaam niet wordt overbelast, bij andere zaken als werk en studie is het zaak niet je geest te overbelasten. Luisteren naar de signalen is van essentieel belang om gezond te blijven en niet overspannen te raken.

Herkennen stress

Vaak horen emoties als ongeduld, angst, verdriet, machteloosheid, woede, agressie, irritatie, vermoeidheid maar ook weinig energie bij stress. Herken je dit?

Qua gedrag past snelheid, sneller lopen, sneller praten, harder praten, veel doen, ongecoördineerd zijn, veel tegelijk doen, wiebelen, tics, niets afmaken, dingen vergeten, fouten maken, verkeerde keuzes maken, mopperen, ijsberen en niet kunnen luisteren erg goed bij stress.

Herken je dit ook?

Laat dit eens rustig tot je doordringen. Dit is wat stress met ons doet. Dit is hoe de wereld eruit ziet onder stress. Stress is een prachtige oerkracht die ons vele malen het leven kan redden, maar is niet bedoeld voor dagelijkse rompslomp. We onderschatten de gevaren van stress, maar de feiten liegen er niet om, de meeste gezondheidsklachten zijn stress gerelateerd.

Daarom probeer vroegtijdig teveel stress te signaleren, door goed naar jezelf te luisteren en bekijk iedere situatie even van de zijlijn voordat je je erin verliest, zodat je een bewuste keuze kunt maken.

Opdracht

Probeer een situatie, waarin je “ gestrest” was en die redelijk actueel is, voor de geest te halen. Ga nu zo precies mogelijk na wat je toen voelde in je lichaam, welke gedachten er opkwamen en wat het effect was op je stemming.

Worry is not preparation

Plannen en voorbereiden hoort erbij maar zorgen maken niet. Als je klaar bent met plannen en je hebt je goed voorbereid, dan heeft het geen zin om in je hoofd allerlei scenario's te gaan repeteren. Het komt altijd zoals het moet komen. Probeer te vertrouwen op jezelf, wetende dat jij alles hebt gedaan voor een positief resultaat en laat het dan los.

Piekeren

Piekeren en malen gaat maar door in ons hoofd als een woeste storm. Probeer hier af en toe een stop te maken. Als je dit moeilijk vindt, maak dan met jezelf een afspraak dat je per dag 2 keer een half uur mag piekeren. Dan doe je niets anders dan piekeren en daarna is het dan weer tijd voor iets anders.

De uitputtingsspiraal

Vrije tijd wordt steeds minder belangrijk gevonden. Je bent pas een belangrijk mens als je zelfs in je vrije tijd gebeld wordt of gemaild. Ook dien je te allen tijde bereikbaar te zijn en in de gaten te houden

of je nodig bent. Vrije tijd is een vreemd begrip geworden, wat is dat eigenlijk vrije tijd?

Vrije tijd houdt in dat de tijd die je hebt vrij is en van jou en van niemand anders. In deze tijd bepaal jij wat je met deze tijd doet. Niemand bemoeit zich met deze tijd. Dit is belangrijk zodat je even bij kunt komen en herstellen van je werk activiteiten.

Vaak denken mensen, ach deze week komt het er even niet van volgende week maar weer. En zo schuift de vrije tijd steeds maar op tot men denkt ach ik ga binnenkort met vakantie dan kom ik wel weer even bij. Met als gevolg dat men veel te gespannen op vakantie gaat. Ook vakantie brengt bepaalde spanningen met zich mee, zoals is alles geboekt, hebben we alles, belangrijke papieren, documenten, geld? Gaan de kinderen het leuk vinden, zullen ze niet gaan zeuren of zich vervelen onderweg? Eenmaal aangekomen op de vakantie moet er ook weer van alles gedaan worden, zaken bezichtigd, sportief bezig zijn, de kinderen moeten vermaakt worden, en het allerbelangrijkste, is er Wifi?

Vrije tijd is tijd waarin je even helemaal niets moet en hoeft en deze tijd moet in verhouding staan met de zaken die wel moeten en hoeven. Dus als je in een week veel werkt zal er in die week ook genoeg vrije tijd tegenover moeten staan, anders heeft het lichaam en vooral het zenuwstelsel geen tijd om te herstellen. Dan kom je in een neerwaartse spiraal terecht tot je uiteindelijk in een burn-out terecht komt.

Valkuil

Er is extra alertheid nodig, als je van je hobby je werk hebt gemaakt. Je vindt je werk ook echt heel leuk en je denkt, dat er dan geen noodzaak is, ook vrije tijd in te lassen. Juist dan is het toch van belang tijdig om te schakelen en iets gaan doen wat niets met werk te maken heeft. Het is ook nodig je geest te laten rusten en je aandacht op iets heel anders te richten.

10 Tips om je vrije tijd goed door te brengen

- 1** Geniet van niets doen en plan niets op je vrije dag
- 2** Ga er op uit met je gezin, in een andere omgeving zijn, zonder werk aan je hoofd.
- 3** Leer iets nieuws, iets wat je altijd al hebt willen leren.
- 4** Neem een hobby die je met je handen kunt doen. Handwerk ontspant de geest.
- 5** Ga lekker sporten, hier komt je geest van tot rust.

6 Maak een wandeling in de natuur en relativeer al je problemen.

7 Verveel je, dagdroom en staar wat voor je uit.

8 Probeer op je vrije dag een moment bewust niet bereikbaar te zijn.

9 Breng een dag met vrienden door en praat en luister echt met en naar elkaar.

10 Laat je meevoeren in een mooi muziekstuk, theater of concert.

*Don't let the sun go down on me.
Although I search myself,
it's allways someone else I see.
I'd just allow a fragment of your life to wonder free
but losing everything is like the sun going down on me.*



Lyrics: Elton John

Hoofdstuk 2 Gedachten

Inleiding

Vroeger op de lagere school, heel lang geleden, speelden we vaak op het schoolplein. Een zin die me nog steeds is bij gebleven uit die tijd en nog weleens door mijn hoofd gaat is: “Wat je zegt ben je zelf”. Wat vaak afdoende werkte als je werd uitgescholden. Inderdaad, wat je zegt ben je zelf en als we verder kijken is dit al zo bij gedachten. Wat je denkt ben je zelf. Je bent wat je denkt. Tijd om dit eens nader te bekijken.

Gedachten

Onze gedachten die zich steeds maar aandringen in ons hoofd zorgen steeds voor een innerlijk dialoog, dat ervoor zorgt dat we soms uitgeput raken van alle ideeën, analyses, gepieker, herinneringen, to-do lijstjes, plannen maken voor de toekomst, oordelen en beoordelen, studeren en bestuderen, zorgen dat we beter zijn dan die ander, denken wat anderen denken over ons en ga zo maar door.

Door hier veel energie in te steken, ben je niet in het heden aanwezig, maar in je hoofd bezig met de toekomst of herinneringen uit het verleden. Dat mag natuurlijk best af en toe, het verleden is nodig om de ervaringen die je hebt opgedaan te evalueren en hier jouw levenslessen uit te halen. Je intenties zijn nodig voor het verder leven in de toekomst, maar beiden zijn geen reële tijdsspannen. Jouw realiteit ligt in het heden, waar je echt leeft, voelt en bent.

De gedachten, die binnenkomen zijn geen waarheden of feiten, maar simpelweg gedachten die komen en gaan, als golven. We zijn gericht op het oplossen van problemen en dit vereist vaak veel denkwerk. Dat mag, maar soms moeten we ook even herstellen van al ons denkwerk en dit doen we door even van de doe- modus over te stappen naar de zijn- modus. Door alleen maar te zijn, ben je aanwezig in het heden en komt je hoofd tot rust. Meditaties zijn hierop gericht maar zorgen er ook voor dat je je gedachten kunt besturen. Je zou het ook als aandachtstraining kunnen zien. Je richt je aandacht op 1 ding bijvoorbeeld je ademhaling en zodra je merkt dat je bent afgeleid, breng je de aandacht weer rustig terug naar de ademhaling. Je merkt op dat er een gedachte binnenkomt, maar je gaat er niet in mee.

Denken

De hele dag en soms ook tijdens de nacht denken we maar door. De gedachten staan als een soort innerlijke radio altijd aan. Soms geeft het je weleens het gevoel dat het maar niet ophoudt. Dan zoeken we afleiding door muziek te luisteren, tv te kijken, op het internet te surfen of te praten om maar aan onze gedachten te ontkomen. Maar dit is vluchtgedrag en lost het probleem niet op. Het innerlijk dialoog van je gedachten blijft en komt des te sterker terug als je alleen bent en in rust. We worden er onrustig van en gaan deze situaties uiteindelijk zelfs mijden. We herkauwen als het ware onze gedachten alsmat weer en lossen hiermee niets concreet op.

We moeten leren momenten in ons dagelijks leven in te bouwen, waar we niet worden opgeslokt door onze gedachten, maar ons concentreren op datgene wat we op het moment doen.

Met mindfulness kun je, zonder echt te gaan zitten om te mediteren of oefeningen vanuit yoga te doen, op elk moment van de dag je bewust worden van je gedachten en oefenen in het sturen van je gedachten. Zo leer je gedachten kennen en herkennen. Je leert dat je gedachten maar momentgedachten zijn en dat ze opkomen en weggaan net als emoties. Zo wordt jij de baas over jouw gedachten, niet andersom!

Negatief gewoonte denken

Negatief denken zorgt voor obstakels, positieve gedachten ruimt ze op!

In vele theorieën praat men van een bewustzijn en een onderbewustzijn. Het onderbewustzijn is een soort opslag en al vanaf dat je heel jong bent sla je hier allerlei gedachten behorend bij bepaalde emoties en handelingen in op. Na mate je ouder wordt bemerk je soms dat je op een bepaalde manier reageert, maar vraag je je af waarom. Dit komt vaak vanuit die opslag en is zo automatisch geworden, dat je vaak niet eens meer weet wat de oorzaak hiervan is. Met mindfulness leer je te stoppen voordat je reageert en diep te kijken wat je nu precies doet en voelt. Alle gewoonten en reacties kun je op deze manier onder de loep nemen en vervolgens maak je een keuze of door te gaan met de reactie of te kiezen voor een andere reactie. Sommige automatische reacties kunnen best hardnekkig zijn, omdat deze al heel lang gewoonte zijn, misschien wel overgenomen van ouders. Maar met geduld en toewijding kun je elke gedachte en gewoonte aanpakken.

Wat je aandacht geeft, groeit

Je zou je kunnen voorstellen dat we in ons verschillende zaadjes hebben die kunnen gaan groeien als we die aandacht geven of niet als we ze negeren. We hebben zaadjes van liefde, mededogen, begrip, vreugde, geluk, maar ook van haat, woede, angst, discriminatie en ongeduld. Je kunt je misschien voorstellen dat de opslag is als een kelder in je huis. Als je je nu voorstelt dat je bewustzijn is als je woonkamer dan gaat het zaadje wat aandacht krijgt naar boven naar de woonkamer en kan prettig gezelschap zijn als het vreugde, liefde of geluk is, maar het kan ook een ongewenste gast zijn zoals woede, haat of angst.

De herberg - Rumi

*Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek.*

*Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.*

*Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.*

*Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....*

*De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten*

*Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Dit zeer oude en heel bekende gedicht is voor mindfulness heel treffend. Hier wordt uitgelegd dat alle emoties, die dagelijks bij je binnenkomen, bij jou horen en dat het van belang is, ze allemaal binnen te laten. Blijf bij je emoties en vraag je af wat de reden is. Accepteer ook de negatieve emoties en wees dankbaar voor alles wat bij je binnen komt en de moeite neemt je iets te leren. Het gaat er niet om dat we geen negatieve gedachten of emoties mogen hebben of dat we die moeten wegdrukken. Het gaat erom dat we de neiging hebben om in negatieve gedachten en emoties te blijven hangen, zodat je uiteindelijk in een depressie raakt.

Opdracht:

Een zeer doeltreffende oefening is het beoefenen van positieve affirmaties. Maak een passende zin, die op jou slaat en waarmee je zelfvertrouwen opbouwt.

Kies bijvoorbeeld uit de volgende opties:

- ❖ Ik ben in staat mijn gedachten te besturen.
- ❖ Ik heb alle tijd van de wereld.
- ❖ Ik voel me goed.
- ❖ Ik ben bewust
- ❖ Ik houd van lichaamsbeweging
- ❖ Ik houd van mezelf
- ❖ Ik ben mooi en iedereen houdt van me.
- ❖ Ik voel me veilig,

- ❖ Ik ben uniek
- ❖ Leven is eenvoudig en simpel
- ❖ Alles wat ik doe is een succes.
- ❖ Ik ben waardevol

Neem 1 zin en ga de komende weken deze zin een paar keer per dag tegen jezelf zeggen. Als je opstaat en je kijkt in de spiegel en zo nog eens wat momenten verdeeld over de dag. In het begin zal dit wat onwennig zijn, maar je zal merken dat je hier veel profijt van gaat hebben en je stabielier gaat voelen.

Lopen

Lopen is wat mij betreft een geweldige manier om even uit je hoofd te komen. Ga het liefst de natuur in en merk op dat alleen al het zijn in de natuur zorgt voor een rustiger gemoed.

Neem even de tijd om te lopen in de natuur en kijk om je heen, loop met opperste aandacht. Als je merkt dat je toch weer gaat denken, kunt je ook even stoppen met lopen en alleen even denken, dan ga je daarna weer verder met lopen. Als je je aandacht op het loopt richt, wordt je vanzelf vrolijk en bewust.

Neem vijf minuten de tijd voor jezelf

En breng je lichaam, gevoelens en waarneming tot rust.

Zo geef je vreugde een kans

De vreugde van ware stilte wordt hierdoor heilzaam, dagelijks voedsel.

Citaat_: Thich NHat Hanh

Verwonder je elke dag

Zoals een kind zich kan verwonderen over alles wat het voor het eerst ziet, blijft het leven ook voor een volwassene zo bijzonder dat dit het waard is je elke dag weer te verwonderen over wat je ziet, voelt, proeft, hoort of ervaart. Houd een open, frisse blik en probeer niet van te voren te oordelen, analyseren of in te vullen, maar verwonder!

Opdracht

Verwonder je!

Probeer minstens 1 keer per dag iets wat je ziet of hoort of ervaart in je op te nemen alsof je het voor het eerst ziet, hoort of ervaart. Stel je voor dat je een kunstenaar bent en dat je dit moet vastleggen. Neem het zodanig in je op dat je er alles over te weten komt.

Opdracht

Probeer minstens 1 keer per dag je maaltijd te beginnen op deze manier. Eerst te bekijken wat je gaat eten en dan de eerste hap eerst ruiken en dan tegen je lippen houden. Dan langzaam de hap in je mond nemen en goed in je mond proberen te proeven wat je eet. Langzaam doorslikken en even pauzeren zodat deze eerste hap alle tijd heeft om naar beneden af te dalen voordat je de volgende hap inzet.

De zintuigen

Alle prikkels die we op een dag ontvangen, worden via de zintuigen doorgegeven aan onze hersenen. In onze huidige maatschappij zijn zaken als innerlijke rust, stilte en afstemming op je bewustzijn

steeds zeldzamer aan het worden. Je zintuigen worden continue geprikkeld. Er is, buiten geluid, ook veel visueel spektakel om ons heen, waar onze aandacht steeds naar toe wordt getrokken. Reclame is vooral visueel ingesteld en continue om ons heen. Vooral het leven in een grote stad brengt veel prikkels met zich mee. Denk maar aan alle reclame onderweg, alle geluiden van trams, verkeer, mensen, muziek en smartphones. En wat dacht je van de vele verschillende geuren die je neus binnendringen. Al deze prikkels moeten je hersenen steeds verwerken en daarom is het aan het eind van de dag nodig de hersenen even te laten bijkomen van al het werk dat ze hebben verricht.

De zintuigen brengen je in het heden. Als je je bewust richt op een zintuig dan brengt dit je in het nu. Het is belangrijk je bewust te worden van de verschillende zintuigen en deze ook afzonderlijk te activeren of juist even te laten teruggred. Hierin kun je oefenen door middel van meditatie.

Waarin je de concentratie steeds verplaatst naar 1 zintuig en je alleen hierop concentreert. Je traint op deze manier ieder zintuig afzonderlijk.

Oefening 2

De rozijnoefening

Conclusie

Afzonderlijk je zintuigen gebruiken zorgt voor rust. Gewoon eens echt luisteren naar iemand waarmee je in gesprek bent, zonder steeds afgeleid te zijn. Heerlijk genieten van goed eten met al zijn

diverse smaken. Genieten van iets moois waar je wel uren naar zou kunnen kijken, een prachtig uitzicht of een heel klein detail waar je oog net op viel. Een heerlijke geur, die je neus binnendringt en je even vervoert naar een bepaalde herinnering. Door je hiervoor open te stellen, kun je de inkomende informatie beter verwerken en beleef je de ervaring intenser.

Oefening 3

Train een zintuig

Oefening 4

Massage van de huid

Klachten

De hele dag door ontvangen we prikkels via onze zintuigen en in het bijzonder onze oren worden flink op de proef gesteld. De een is hier wat gevoeliger voor dan de ander. Misschien ben je je er niet eens echt bewust meer van, maar dagelijks komen er vele geluiden onze oren binnen. Al deze prikkels zorgen voor een aangespannen houding van ons lichaam. Hier zijn we ons vaak niet bewust van, maar dan krijgen we wel “opeens” klachten. Denk maar eens aan gespannen schouders, hoofdpijn, rugpijn. Maar er zijn nog veel meer lichaamssignalen die ons erop wijzen dat we in de alerte stand staan.

Opdracht

Maak een lijstje met lichamelijke klachten die jij ervaart.

Leer je lichaam kennen

Op het moment dat je je aandacht richt op je lichaam, ben je in het hier en nu, in het heden. Het lichaam is altijd in het heden. Leren luisteren naar je lichaam, wat betekent dit eigenlijk?

Je lichaam is de hele dag(en nacht) aan het werk voor je en het weet precies wat wel en niet goed voor je is. En geeft dit ook aan. Maar meestal zijn we zo druk in ons hoofd dat we al die signalen die het lichaam ons geeft niet eens meer opmerken. Als we aan de slag gaan met yoga, richten we onze aandacht op ons lichaam en zijn we vanzelf in het nu. Het is belangrijk lichamelijke sensaties en signalen weer op te merken, want die zorgen ervoor dat je je aandacht terugbrengt in het nu.

Zo kunnen we ons gewaar zijn van gedachten, gevoelens, emoties, zintuiglijke prikkels en ook van een heel basaal gegeven, namelijk dat we een (ademend) lichaam hebben, dat overal mee naartoe gaat, ons hele leven lang.

In alle meditatieve tradities wordt veel waarde toegekend aan opmerkzaamheid bij het lichaam en ook veel hedendaagse therapeutische stromingen hebben een lichaamsgerichte benadering. Niet verwonderlijk. We slaan immers op allerlei manieren (onbewust) spanning in ons lichaam op, van onze geboorte af aan. Daarnaast geeft het lichaam vaak signalen van overmatige inspanning, angst, boosheid, enzovoort. Als we hier meer bewust van worden kan het lichaam als het ware een voelspriet worden, die snel aanvoelt wanneer we krampachtig gaan forceren of we ons bijvoorbeeld moe of benauwd voelen. Dit wordt ook een van de grote voordelen van yoga genoemd. Ten slotte kan het lichaam ook dienen als een heel praktische basis voor het ontwikkelen van opmerkzaamheid.

Zo kunnen we ons gewaar zijn van de lichaamshouding (het lopende, zittende, staande of liggende lichaam), van het verrichten van lichamelijke handelingen of kunnen we de bewegingen van de adem zien als een bewegend fysiek anker. Dit zal worden behandeld in een van de volgende hoofdstukken.

Oefening 5

De Bodyscan

Yoga

Yoga haalt je uit je hoofd en brengt je met je aandacht bij je lichaam door middel van het uitvoeren van verschillende houdingen (asana's) altijd op geleide van de ademhaling. Doordat je de houding aanneemt en je concentreert op je ademhaling, breng je telkens weer je aandacht bij je lichaam. Een bekende yoga oefening is de Zonnegroet. Dit is eigenlijk een reeks van houdingen, die als het ware een soort dynamische meditatie vormen. Deze houdingen zijn niet alleen goed voor onze spieren, maar het gaat ook dieper.

Onze organen, die hard voor ons werken in opdracht van het zenuwstelsel en hormoonstelsel hebben ook even herstel verdiend en de houdingen in yoga zijn vaak zo bedacht dat ook onze organen en zenuwen profiteren van deze weldadige behandeling. Door omgekeerde houdingen te doen, stimuleren we de bloedsomloop en geven we het hart wat rust. Gedraaide houdingen masseren lever en nieren, het werkt ontgiftend en bevordert de spijsvertering. Voorover buigingen zorgen voor een algehele rek op ons zenuwstelsel waardoor het kan herstellen. Achterover buigingen zorgen voor een meer geopende borstkas, waardoor je beter en

dieper kunt ademen en de longen zich goed kunnen vullen en legen. Evenwichtsoefeningen zorgen ervoor dat het hele lichaam zich weer stabiliseert en het lichaam weer in balans brengt.

De Zonnegroet is zo opgebouwd dat je alle hierboven beschreven houdingen aanneemt en elke dag beginnen met een paar Zonnegroeten, is dan ook zeer aanbevolen!

Oefening 6

De Zonnegroet

Conclusie

Je zal merken dat als je vaker de tijd neemt om je aandacht te plaatsen, dus je geest richten op de ademhaling of het voelen van je lichaam, dat je gedachten steeds helderder voor je worden en dat je ze ook steeds makkelijker even on hold kunt zetten. Dit lukt na mate je meer en vaker oefent. Het zorgt er uiteindelijk voor dat je geest tot rust komt en je steeds lichter gaat leven.

*Breathe, breathe in the air
Don't be afraid to care
Leave but don't leave me
Look around and choose your own ground*



Lyrics: Pink Floyd

Hoofdstuk 3 De ademhaling

Inleiding

Adem halen gaat automatisch de hele dag en nacht door. We hoeven dit niet in de gaten te houden of te controleren, dit wordt voor ons gedaan. Hier kunnen we even de controle los laten en erop vertrouwen dat er voor ons gezorgd wordt. Vaak willen we overal de controle op houden, maar hoe fijn is het als dit niet hoeft en je weet dat het goedkomt?

Adem halen

Jouw ademhaling hoort alleen bij jou op elk moment. Deze is uniek net als jij uniek bent. Ons lichaam geeft ons signalen over onze gesteldheid, maar doordat we vaak veel meer in ons hoofd aanwezig zijn, herkennen we deze signalen niet meer. Een goed voorbeeld is burn-out zijn. Hier gaat een heel traject aan vooraf. Het lichaam wordt elke dag geactiveerd maar moet ook elke dag herstellen hiervan. Dit doet het door het zenuwstelsel en het hormoonstelsel tot rust te brengen.

Als we gespannen zijn, omdat we veel aan ons hoofd hebben, zijn we ook veel aanwezig in ons hoofd. We denken na, peinzen, analyseren, malen en piekeren maar door. Dit helpt niet. Het beste kunnen we ons richten op ons lichaam en proberen de aandacht te verplaatsen naar ons lichaam. Hoe kunnen we dat het beste doen?

Allereerst word je je bewust van je ademhaling. De ademhaling is als een soort anker in je lichaam, die draag je altijd bij je.

Merk op dat het een veilig gevoel geeft te weten dat je altijd kunt terugvallen op je ademhaling. Door dit regelmatig op een dag te

doen, even met je aandacht naar jouw ademhaling te gaan, kun je ook veel leren over hoe je je voelt op dat moment.

Ademhalen is noodzakelijk om te leven. Je neemt verse zuurstof op via je neus of mond en als de zuurstof is opgenomen in het bloed via de longen, stoot je koolstofdioxide uit als de afvalstof van gebruikte zuurstof die het lichaam weer moet verlaten. Dit proces gaat volledig automatisch, daar hoeft je niet aan te denken, dat verzorgt het lichaam voor je.

Opdracht

Ga liggen op je rug en loop even vanaf je voeten je lichaam na of je prettig en ontspannen ligt. Dan leg een of allebei de handen op je buik en voel je hoe je ademt. Je stuurt niets, je probeert alleen maar te voelen hoe jouw ademhaling op dit moment is. Volledig geconcentreerd zijn op hoe jouw ademhaling verloopt zonder er iets aan te (willen) veranderen.

Hoe ging dit? Wat dacht je tijdens de opdracht? Was je jouw ademhaling aan het beoordelen? Was je toch aan het proberen de ademhaling te richten of te veranderen?

Oefening 7

Ademhaling als anker

Conclusie

De meest belangrijke oefening is bovenstaande opdracht. We zijn geneigd alles met onze gedachten te besturen, maar de ademhaling gaat vanzelf daar hoeven wij ons niet voor in te spannen. Het is daarom ook moeilijk om de ademhaling gewoon te laten zijn en alleen maar met je aandacht hierbij te blijven. Je te verwonderen over het ademen, wat gewoon doorgaat ongeacht de situatie. De ademhaling past zich aan elk situatie aan.

Door steeds weer bij jouw ademhaling stil te staan, keer je terug in het moment. Deze oefening is een dagelijkse beoefening, die net als elke training, steeds natuurlijker wordt voor je.

Als je je aandacht naar je ademhaling brengt, zeg je bij jezelf:

ik adem in, ik weet dat ik adem, ik adem uit, ik weet dat ik uitadem.

Oefening 8

De Ademruimte Mindfulness

Mindfulness gaat over de vaardigheid om vaker uit de automatische piloot te stappen en bewust te zijn van wat er met je gebeurt en hoe je hierop reageert. Met de ademruimte doe je dit. Je creëert ruimte voor een andere benadering en reacties. Je neemt als het ware een time out om daarna doordacht verder te gaan.

Je emoties en het effect hiervan op je ademhaling.

We slaan onze emoties op in ons lichaam, voornamelijk in onze buik. Lichte spanningen van de dag kunnen zich opslaan in gebieden waar we fysiek gezien wat zwakker zijn, waar we wat minder spierkracht hebben, zoals het nek-schouder gebied of de onderrug. Maar zodra emoties onverwerkt blijven, gaan deze emoties zich in onze buik vastzetten. Dit is ons emotioneel centrum. Doordat we steeds meer in ons hoofd leven, luisteren we steeds minder naar ons lichaam. We onderdrukken lastige en zware emoties, maar juist onder deze emoties bevindt zich het werkelijke gevoel.

Het innerlijk kind

Vrijwel iedereen heeft als kind een of meerdere trauma's opgelopen op weg naar volwassenheid. In welke vorm of mate is per persoon verschillend. We worden ons hiervan pas later bewust. Onze kwetsbare kant wordt het meest weggestopt, terwijl dit een van onze meest waardevolle sub-persoonlijkheden is.

Ons innerlijk kind, dat nooit volwassen is geworden, is bang voor de dingen waar de doordouwer in onszelf geen weet van heeft. Het is snel gekwetst en leeft in voortdurende angst om verlaten te worden. Maar het is ook onze sub-persoonlijkheid dat ons in staat stelt werkelijk dicht bij iemand te zijn en diep van anderen te houden. En is het ook niet heerlijk als weer even dat speelse, uitbundige kind vol vertrouwen en vrolijkheid naar boven komt?

Meestal gaat het innerlijk kind rond de leeftijd van 5 jaar ondergronds om zichzelf te beschermen voor de buitenwereld. Onze primaire sub-persoonlijkheden, zoals de perfectionist, de baas, de behager, de zorgzame moeder, vader, de wellustige of de

doordouwer zijn er voortdurend op gericht dit kwetsbare kind in ons te beschermen in de vorm van het bekende muurtje om ons heen. We kennen dit als ons onderbewustzijn.

Zodra je geboren wordt, doorloop je verschillende stadia tot aan je volwassenheid. Als je in die stadia problemen hebt gehad, dan uit zich dat als je volwassen bent. Niet altijd ben je je hiervan bewust. De Ho'oponopono meditatie laat je weer contact maken met jouw innerlijk kind en zorgt ervoor dat er weer verbinding is tussen jou en jouw innerlijk kind.

Opdracht

Zoek, voor je begint aan deze meditatie, een kinderfoto van jezelf als 4-5 jarige. Bekijk deze kinderfoto en probeer je te herinneren wanneer deze foto is gemaakt. Ook probeer je je te herinneren waar de foto is gemaakt, je probeert je de herinnering voor de geest te halen. Zo heb je een goed beeld van jezelf als kind van ongeveer 4-5 jaar in je hoofd.

Ho'oponopono

Ho'oponopono is een sjamanistische methode uit Hawaï die ervoor zorgt dat onze persoonlijkheid wordt afgestemd op ons zelf. Vaak laten we ons leiden door het onderbewustzijn, waar zich veel gewoonten bevinden, die we hebben aangeleerd. Deze zijn automatisch geworden en vaak hebben we niet eens meer door hoe we reageren en waarom en of dit wel of niet prettig is voor onszelf en de omgeving. Door je bewust te worden van de automatisch ingesleten gewoonten die in ons onderbewustzijn zijn geslopen en deze onder de loep te leggen, probeer je bij jezelf na te gaan of die gewoonten wel zo prettig zijn voor onszelf en onze omgeving.

Het spijt me (I am sorry)

Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me)

Ik hou van je (I love you)

Dank je (Thank you)

Conclusie

Als je Ho'oponopono beoefent, d.m.v. het herhalen van de bovenstaande zinnen hardop tegen jezelf, voel je je meteen beter. Het vragen van vergeving aan jezelf geeft je jouw gevoel van eigenwaarde terug en accepteer je van jezelf dat het is gebeurd. Maar nu beter zal worden omdat je je ervan bewust bent dat je een tijd lang niet goed voor jezelf hebt gezorgd. Door jezelf te vergeven, leg je de lat minder hoog voor jezelf en daarmee ook voor anderen. Dan zal je leven prettiger en gemakkelijker worden. Verderop in het boek zal je meer lezen over het effect van positieve emoties.

Qigong

Qigong is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert, om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren. Het herhaaldelijk bewegen en correct ademen, zorgt ervoor dat de Qi (levensenergie) in het lichaam goed blijft stromen. Als je gezond bent, dan is Qi in alle lichaamsdelen in balans. Door het uitvoeren van de Qigong-oefeningen zorg je voor deze balans of kunnen blokkades zich opheffen. Qi betekent levensenergie en deze moet vrijelijk stromen door ons lichaam via de meridianen. Deze

meridianen zijn verbonden met onze organen. Qigong gaat uit van concentratie, ademhaling en beweging. Als dit samenvloeit, kan Qi weer goed stromen. Daarom zijn de oefeningen langzame bewegingen op geleide van de ademhaling.

Als je begint met Qigong oefeningen is het altijd goed je eerst te concentreren op de Qi. Je zorgt dat je zo ontspannen mogelijk staat, zodat de Qi goed kan doorstromen.

Qigong zorgt ervoor dat energieblokkades worden opgeheven en zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt.

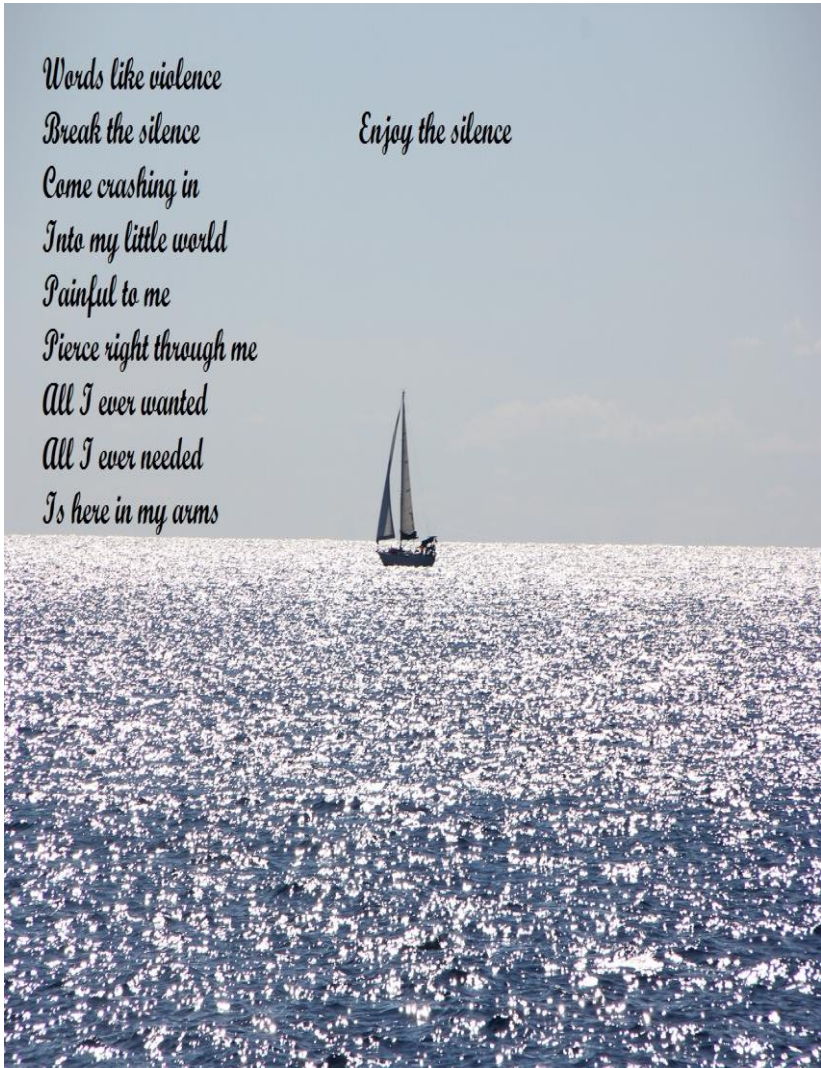
Ook leer je, door steeds jezelf met de natuur(universum) te verbinden, de momenten te accepteren zoals ze zijn en dit vermindert stress want je ontspant hierdoor. Het zorgt ook voor een goede houding, betere balans en goede bloedcirculatie, je gezondheid zal toenemen, naar mate je vaker Qigong gaat beoefenen.

Oefening 9

La Qi = verzamelen van Qi

*Words like violence
Break the silence
Come crashing in
Into my little world
Painful to me
Pierce right through me
All I ever wanted
All I ever needed
Is here in my arms*

Enjoy the silence



Lyrics: Depeche Mode

Hoofdstuk 4 Ontspanning

Inleiding

Ontspanning is essentieel om goed te functioneren. Niet alleen onze spieren moeten zich ontspannen na aanspanning. Ook onze zenuwen zoals we eerder hebben gezien en onze geest. Onze gedachten werken dag en nacht door en daarom is het van belang ze elke dag even te laten ontspannen. Als je ergens op de dag een moment vindt om even lekker ontspannen te gaan liggen en alles los probeert te laten, zoals spierspanning en je gedachten, werkt dit al ontspannend voor je geest als je dit 5 minuten doet. Een momentje in de trein of in je stoel je ogen sluiten en even ontspannen helpt je ook weer energie op te bouwen. Neem af en toe even een pauze en sta stil....Dat is al een hele vooruitgang!

Stilte

Het beste kom je tot rust als je even in stilte kunt zijn, maar stilte is niet meer vanzelfsprekend, overal is geluid. Op welke plek kun je de stilte nog horen? Als je verstil, kom je in contact met jezelf en leer je beter luisteren naar je lichaam. Dit doe je door de rust en stilte op te zoeken.

Voel je je opgejaagd?

Ervaar je teveel prikkels en maakt je dit nerveus?

Ben je het contact met jezelf even helemaal kwijt?

Kun je moeilijk je grenzen aangeven?

Dan is het tijd om even de stilte op te zoeken.

In onze huidige maatschappij zijn zaken als innerlijke rust, stilte en afstemming op je bewustzijn steeds zeldzamer aan het worden. Van oudsher zijn we gevoelig voor geluiden. Het enige geluid waar we bij kunnen slapen is het geluid van de vogels, dat geeft aan dat alles veilig is. Al het andere geeft aan dat je alert moet zijn, er kan gevaar dreigen. Er zijn veel geluidsprikkels en dus verkeer je in een continue staat van alertheid. Veel klachten ontstaan doordat je het contact verliest met je eigen bron van intuïtie en kennis over jezelf. Door de grote hoeveelheid aan prikkels via internet, social media, cursussen, workshops en zelfhulpboeken raak je zelfs meer en meer in verwarring. Door als deze prikkels wordt het steeds lastiger om het contact met je eigen innerlijke bron van wijsheid te behouden en je raakt overprikkeld.

Hoe kun je het beste ontspannen

Door middel van meditatie kun je de stilte in jezelf opzoeken. Niet altijd hebben we de mogelijkheid op een stille plek te zijn, maar door even rustig te gaan zitten en het aangenaam voor jezelf te maken bijvoorbeeld met een kaarsje, kun je tot rust komen en de stilte in jezelf ontdekken. Stilte is een middel om het contact te herstellen met je eigen innerlijke bron van wijsheid die in ons allemaal aanwezig is. Hier bevinden zich de antwoorden op vele vragen. Stilte zorgt voor een scherper bewustzijn en een heldere geest.

Door te mediteren ben je doelbewust in het heden, het verleden is een droom en de toekomst nog een visioen. Mediteren is niet

gericht op het verbeteren van een situatie, maar laat je zien waar je al bent. Maar niet alleen dat, meditatie zorgt ook voor een betere bloedsomloop, een betere algehele gezondheid met als resultaat minder bezoeken aan de huisarts. Het helpt je beter te focussen, zorgt voor een effectievere productiviteit en leidt uiteindelijk tot minder werk gerelateerde stress. Je komt beter in contact met wat je zelf wilt en leert beter je grenzen te stellen. Het zorgt voor minder negatieve gedachten, meer bewustzijn, acceptatie en begrip, dus sneller herstel van emoties. Minder psychische stress waardoor ook depressie en angst minder kans krijgen. Uiteindelijk voel je je meer zelfverzekerd, omdat je meer op jezelf vertrouwt en minder afhankelijk bent van externe factoren.

Opdracht

Probeer elke dag even een moment van stilte op te zoeken. Maak een mooie wandeling in de natuur en trek je een moment terug. Even hoeft je helemaal niets, je hoeft je niet sociaal te gedragen, want er is niemand in je omgeving. Je bent helemaal alleen met jezelf en de stilte. Vaak kan dit in het begin als je het niet gewend bent wat weerstand oproepen. Blijf bij dit gevoel, laat het er zijn, merk het op, en laat het vervolgens langzaam wegebben als je merkt dat je steeds rustiger wordt en samen vloeit met de stilte. Je zult merken dat dit je steeds makkelijker afgaat na mate je dit vaker gaat beoefenen. Wees mild voor jezelf en doe het rustig aan met kleine stapjes.

Even alleen weg

Als je dit wat vaker hebt gedaan en merkt wat het doet voor jou, zou je ook eens kunnen kiezen een paar dagen of een week alleen weg te gaan en zo even tot rust te komen. Thuis komen bij jezelf.

Positief denken zorgt voor genezing

Hoe werkt dit dan?

Alles is energie, alles is trilling. Elk deeltje trilt en hoe hoger het deeltje trilt, hoe ijler de energie. De geest heeft een fijnere en ijlere energie, dan het lichaam. Die energie is zwaarder, omdat het lichaam uit materie bestaat. Gedachten zijn de energie van de geest en beïnvloeden de fysieke hersenen, de hersenen beïnvloeden weer het lichaam. De gedachten- energie kan de eiwitten, die de functies van de cel bepalen, activeren of afremmen d.m.v. interferentie; mee laten trillen in hun frequentie. Deze trillingen worden veel gebruikt in het zingen van mantra's. Maar je kunt ook zelf een mooie positieve boodschap bedenken en deze elke dag tegen jezelf zeggen.

Mantra

Een Mantra is een positieve boodschap die je voor jezelf herhaalt. Maar in het lichaam doet het veel meer. Als je een mantra zingt, gaat het in verschillende delen van je lichaam resoneren; de klanken die je maakt, zorgen ervoor dat het gaat trillen in je lichaam. Ook zingen geeft dit effect, je maakt als het ware van je lichaam een klankkast. Deze trillingen zijn goed voor onze gezondheid, omdat ons hele lichaam trilt. We bestaan uit allerlei kleine deeltjes, die allemaal hun eigen trillingen hebben.

En alle energie om ons heen heeft ook haar eigen trillingen in de lucht, water en aarde.

Als je een mantra zingt is de klank er vaak op gericht mee te trillen met alles wat in en om ons heen is. Alles is energie en we maken er allemaal deel van uit.

Negatieve mantra

Vaak herhalen we negatieve mantra's tegen ons zelf zoals:

“Dat kan ik niet, dat lukt me niet, ik ben niet goed genoeg, zij zijn beter, zij zijn mooier.” En ga zo maar door. Als we vaker deze negatieve mantra's herhalen, gaan we erin geloven en onszelf uiteindelijk steeds minder waard vinden. Terwijl ieder mens uniek is met zijn eigen persoonlijkheid en is gemaakt met unieke eigenschappen, die niemand anders heeft. Dit is zo met een reden en de bedoeling is er achter te komen wat jouw levensdoel is in dit leven. Hier kom je achter als je in balans bent met jezelf en jezelf compleet accepteert met alle positieve en negatieve eigenschappen die samen jouw persoon vormen. Jezelf elke dag positief toespreken werkt dus weldegelijk en heeft uiteindelijk een goede en positieve uitwerking op je humeur. En hoe je in het leven staat.

Daarom zijn mantra's altijd heel krachtig en positief. Hierdoor ontspant de geest, vertragen je gedachten en brengt het rustig en vredig gevoel over je.

De mantra OM

OM als klank staat voor de beleving van het oneindige. Het kosmisch bewustzijn en is op zijn beurt een samenvoeging van drie aparte mantra's. Soms wordt Om geschreven als AUM, waarbij elke letter een eigen mantra is.

- ❖ **A:** resonerend is (AAaahh...) de meest open en diepe keelklank. Dit is het stadium van menselijk bewustzijn en het ontwaken op aards of materieel niveau.
- ❖ **U:** resonerend is (UUuuhh...) de klank die het meest voor in de mond ligt; de geschreven U wordt uitgesproken als "oe". Dit is het stadium van droombewustzijn (denken, voelen, wensen, willen).
- ❖ **M:** resonerend is (MMmmmm...) de sluiting van de mond. Dit is het stadium van diepe slaap-bewustzijn.

De Mantra EK ONG KAR, SAT GURU PRASAD.

Mantra's zijn positieve gedachten, bedacht om het lichaam op een bepaalde manier te laten meetrillen. De klanken die je maakt, zorgen voor de interferentie van alle cellen. Een bekende mantra voor het ombuigen van negatief naar positief is **EK ONG KAR, SAT GURU PRASAD**.

De innerlijke bron van wijsheid

Het is wetenschappelijk bewezen, dat als je positief denkt, je genezingsprocessen op gang brengt. Denk ook maar aan het verhaal van de trillingen en het meetrillen van alle atomen in het lichaam tot in de kleinste cel. Het is goed je bewust te zijn van je lichaam, maar daarmee bedoel ik niet alleen de buitenkant, want dat gebeurt al wel. We zien onze armen en benen, het gezicht etc., maar het gaat er ook om dat je je bewust bent van het ingenieuze systeem wat zich in je lichaam bevindt. Wees je bewust van al je organen en al het werk dat ze voor je doen, wees je bewust van het

zenuwstelsel en je hormoonstelsel. En wees je bewust van je longen die zorgen voor elke ademteug en je hart dat de motor is. Ze dragen samen bij aan jouw gezondheid.

Het hartcentrum is de plek waar vandaan je liefde stroomt. Deze plek zit ter hoogte van je hart. Hier bevindt zich jouw innerlijke bron van wijsheid. Als je leert steeds beter naar je lichaam te luisteren, kun je jouw bron van wijsheid aanspreken en zij zal altijd het beste voor jou beslissen. Het hoofd met het rationele verstand gaat beredeneren en wordt dan door gepieker en gemaal steeds verder van het doel afgebracht. Het hart daarentegen laat zich nooit afleiden en zal altijd vanuit het hart spreken. Deze raad, deze innerlijke wijsheid, daar kun je altijd geheel op vertrouwen, want deze bron is altijd gebaseerd op liefde, vrede, vreugde en wijsheid.

Opdracht

Ga zitten of liggen in een gemakkelijke houding en sluit je ogen. Richt je aandacht op de ademhaling en haal een paar keer diep adem. Laat de adem dan steeds meer naar de buik stromen. Vul de buik elke ademteug met lucht en laat de ademhaling steeds rustiger en dieper worden. Je stelt je voor dat je met elke ademteug een kom in je bekken vult met warm en helder licht. Het zonlicht wat je verwarmt en vervult van liefde en zuiver licht. Je voelt je volledig verbonden met alle wijsheid die je in jouw verleden hebt geleerd, het moment in het heden waar je je nu bevindt en bent vol vertrouwen voor jouw toekomst. Want je draagt jouw innerlijke bron van wijsheid binnenin je en zij is altijd bij je om je te helpen.

Vervolgens herhaal je voor jezelf de volgende zinnen:

Ik ben vol van liefde en vandaag uit ik die

Ik ben vol van vreugde en vandaag uit ik die

Ik voel de vrede in mij en dat gevoel deel ik vandaag

Ik ben vol van innerlijke wijsheid en deze wijsheid breng ik vandaag in praktijk

Dit is de waarheid over en in mij.

Het prettige hiervan is, dat je altijd en overal in contact kunt komen met je bron. Je hoeft alleen maar te ademen en hier met je aandacht naar toe te gaan. De zorgen en problemen kun je dan gewoon even los laten. Als je je verbonden voelt met de aarde, alles wat leeft en groeit, dan laat je negatieve gevoelens als woede, haat en vooroordelen vanzelf los, deze horen niet meer bij jou. Gebukt gaan onder zorgen en negatieve gevoelens maakt oud en vermindert de veerkracht. Wees licht en zorgeloos en sta vreugdevol en vol liefde in het leven, dit maakt jong en veerkrachtig!

Energienemers en gevers

In je dagelijks leven doe je van alles gedurende een dag. De dingen die je energie geven zijn de dingen waar je blij van wordt. Maar er zijn ook dingen die je doet waar je geen energie van krijgt, maar die energie kosten. Dingen die moeten en waar je niet blij van wordt. Soms zijn er ook dingen die je doet die geen van beiden doen, de zogenaamde neutrale dingen.

Maak 3 lijstjes. Een met energienemers, een met energiegevers en een met neutrale zaken. Wees zeer gedetailleerd en begin met het wakker worden in de ochtend, dan opstaan, wat doe je dan? En zo verder tot het moment van in slaap vallen.

Conclusie

Het is van belang op een dag zoveel mogelijk dingen te doen, die je energie geven. Er zijn dingen die je eigenlijk niet wilt doen, zoals bijvoorbeeld even sporten, een wandeling maken of je mindfulness oefeningen doen. Maar je weet dat, als je er eenmaal toe zet, ze je veel energie geven en je er blij van wordt. Het is belangrijk, dat je jezelf af en toe een duwtje geeft dit toch te doen, het helpt tegen depressie en stress. Als je je depressief voelt of veel stress ervaart, zak je vaak dieper weg in het niet doen van dingen die je energie geven.

Een energiegever hoeft niet altijd een prettige activiteit te zijn. Het kan ook iets onprettigs zijn, dat uiteindelijk wel voldoening geeft. Het geeft het gevoel dat je zorg draagt, goed bezig bent, je leven in eigen hand houdt. Ook het gevoel van aanwezig zijn kan energie geven, bijvoorbeeld wachten, maar je doet dit met aandacht.

Kijk nog eens naar je lijstje en bedenk wat je kunt doen om energienemers om te buigen naar energiegevers.

Schoonmaken

Schoonmaken is iets wat we steeds minder vaak willen doen, zodra het kan besteden we het uit, terwijl we hier eigenlijk een van de meest belangrijke energiegevers weggeven. Niets is zo energie gevend als je huis schoonmaken. Het geeft je het gevoel van orde op zaken stellen, alles weer helder, overzichtelijk en opgeruimd. Zorg dragen voor jouw huis en spullen is zorg dragen voor het leven. Alles met aandacht en liefde behandelen, weer op zijn plek zetten.

Schoonmaken geeft rust en zorgt voor ontspanning.

Het huishouden gaat over vrouwelijke kwaliteiten. Niet over vrouwen, maar over kwaliteiten die we allemaal kunnen ontwikkelen. Ontvangen, aanvaarden, geborgenheid en warmte. Kwaliteiten die we te weinig tegen komen in het dagelijks leven. Je kunt hiernaar op zoek gaan door meer regelmaat in het dagelijks leven aan te brengen. En naar overzichtelijkheid, niet te veel of te groot, maar hou het overzicht.

Schoonmaken gaat ook over verzorgen en respect voor jouw huis en jouw spullen. Het is fijn om alles weer op orde te hebben het geeft jou ook rust.

Probeer hier ook eens de tijd voor te nemen, met volle aandacht iets op te ruimen of schoon te maken.

Bijkomend voordeel, zodra je dit gaat doen is je insteek anders. Je denkt niet, o getver nou moet ik weer aan de schoonmaak, maar je denkt ik ga met volle aandacht afwassen. Elk kopje, elk bordje maak ik schoon en verzorg ik tot het weer heerlijk schoon is.

En wat is nu het voordeel? Dat het opeens helemaal niet meer zo erg is!

*Stars when you shine you know how I feel
Scent of the pines you know how I feel
Oh freedom is mine
And I know how I feel*

*It's a new dawn
It's a new day
It's a new life
For me*

And I'm feeling good



Lyrics Nina Simone

Hoofdstuk 5 Voeding

De laatste jaren zijn we steeds meer suikers gaan eten, wat niet gezond voor ons is. Suiker in de vorm van glucose is nodig voor de ontwikkeling van onze hersenen en zorgt voor energie, maar dit geldt alleen voor glucose afkomstig van natuurlijke producten uit fruit, granen en groente. Alle suikers die van andere producten worden gemaakt zoals suikerbiet, suikerriet of mais, heeft ons lichaam niet nodig. Deze suikers zijn zo bewerkt dat alles wat nog eventueel gezond zou zijn, er is uitgehaald. Wat kunnen we hier aan doen om toch zo gezond mogelijk te eten?

Glucose wordt door de alvleesklier dankzij het hormoon insuline opgenomen in de lichaamscellen. Alles wat teveel is, wordt opgeslagen als reserves of omgezet in vet. Niet natuurlijke, toegevoegde suikers worden meteen omgezet in vet. En dat zet zich vooral af in buikvet.

We houden van zoet, dat begint al als baby. De eerste smaak die we leren kennen is zoet, vanwege de zoete moedermelk. Vroeger leerde je dan op smaak wat wel en niet goed voor je was. Maar dat is niet meer mogelijk, omdat onze smaakpapillen niet meer zo sterk zijn ontwikkeld. We proeven vaak alleen nog maar zoet, zout en zuur. Dat teveel vet niet gezond is, wordt ons al langer verteld. De voedselindustrie heeft hier handig op ingespeeld. Daar heeft deze industrie lightproducten voor op de markt gebracht. Deze producten zijn inderdaad minder vet, maar om de smaak te compenseren zijn er suikers toegevoegd. Deze suikers hebben allerlei namen, zodat we niet denken dat er suiker in zit.

Nederland staat op een gedeelde tweede plaats als het gaat om suikerverbruik, Amerika is de grote nummer 1.

Teveel suiker en zeker toevoegde suikers zijn slecht voor onze gezondheid. Je wordt er dik van en het verlaagt je immuunsysteem. Hierdoor word je sneller ziek, maar ook moet je alvleesklier harder werken, dit zorgt op den duur voor diabetes en of andere klachten binnen het hormoonstelsel. Als je lightproducten neemt, zitten er vaak suikervervangers in waar ook nare consequenties aan hangen. Het zorgt voor aantasting van het zenuwstelsel en zorgt voor concentratieproblemen. Ook al wil de media ons vaak anders laten geloven, er zijn genoeg tegengeluiden. Er wordt flink gelobbyd, want grote bedrijven willen hun producten zo goedkoop mogelijk blijven maken en verkopen en die denken hierbij niet aan jouw gezondheid. Daarom is het beste advies, probeer er zo min mogelijk van te eten. En koop zo min mogelijk in de supermarkt, maar zoveel mogelijk echte producten.

Wat men je ook wil wijsmaken in de media een simpele vuistregel is

Wat natuurlijk is wordt herkend door het lichaam en is dus goed voor het lichaam.

5 tips om zo gezond mogelijk te eten

1 glas water met citroen

Deze hele simpele en natuurlijke tip is gemakkelijk in te voeren voor iedereen. Het is belangrijk om het lichaam niet te laten verzuren. Want in een zuur milieu gedijen tumoren en andere kwaadaardige gezwellen. Om je immuunsysteem op peil te houden zal het lichaam licht alkalisch moeten zijn. Dit doe je door veel verse groenten en fruit te eten, maar de eerste klap is gemaakt als je elke dag begint met een glas lauwwarm water met daarin een kwart citroentje uitgeperst. Het spoelt je lichaam door en maakt de maag weer klaar voor een nieuwe dag voedselopname.

2 drink water

We bestaan voor twee derde uit water en water is voor ons erg gezond. Drink elke dag water als je dorst hebt, ook niet teveel, want teveel water zorgt voor overbelasting van de nieren. Ook als je honger hebt of ergens anders trek in zoals bijvoorbeeld een sigaret, kun je wat water drinken. Vaak is dit een signaal van de hersenen, dat aangeeft, dat het ergens trek in heeft. Als je dit signaal beantwoordt met een slok water, gaat het verlangen weg. Zo kun je het verlangen naar een snack onderdrukken, maar het kan ook helpen tegen andere verslavingen. Neem eerst een slok water en adem een paar keer diep door. Water bevat geen suikers, dus je kunt deze drank de hele dag door drinken.

3 eiwitten

Eiwitten zorgen dat de koolhydraten langzamer worden verteerd en zo stijgt de bloedsuikerspiegel minder snel. Het is van belang onbewerkte eiwitten te eten uit vlees, vis en eieren. Eet liever maar 2 keer per week vlees, gekocht bij een goede slager, dan elke dag vlees, gekocht bij de supermarkt. Hiervan weet je niet, wat er allemaal mee gedaan is en ingestopt om het op tijd in de supermarkt te krijgen. Vetten zijn ook nodig om bepaalde vitamines in te transporteren, maar zorg ook hier voor goede vetten. Goede vetten bevinden zich in het bijzonder in vette vis zoals makreel, haring en sardines, maar ook in vlees. Denk ook eens aan wild zoals konijn, fazant, wild zwijn, haas of kalkoen. Alles wat vliegt, springt of rent. Dit vlees is vaak minder vet, zodat je niet teveel binnenkrijgt.

4 eet puur

Probeer zo min mogelijk producten te kopen die smaakstoffen bevatten. Of dit nu gaat om E nummers, toegevoegde suikers, of andere creatief omschreven ingrediënten die ons lichaam niet herkent. Koop alleen echte producten, dus vlees bij de slager, vis bij de visboer, groente en fruit zoveel mogelijk van het seizoen. Maar let op, er zitten ook veel suikers in fruit. Op het moment dat je fruit perst, haal je alle vezels eruit en blijft alleen fruitsuikers over. Dit is niet handig, want de vezels zorgen voor een tragere opname. Dus eet fruit met de schil waar veel vezels inzitten.

5 tussendoortjes

Een tussendoortje is vaak een snack, die ook weer vol zit met suikers en vetten. Daarom is het beter een gezond tussendoortje te nemen. Let wel, als je gezond eet zal je minder snel trek hebben, omdat je bloedsuikerspiegel niet zo snel zal dalen, wat er voor zorgt dat je weer trek krijgt. Als je toch trek krijgt, denk dan eens aan een stukje fruit of wat rauwkost. Of een handje ongebrande noten of zaden.

10 vuistregels voor gezond leven

1 probeer zoveel mogelijk energydrinks, frisdranken te vermijden, dit zijn suikerbommen.

2 Als je toch wat "lekkers" wilt eten, maak er dan een bijzondere gelegenheid van. Geen dagelijkse gewoonte.

3 Wanneer je graag een glaasje wijn of een biertje drinkt, probeer dan ook 1 of 2 dagen in de week niets te drinken.

4 Eet liever echte producten dan light, suiker-vervangende en vetvrije producten.

5 Zorg voor routine, elke dag hetzelfde ritueel, daar went je lichaam aan en dit zorgt voor minder trek tussendoor.

6 Vermijd teveel stress. Stress zorgt ervoor dat je gaat overeten, eetbuien krijgt en producten nodig hebt met veel suiker en vet.

7 Beweeg elke dag minimaal een half uur. Neem vaker de trap en loop een blokje om.

8 Zorg voor genoeg buitenlucht. Daglicht is goed voor je humeur en zorgt er ook voor dat je gezonde trek krijgt.

9 Zorg voor een goede nachtrust. Zet op tijd telefoons, tv, tablet en dergelijke uit en zorg ervoor dat je minstens een half uur voordat je gaat slapen al rust. Niet gaan lezen, maar gewoon even niets doen, een klein wandelingetje maken of yoga beoefenen. Het liefst zo donker mogelijk, zodat je hersenen het signaal krijgen dat het tijd wordt om te gaan slapen.

10 Doe elke dag iets waar je blij van wordt. Glimlach naar een voorbijganger, help iemand even uit de brand of geef iets weg.

*Here comes the sun
Here comes the sun
and I say
It's alright!*



Lyrics the Beatles

Hoofdstuk 6 Sunny mind up

Inleiding

In de voorgaande hoofdstukken heb je veel informatie gekregen en oefeningen kunnen doen. Maar wat houdt Sunny Mind Up nu in? Dat zal ik je in dit hoofdstuk duidelijk maken. Ook heb ik in dit hoofdstuk wat lijstjes gemaakt, die je helpen de dingen op een rij te zetten. Het is vooral belangrijk tijd vrij te maken in je dagelijks leven. Maak een begin met het inpassen van Sunny Mind Up in je leven, dit lukt al als je hiervoor 2 keer 5 minuten vrij maakt per dag.

De methode Sunny mind up

De methode Sunny mind up heb ik gecreëerd door een aantal factoren die ik belangrijk vind samen te voegen. De twee grote pijlers van de methode zijn de ademhaling en ontspanning. Dit zal ik uitleggen.

Ademhaling

Ademhaling is uniek voor ieder mens. Deze ademhaling is er altijd en verandert met jou mee en past zich steeds aan in elke situatie. Daarom kan het jou ook belangrijke informatie terugkoppelen. Als we te ver van onszelf af leven, meer naar de buitenkant toe dan raken we het contact met onszelf kwijt en dan wordt er gezegd dat je moet leren jezelf beter te leren kennen. Op zoek te gaan naar jouw ware ik. Maar hoe doe je dit nu concreet?

Dat begint volgens mij altijd met het ontdekken van de jouw ademhaling. Wat zegt deze ademhaling over jou? Is deze snel en oppervlakkig of juist diep en langzaam? Al deze informatie geeft jou meer inzicht over jouw gesteldheid. Na mate je dit vaker observeert, leer je dus meer over jezelf te weten te komen.

Ontspanning

Als we ons ontspannen, komt ons lichaam tot rust maar ook onze geest. Eerst moeten we leren ons lichaam te ontspannen om daarna effectiever te kunnen mediteren en onze geest in kalmte te brengen.

Dit is nodig om onze geest te leren plaatsen, onze aandacht te richten. Als we dit kunnen, zal de geest tot rust komen en kunnen we al onze gedachten, gevoelens en overstelpende emoties leren zien. En leren we ook dat deze komen en gaan. En dat we dus steeds een keuze hebben. Of er in mee te gaan of niet. Als we er niet in meegaan, dan kiezen we voor leven in het nu. De enige plek waar we kunnen zijn en leven.

Uiteindelijk merk je dat jij in control bent, dat jij bepaalt en dit zorgt voor meer geluk en een hogere kwaliteit van het leven.

Ik gebruik verschillende elementen en technieken om deze doelen te bereiken omdat ik denk dat we op ieder moment anders zijn en ons vaak ook in verschillende fases bevinden waardoor een andere aanpak weer even beter kan werken.

De basiselementen

De basiselementen waar ik steeds mee blijf werken zijn de volgende:

Zon

Is onze bron van zijn en energie. Zonder zon geen leven. Het zonlicht geeft je energie in de vorm van warmte en licht. Dit zorgt voor ontspanning en een betere stemming. Maar ook zorgt het voor het opnemen van zuurstof, nodig om te kunnen ademen.

De zon is het middelpunt van het universum en zonlicht zorgt voor levensenergie in de vorm van warmte. Maar ook in de vorm van zuiver licht, dat zorgt via fotosynthese voor het omzetten in de nodige zuurstof om te leven. Zonder zonlicht als energiebron is er geen leven mogelijk op aarde. Lang geleden was in elke religie de zon het meest belangrijk, omdat ze zorgt voor levensenergie. De zon is gericht op positieve levensgroei, de maan op innerlijke groei.

Beiden moeten in balans zijn. De zon zorgt voor positieve levenskracht, maar de maan zorgt voor ontvankelijkheid. De zon religie is verdrongen maar de maan religie blijft bestaan, ook al is het vaak ondergronds. Het mystieke ligt in ons besloten en vraagt altijd om aandacht. Denk ook maar eens aan duistere zaken die ons intrigeren. Alleen door hier ruimte voor te maken, onze schaduwkanten te leren kennen en te accepteren, kan er een balans komen. Maar de maan heeft het zonlicht nodig om te kunnen schijnen, zoals wij de positieve levenskracht nodig hebben om te kunnen schijnen.

De zon is belangrijk voor ons en geeft ons licht en warmte. Vaak voelen we ons opgewekter in de zomer. Dit komt niet alleen

doordat het warmer is, maar ook omdat we dan vaker buiten zijn. In het daglicht zit zonlicht dat ons opgewekter maakt. Dus vaker naar buiten gaan werkt al positief.

Lichaamsinzicht

Weer bewust worden van ons lichaam zorgt ervoor dat je in het moment aanwezig bent. Maar ook je bewust worden wat het lichaam allemaal doet voor je. Je niet alleen bewust zijn van de buitenkant maar ook van de binnenkant. Dat het een ingenieus voertuig is dat precies werkt zoals het moet werken. Leren de signalen die het lichaam je geeft op te pikken zodat je sneller kunt ingrijpen. Wat er weer voor zorgt dat je goed voor jezelf gaat zorgen. De beste dokter ben je zelf.

Lichaamsbeweging

Het lichaam voelt zich het beste als het beweegt. Daarom is lichaamsbeweging erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat je ook beter kunt ademen en beter zuurstof opneemt. De zuurstof zorgt er weer voor dat het lichaam gevoed wordt. Maar wat ook een interessant gegeven is. Het is belangrijk om een sterk lichaam te hebben. Met name het trainen op kracht van het bovenlichaam zorgt voor minder depressie. Hier zijn verschillende onderzoeken naar geweest en een van de meest recente gedachten hierachter is, dat we deze kracht nodig hadden vroeger. Onze redding, als er gevaar dreigde, was ons op te trekken in een boom. Dus een sterk bovenlichaam was essentieel. Nu blijkt uit onderzoek dat als je ook aandacht besteedt aan het trainen van bovenlichaam en armen, je minder snel depressief zal zijn.

Sunny Mind Up

Op bovenstaande heb ik Sunny Mind Up bedacht. De volgende oefeningen zijn speciaal bedacht dat ze gemakkelijk zijn in te passen in ieders dagelijks leven.

De eerste oefening: Sun

Als je wakker wordt, blijf je eerst even rustig liggen en denk je aan de zon. Je staat rustig op en loopt naar je raam. Dan open je het raam en laat je het zonlicht of daglicht op je gezicht schijnen. Je baadt je in het licht en je visualiseert dat de zon je gezicht verwarmt. Activeer ook de zintuigen, door naar vogeltjes, de wind of andere natuurgeluiden te luisteren.

Dit zorgt al voor een opgewekte manier van opstaan en het kost je hooguit 5 minuten.

De tweede oefening: Sunny moment

Zoals we al eerder hebben gezien in dit boek, kun je met je gedachten je emoties sturen. Daarom doe je het volgende:

Als er zich een situatie voordoet waardoor je negatieve emoties voelt, negatieve gedachten denkt, probeer je hier dan eerst bewust van te worden. Laat deze gevoelens en emoties er even zijn en voel goed bij jezelf wat dit precies allemaal met je doet. Dan merk je

waarschijnlijk al dat er na verloop van tijd minder intensiteit in je gevoelens zit.

Zodra dit het geval is, denk je aan een zonnig moment in je leven. Dit kan zijn een levendige herinnering van je vakantie, een zonnig moment in je leven waar je je erg gelukkig voelde. Je probeert dit beeld zo goed mogelijk voor je te zien en probeert ook de daarbij behorende gevoelens op te roepen. Merk dat je ademhaling rustiger wordt en je emoties wegebben.

De derde oefening: **S**unny Mind

Zoek een plek uit om rustig zitten. Het liefst in de natuur, maar het kan ook thuis en zelfs bijvoorbeeld in de trein of op een bankje in het park. Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling. Haal een paar keer rustig adem, zonder de ademhaling te veranderen. Stel je nu voor dat elke keer als je inademt, je de warmte en het licht van de zon inademt en deze je hele lichaam vult. Voel je warm en licht worden en glimlach tegen jezelf en naar de wereld. Voel je omringd door warmte en liefde. Geniet nog even van dit heerlijke gevoel en open dan je ogen.

De vierde oefening: **S**unny Mind Up om te ontspannen

Ga zitten of liggen op een voor jou prettige manier. Sluit je ogen. Loop dan van je voeten naar boven je hele lichaam even langs. Voel of je recht zit. Je hebt alle tijd, je hoeft even helemaal niets alleen maar zitten en ademen. Je laat je alleen maar leiden door te zijn van

moment tot moment. Laat alles wat binnen komt, binnenkomen en ook weer naar buiten gaan. Gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties, merk ze op en geef ze de ruimte zonder ze te volgen. Laat nu stilte ontstaan door ontspannen de dingen te laten zijn zoals ze zich aandienen. Vervolgens stel je je voor dat je bij elke ademteug zuiver zonlicht inademt en dit steeds meer in je lichaam verspreid. Eerst vult het licht je hoofd, alle zintuigen, dan via je nek komt het via de slokdarm in je maag terecht en alle organen, het hormonaal stelsel, alle darmen. Dan naar je hart en je longen. Vervolgens via de bloedvaten en de zenuwen naar alle uiteinden van je lichaam, armen, handen, benen en voeten. Het zonlicht vult allen energie weer aan in je lichaam en zorgt ervoor dat alles weer helemaal gereinigd wordt. Daarna voel je je als herboren. Blijf je nog even rustig liggen voordat je de ogen weer opent.

Sunny Mind Up in je dagelijks leven inpassen.

Allereerst is het van belang dat je een vaste routine maakt in je dagelijks leven. Het liefst minimaal 2 momenten op de dag dat je tijd maakt voor Sunny mind up. Je zorgt ervoor dat je de oefeningen van Sunny Mind Up elke dag doet. Dit kost je hooguit 2 keer 5 minuten op een dag. Verder ga je 1 handeling per dag uitvoeren met volle aandacht. Ook neem je gedurende de dag af en toe een moment waarin je je aandacht naar je ademhaling brengt en een paar keer rustig blijft ademen met aandacht. Dit plan ga je 8 weken proberen vol te houden, zodat Sunny Mind Up in jouw routine wordt opgenomen.

Denk positief

Blijf je geest trainen in positieve emoties. Dit doe je door vertrouwd te raken met alle verschillende vormen van gemoedstoestanden of emoties die je dagelijks ervaart.

Emoties als mededogen, vriendelijkheid, verdraagzaamheid, vergeving en hoop worden herkend als positieve emoties. Dit is niet alleen zo vanuit boeddhistisch perspectief, maar er zijn door de jaren heen verschillende wetenschappelijke onderzoeken gedaan, die aantonen dat positieve emoties een weldadig effect hebben op iemands geestelijke en fysieke gezondheid, relaties en algeheel succes in het leven, inclusief een carrière en financiële welvaart.

Negatieve emoties zijn haat, vijandigheid, extreme bezorgdheid, jaloezie, hebzucht, oneerlijkheid, vooroordelen. Ze worden ook wel destructieve emoties genoemd en zorgen voor meer lijden.

Elke positieve emotie werkt als tegengif voor de tegenovergestelde negatieve emotie. Je kunt niet tegelijkertijd en de negatieve en de positieve emotie ervaren. Door de positieve emotie te ervaren, verdrijf je de negatieve emotie, net zoals duisternis wordt verdreven door het licht aan te doen.

Train jezelf in het versterken van de positieve emotie, ontwikkel deze emotie net zolang tot deze emotie meer bij jou hoort dan de negatieve tegenpool. Dan zal de negatieve emotie uiteindelijk steeds minder dominant worden.

Dit is belangrijk om het leven gemakkelijk aan te kunnen. Onze samenleving is drukker en daarmee stressvoller geworden. Er zijn steeds meer prikkels bij gekomen in allerlei vormen en het leven gaat steeds sneller. Ons menselijk lichaam en hersenen zijn eigenlijk niet bedoeld voor de moderne, industriële en technologische

samenleving. Als je er goed over nadenkt, is het nog niet eens zo lang geleden dat we op uitgestrekte savannes leefden, in plaats van boven elkaar gepropt in grote, hoge gebouwen met hooguit een aangelegd stukje groen tussen al het beton.

Onze hersenen en lichaam hebben het zwaar met al het lawaai om ons heen, het werken met deadlines, zintuigelijke prikkels van films en vermaak, opstapelende e-mails en social media dat beantwoord moet worden en nieuws dat 24 uur per dag is mee te volgen over heel de wereld. Zelfs 10 minuten naar het nieuws kijken kan zorgen voor een verhoogd stressniveau. Zo kun je al snel chronische stress hebben, zonder dat je hier erg in hebt, met als gevolg dat je lichamelijke klachten begint te krijgen.

Daarom is het van belang positieve emoties te voeden en te versterken om zo de negatieve emoties steeds minder kans te geven. Dit zorgt voor een grotere coping, veerkracht, die je nodig hebt om alles wat op je pad komt op de juiste manier te verwerken.

Positieve emoties hebben ook een basis die op de werkelijkheid aansluit, zoals mededogen voor een ander bijvoorbeeld is gebaseerd op het feit dat de ander net als jij ook liever gelukkig is en niet wil lijden.

Positief denken doet positief handelen. Positief gedrag zorgt voor positieve gedachten!

Een man ging met chauffeur naar zijn werk voor een belangrijke zakelijke bespreking en was al te laat. Toen kregen ze onderweg ook nog een leuke band. De chauffeur begon rustig en onverstoord de band te verwisselen. "Hoe kun je nou zo rustig blijven?" vroeg de man. "En dat is nummer drie", antwoordde de chauffeur. De man was niet tevreden en vroeg om uitleg. De chauffeur legde vervolgens uit dat hij, toen hij begon met rijden, een artikel gelezen had, waarin

stond dat er een gemiddeld aantal lekke banden voorkwam, tijdens een x aantal jaar autorijden. Hij legde toen uit dat hij dit heeft ingecalculeerd evenals het feit dat de band nooit op een goed moment kapot zou gaan. Hij zag dit als onderdeel van het gemak van het autorijden, evenals de brandstof die nodig is om te rijden.

Conclusie

Ga ervan uit dat alle kanten een gemak en een ongemak hebben. Calculeer het ongemak erbij in en je zal merken dat als het ongemak daar is, de emoties niet hoog oplopen omdat je er al op ingesteld bent.

10 tips voor meer geluk!

- 1** Mediteer, zo rust je geest, deze kan zich zo weer opladen!
- 2** Zorg voor regelmatige nachtrust, waarin je lichaam zich kan herstellen!
- 3** Beweeg minstens een half uur per dag bewust!
- 4** Wees je bewust van wat je eet en drinkt!
- 5** Niet altijd gelijk willen hebben bespaart energie!

6 Niet oordelen over jezelf en anderen, zo leg je de lat voor jezelf minder hoog!

7 Surf mee op de golven van elke dag, verzet je niet!

8 Klaag niet, wees positief!

9 Wees trots op jezelf, je bent uniek!

10 Keep your Sunny Mind Up!

8 Tips voor meer geluk in je dagelijks leven.

1 De ochtend

Het is prettig om rustig op te staan. Neem daarom iets ruimer de tijd en zet je wekker minimaal een kwartier eerder dan noodzakelijk. Zo geeft het je iets meer tijd en dus rust om de dingen 1 voor 1 en met aandacht te doen.

In het begin zal het misschien lastig voor je zijn, vooral als de dagen weer wat korter en donker zijn, maar haal voldoening uit het feit dat je even een moment alleen voor jezelf hebt, als de wereld aan het ontwaken is. Geniet van dit moment waar alles nog in rust is en er nog stilte heerst. Dit laadt je op voor de dag en zorgt ervoor dat

je beter gefocust bent. De dag beginnen met een paar oefeningen, yoga en of meditatie geeft nog meer energie en zorgt dat je positief de dag ingaat.

2 Beweging

Blijf actief. Je kunt heel wat uurtjes in de sportschool besparen door in je dagelijks leven iets actiever te zijn. Denk na over beweging. Bekijk waar je meer kunt bewegen. Neem eens wat vaker de trap in plaats van de lift, sta wat vaker op in plaats van het een ander te vragen en verander vaak van houding of beweeg even. Als je lange tijd in een houding werkt, kun je hier last van krijgen doordat je bepaalde delen van je lichaam overbelast. Even je schouders optrekken en weer neer, of ze even om beurten ronddraaien. Dit kun je ook even heel rustig met je hoofd doen, een paar langzame rondjes draaien vanuit je nek.

Laat je vingers even herstellen door even vuisten te maken en dan alle vingers helemaal uit te strekken. Draai rondjes met je enkels, buig en strek je knieën, door te gaan staan en dan te buigen en strekken. Ga op je tenen staan en houd je evenwicht, ook goed voor je balans. Al doe je dit maar 1 minuut, je lichaam is je dankbaar en je bent weer aandachtig aanwezig.

3 Reizen

Bij elke vorm van reizen zijn we vaak afgeleid en bezig met allerlei andere zaken. Probeer te reizen met aandacht. Neem bijvoorbeeld,

tijdens de autorit naar je werk, de omgeving in je op tijdens het rijden. Kijk eens om je heen en wordt je bewust van de mensen die zich om je heen bevinden. Schenk iemand een glimlach, maak oogcontact of begin een praatje. Je zult merken dat dit prettig voelt.

4 Naar buiten

Als je kunt, kies dan vaker voor een wandeling in de buitenlucht. Ook als het niet zulk mooi weer is, kun je daglicht goed gebruiken, het maakt je vrolijk en zorgt voor een goede nachtrust.

5 Werk

Maak duidelijke verschillen tussen werk en vrije tijd, zodat je ook echt het verschil voelt tussen aan het werk zijn en vrij zijn. Als je thuis werkt, doe dit door van kleding te veranderen en een aparte werkplek te creëren. Onderneem in je vrije tijd leuke dingen en wees echt vrij. Tijdens je werk neem je af en toe tijd om even tot jezelf te komen d.m.v. de ademruimte of kleine oefeningen.

6 Eten en drinken

Iets wat we van Italianen kunnen leren is de waarde van eten en drinken. Wij leven in een cultuur waar eten vaak gezien wordt als brandstof en een noodzakelijk goed. Terwijl in Italië alles om de maaltijden draait. In het bijzonder de lunch is in het zuiden van Italië

de meest belangrijke maaltijd. Het gesprek van de dag gaat dan ook meestal over wat er gegeten gaat worden, waar en met wie. Nu is niet alles altijd in te passen in je dagelijks leven, maar zorg er in ieder geval voor dat eten een belangrijk moment wordt. Dat als je even pauze hebt en wat gaat eten, je dit met aandacht doet. Dus niet ondertussen t.v. kijkt of nog steeds met je werk bezig bent. Beter 15 minuten aandachtig eten dan een uur pauze zonder aandacht.

Denk ook aan het zo veel mogelijk zelf bereiden van je maaltijden. Alles wat je laat bezorgen of kant-en-klaar koopt, heeft veel minder voedingswaarde. Er zijn voldoende recepten te verkrijgen, die je leren een maaltijd te bereiden in een korte tijd maar wel met goede producten. Kook als een Italiaan, altijd zelf en met eenvoudige, maar kwalitatieve producten. Gebruik weinig vet en suikers, maar veel verse, seizoensgebonden groenten en eet vers fruit. Liever geen smoothies op het station of lopend terwijl je naar je werk loopt. Ik heb hier nog nooit een Italiaan lopend zien eten, dat is heiligschennis!

7 Bereikbaarheid

Neem bewust een moment op de dag voor jezelf en zorg dat je niet te bereiken bent. Gewoon even de telefoon uit, of wegleggen. Geen zorgen, de wereld blijft gewoon doordraaien ook zonder jou. Dit moment kan een wandeling in de natuur zijn, waarin je alles weer even relateert, een moment met je kinderen waarin je echt even alleen met hen bezig bent. Maar het kan ook een klein moment zijn van wandeling naar huis, even rustig naar het toilet of een moment voor het slapen gaan.

8 De seizoenen

Elk jaar bestaat uit 4 seizoenen en het is belangrijk dat je meegaat in de flow van het jaar. Er is tijd voor nieuwe dingen, maar er is ook tijd om dingen los te laten en even te bezinnen. Je zult op weerstand stuiten als je je hier tegen verzet. Als je je afstemt op de natuur en het komen en gaan van de seizoenen, ze verwelkomt en accepteert, zal je merken dat de dingen ook veel makkelijker gaan. Leer te surfen op de golven van het leven en sta dicht bij de natuur. Dan gaat alles als vanzelf.

Het is niet voor niets dat de natuur altijd vaste tijden en periodes heeft voor haar producten. Ze laat precies datgene groeien op het moment dat het noodzakelijk is. Daarom zijn seizoensgebonden groenten en fruit gezond voor je. De natuur verzorgt alle tekorten en aangebroken reserves door de juiste producten te laten groeien op het juiste moment.

Veel ijzerhoudende producten bijvoorbeeld, groeien aan het eind van de winter, begin lente als het nodig is wat nieuwe energie op te doen. Vooral in het wild kom je de juiste kruiden en groenten tegen op het juiste moment.

Go with the flow of nature!

Terugval

Wees je ervan bewust dat iets veranderen in je leven met vallen en opstaan gaat. Je gaat vol goede moed en motivatie aan de slag, maar dan komt er een moment van terugval. Je hebt een keer geen zin en ziet er eigenlijk het nut er niet zo van in. Deze momenten horen bij het veranderproces. Ga hier mindful mee om, laat deze

gevoelens en gedachten binnen en accepteer ze als onderdeel van je proces. Er zullen ook momenten zijn dat je opeens denkt, he, dat doe ik nu anders en dat voelt veel fijner. Soms laat je misschien een oefening of meditatie even liggen, omdat je er niets mee hebt, maar als je deze oefening op een later tijdstip weer eens probeert, blijkt de oefening of meditatie wel voor je te werken. Geef het tijd!

Houd vol

Nu komt het er op aan. Je hebt allemaal tips en handvatten gekregen om mee aan de slag te gaan, maar houd je dit ook vol?

Het is belangrijk de lat niet te hoog te leggen. Maak tijd vrij op een moment in je dag, waarvan je zeker weet dat je dit een tijdje vol kunt houden. Al na ongeveer 8 weken, zal je merken, dat deze tijd nu onderdeel van je dagelijkse rituelen is geworden. Net als je waarschijnlijk niet zult vergeten je tanden te poetsen, of je aan te kleden, wordt ook dit onderdeel van je dagritme.

Je kunt een brief aan jezelf schrijven, waarin je jezelf ondersteunt en goede adviezen geeft om het vol te houden. Ook schrijf je hierin welke inzichten je wilt behouden. Leg hem dan weg. Na 8 weken pak je deze brief en leest hem weer, zo ondersteun je jezelf om door te gaan.

Als je door wat voor redenen dan ook minder bent gaan doen, of zelfs helemaal niets meer, wees dan niet streng, maar mild voor jezelf. Dit zal ook een reden hebben gehad en neem de draad gewoon weer op zo goed als je kunt. Weerstand is onderdeel van het proces, wees hier ook begripvol voor en verwelkom weerstand als een gast die ook in de herberg hoort. Je zal gaandeweg merken dat het steeds makkelijker wordt om het leven met meer aandacht

te beleven. Al gaat het met vallen en opstaan, er komt steeds meer duidelijkheid en soms zal je ook momenten gaan hebben, waarin je opeens even stilstaat bij het feit dat je toch veranderd bent of iets nu anders aanpakt of bekijkt. Koester deze momenten en wees trots op jezelf. Je hebt het helemaal alleen gedaan!

En dan?

Zoals je al vaker gelezen hebt, is het normaal dat je enige weerstand zal ervaren. Dit is nodig om zelf inzicht te krijgen in je oude situatie, zodat je weer gemotiveerd bent door te gaan met de verandering. Maar om dit allemaal alleen te doen zonder hulp is best een grote uitdaging. Vaak is de verleiding groot weer terug te keren naar je oude situatie voor de verandering, dit kost immers minder moeite?

Dat is een lastig omkeerpunt, omdat je daar eigenlijk een steuntje in de rug kunt gebruiken om weer verder te gaan met het inpassen van de verandering in je leven. Het is goed om zelf aan de slag te gaan met wat je hebt geleerd en zelf te bekijken wat je kunt inpassen en hoe dit in jouw leven aan te passen, zodat je zelf merkt waar je tegen aan loopt. Als je dan merkt dat er bepaalde dingen wegzakken, is het prettig een opfris-sessie bij mij met mij te doen.

Opfris-sessie

Een opfris-sessie is voor iedereen die al een Sunny Mind Up werkboek heeft doorlopen, de reis heeft ervaren en daarna zelf aan de slag is gegaan. Samen bekijken we wat je hebt gedaan en onderzoeken we wat bij jou past en wat niet zo past in jouw dagelijks leven. Het is heel normaal dat dingen wegzakken en

daarom ook goed om af en toe even wat ondersteuning te vragen. Het is geen controle om te kijken of je wel genoeg hebt gedaan, maar een extra tool om te zorgen dat je op de goede weg blijft.

Deze sessie duurt gemiddeld een uur en die begeleid ik via skype. Als je wilt kun je met mij hiervoor een afspraak maken en plannen we samen een sessie in.

Weer mee op reis

Meegaan op een van onze mindfulness & yogareizen is ook een goede manier om weer verder te komen. Mijn aanpak Sunny mind up heb je nu in dit werkboek meegekregen, maar zal steeds mee veranderen met de tijd. Ik ben van mening, dat alles aan verandering onderhevig is.

Datgene wat nu werkt kan volgend jaar weer anders voelen en het is daarom goed steeds weer te bekijken wat voor jou nu werkt. De basis zal uiteraard overeind blijven, maar elk jaar zal ik een ander thema behandelen.

Herhalen

“Herhaling is de moeder van de leerschool!”

In herhalen ligt een groot geheim. We willen het liefst steeds weer iets nieuws aanleren, maar juist in het eindeloos herhalen van een oefening, houding of bepaalde meditatie zit de kracht. Elke dag opnieuw beginnen met hetzelfde, maar wel steeds weer met hetzelfde enthousiasme en nieuwsgierigheid alsof het steeds weer de eerste keer is, dat is de kunst. Dit zorgt uiteindelijk voor meer

rust. Het helpt om je geest helder te houden en scherpt je concentratie aan.

De inhoud van de trainingen wordt voor een groot deel tijdens de reis gevormd omdat elke groep weer anders is en ik bemerk dat de behoeften steeds anders zijn. Daardoor zal ik andere invalshoeken gebruiken. Ik geloof dat elke groep mensen samen komt met een reden, die elke keer anders is en daar speel ik op in met mijn aanpak. Eigenlijk is elke mindfulness & yoga reis een vervolg op de voorgaande reis en is het steeds weer een nieuwe ervaring.

Vervolgreis Sunny mind up

Ook bied ik twee maal per jaar een vervolgreis aan. Hier kun je je alleen voor aanmelden als je al minstens een Sunny mind up reis hebt gedaan bij ons. Tijdens deze reizen zal ik dieper ingaan op de meditatie, waar ik al een begin mee heb gemaakt tijdens de andere reizen. Ook zal ik de ademhalingsoefeningen en de yoga uitbreiden. Niet zozeer moeilijker, maar wel leren hoe je meer kunt verstillen en je innerlijke rust weer vindt. Dit lukt alleen door dagelijkse training en zorgt voor meer energie en zelfinzicht.

Tijdens de vervolgreis neem ik de tijd om wat we gedaan hebben even op te frissen en omdat je al bekend met de oefeningen en technieken zal je dan merken dat het prettig is, iets te doen wat al bekend is. Ook zal je waarschijnlijk merken dat dezelfde oefeningen nu andere gewaarwordingen oproepen.

Daarom is het ook fijn om nog eens op een gewone reis mee te gaan. Door bepaalde oefeningen steeds weer te doen verkrijg je ook weer nieuw en ander inzicht in jezelf. Geef jezelf de tijd om rustig tot deze inzichten door te dringen.

*Let the sunshine in
Let the sunshine in
the sunshine in.
Let your sunshine in!*



De oefeningen

Hieronder vind je de verschillende oefeningen die ik genoemd heb in het werkboek.

Oefening 1 De tang

Het is belangrijk de spieren op lengte te houden. Dit doe je door ze regelmatig te rekken. Er lopen ook zenuwen door ons lichaam. Het centraal zenuwstelsel loopt door onze wervelkolom en het perifeer zenuwstelsel naar onze ledematen. Op het moment dat we staand, zittend of liggend onze handen naar onze tenen proberen te brengen, met gestrekte benen, brengen we ons zenuwstelsel maximaal op rek. En wat goed is voor de spieren is ook goed voor onze zenuwen. Deze worden ook weer goed gevoed en nog veel belangrijker, ze komen tot rust!

Hoe doe je dit op een veilige manier?

Ga recht staan met je voeten op heupbreedte, zorg dat enkels, knieën, en heupen recht onder elkaar staan. Vanuit je bekken bouw je de wervelkolom recht op met je kin iets in, nek lang. Dan buig je op een uitademing, vanaf je hoofd langzaam naar beneden. Hier blijf je minimaal 3 diepe ademdeugen en dan op een inademing rol je langzaam op omhoog, wervel voor wervel. Eventueel kun je hier je knieën licht buigen, zodat je geen extra kracht op je kniebanden plaatst.

Zo herstellen de zenuwen van het doorhollen wat we ze vaak aandoen, door alsmaar te malen, ons druk te maken en te piekeren, waardoor we onze zenuwen activeren en ze in de alerte stand brengen. Dus om de zenuwen even te laten herstellen van hun zware werkzaamheden is het van belang dat ze regelmatig even worden opgerekt, zodat ze tot rust komen. En je zult merken, je komt er zelf ook helemaal van bij!

Oefening 2 De rozijnoefening

Dit is misschien wel de meest bekende mindfulness oefening die er is, maar ook een van de meest belangrijke. Het gaat om je verwonderen, elke keer weer en je kunt deze oefening op elk ander eetbaar voorwerp toepassen.

Als je de rozijn vasthoudt, bekijk je hem goed. Stel je voor dat de rozijn eerst een druif is geweest en door het zonlicht gerijpt en daarna gedroogd is. Dankzij de zon heeft de rozijn zijn vorm en smaak gekregen. Voel hoe veelzijdig de rozijn aanvoelt en bekijk ieder rimpeltje en schaduwplek. Sluit dan je ogen om de rozijn nog beter te kunnen voelen.

Breng dan de rozijn naar je neus en ruik. Wat ruik je en waar denk je aan als je dit ruikt?

Voordat je de rozijn in je mond neemt, laat eerst je lippen de rozijn voelen.

Dan in je mond laat de rozijn eerst in je mond heen en weer rollen via de tong en dan heel langzaam kauw je op de rozijn, wat proef je? Ga eerst na wat je precies proeft voordat je het eerste hapje doorslikt. Zodra je slikt, probeer dan het hapje zover mogelijk te volgen richting slokdarm en maag.

Oefening 3 Train een zintuig

Doe deze oefening het liefst buiten in de natuur. Natuurgeluiden zorgen meteen voor ontspanning.

Ga zitten en sluit je ogen. Concentreer je op je oren, luister naar alles wat binnenkomt in je gehoor. Is er 1 geluid wat domineert, wat je aandacht opeist? Wat hoor je allemaal, hoeveel verschillende geluiden? Kies nu 1 geluid uit en blijf hier met je aandacht bij. Steeds als je aandacht afdwaalt, breng je die weer mild terug naar het gekozen geluid. Dan laat je de aandacht los en mag al het geluid weer binnenkomen. Heel rustig open je de ogen. Doe dit zelfde maar nu richt je aandacht op de geur vanuit je reukorgaan. Wat ruik je?

Dan doe hetzelfde met de tast. Wat voel je op je huid als je zo zit? Warmte, wind, zonlicht?

Oefening 4 Massage van de huid

Ga zitten op een matje met je benen recht vooruit of in kleermakerszit. Wrijf eerst je handen warm en begin dan met je handen op je gezicht te leggen. Even de warmte van je handen op je gezicht te voelen en daarna langzaam van boven naar beneden het hele gezicht af te tasten en te masseren door rondjes te maken met je vingertoppen, te knijpen en zachtjes te kloppen. Ga daarna met je vingers door je haar en masseer je de hoofdhuid. Langzaam omlaag richting nek en schouders en leg eerst even de handen er op daarna masseren. Dan masseer je eerst 1 arm en hand en daarna de ander. Dan van boven naar onder de romp van voren en achter, maar leg steeds bij een nieuw lichaamsdeel eerst de handen erop en voel de warmte, dan gaan masseren. Dit doe je ook bij de onderrug, billen, bovenbenen, knieën, onderbenen en ten slotte de voeten.

Bij de voeten sta je iets langer stil. Net als in de handen bevinden zich hier veel zenuwuiteinden, het werkt ontspannend deze te masseren.

Tast je voeten dan eerst af en druk stevig met je duimen op de verschillende plekken van je voet en bovenop alle tenen. Dan neem je alle tenen een voor een tussen duim en wijsvinger en tast je de tenen af. Als laatste ga je met je handen vanaf je kruin tot helemaal via je lichaam naar je tenen en strijk je het lichaam af.

Probeer hierbij zoveel mogelijk met je aandacht aanwezig te zijn bij de handelingen die je uitvoert en bedenk dat je aandacht schenkt aan je lichaam, het verzorgt, zodat het zich goed voelt.

Oefening 5 Bodyscan

Ga op je gemak liggen (of zitten) op een matje of een matras. De armen naast het lichaam, de benen iets uit elkaar en de voeten mogen ietwat 'uit elkaar vallen'. Lig je ontspannen en hoe voel je je? Hoe het ook is, het is oké. Je hoeft er niets aan te veranderen. Je kunt je bewust zijn van het zachtjes op en neer gaan van de buik of de borstkas. Zonder deze adembewegingen te hoeven beïnvloeden kun je ze gewaar zijn, zoals ze vanzelf plaatsvinden.

Ga nu met de aandacht naar je linkervoet. Wat ervaar je? Warmte, kou, stijfheid, zachtheid, misschien het contact van tenen met elkaar of van de huid met de sok, het contact van de hiel met de grond. Misschien voel je wel helemaal niets en ook dat is oké. Het is goed zoals het is.

Om dan de aandacht te verplaatsen naar het linker onderbeen. Wat voel je daar?

Om vervolgens verder omhoog te reizen naar de linkerknie, dan het linker bovenbeen; wat voel je daar? Je kunt dan de aandacht terugbrengen naar de adembewegingen, en vervolgens contact maken met je rechtervoet. Wat ervaar je daar?

Dan breng je de aandacht naar het rechteronderbeen, de rechterknie, het rechterbovenbeen, wat voel je daar?

Dan ga je naar het bekken, de billen, de heupen; en de rug, wat ervaar je hier? Soms kan er emotioneel iets naar voren komen, zoals weerstand, verdriet, bezorgdheid of hopeloosheid.

Om dan de borstkas te verkennen, de schouders, de armen en de handen; dan de nek, de hals, het hoofd; wat voel je daar? Ook als je ergens niet voelt is het goed, het is zoals het is.

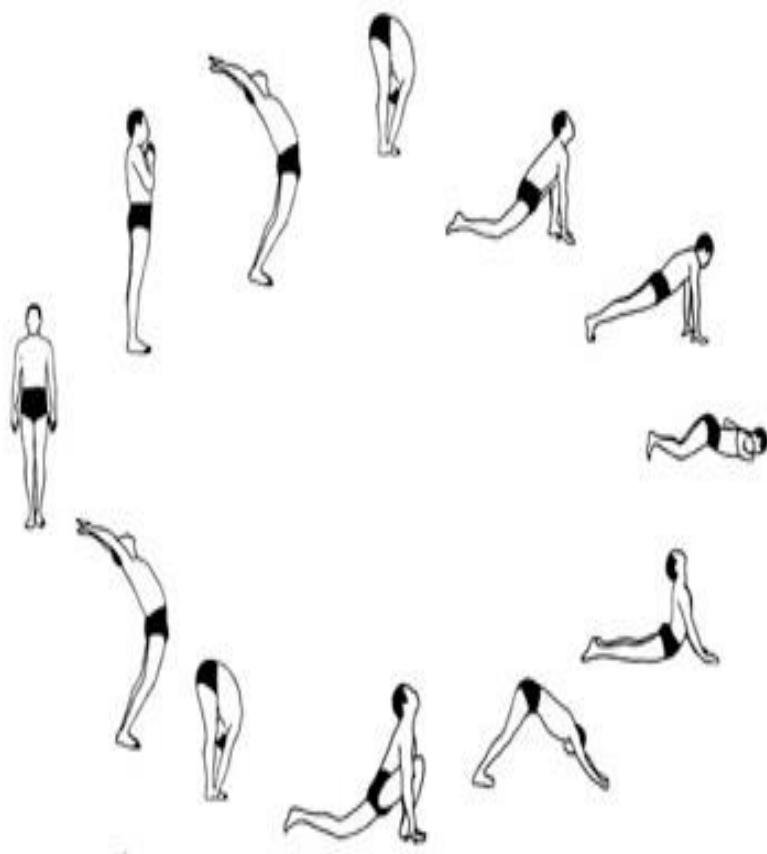
Je kunt dan het lichaam als geheel nog eens gewaar zijn en mag jezelf als een afsluiting best een compliment maken dat je dit gedaan hebt. Je hebt immers iets gedaan waarvan bewezen is dat het je gezondheid en welzijn positief beïnvloedt.

Oefening 6 De Zonnegroet

De zonnegroet bestaat uit de verschillende houdingen die in yoga bedacht zijn ter gunste van onze gezondheid. Doe in de ochtend eerst een langzame Zonnegroet, waarin je echt per houding rustig ademt, neem hiervoor 3 ademteugen per houding.

Dan doe je nog 2 Zonnegroeten op geleide van de ademhaling. Je begint met rechtopstaan, handen voor de borst en inademen, dan armen uitstrekken omhoog en uitademen.

Zo wissel je per verandering van houding de ademhaling, die je helpt in de houding te komen.



Oefening 7 Ademhaling als anker

Het maakt niet uit of je staat, ligt of zit en het maakt ook niet uit waar je bent, stop even met wat je aan het doen bent. Sluit je ogen en ga met je aandacht naar jouw ademhaling. Waar bevindt die zich op dit moment? Blijf met je aandacht bij je ademhaling, maar verander deze niet. Ontdek of je even lang inademt en uitademt of dat hier een verschil is, ontdek of er adempauzes zijn tussen de in – en uitademhaling.

Laat dan je aandacht los en laat alles weer gaan zoals het vanzelf gaat. Bemerkt dat je ademhaling er altijd voor je is. Ook als je geen moeite doet en alles los laat, blijft de ademhaling haar werk doen. De ademhaling is een anker waar je altijd op elk moment op terug kunt vallen, het brengt je in het nu.

Oefening 8 De Ademruimte

De ademruimte is een hele korte oefening waar gemiddeld 3 minuten voor staat. Maar dit is een indicatie, het komt niet precies. De oefening bestaat uit 3 delen en de bedoeling is dat je voor ieder onderdeel 1 minuut uittrekt.

Deze oefening is echt bedoeld om toe te passen wanneer je maar wilt in je dagelijks leven. Je kunt denken aan een moment tijdens je werk als je te lang achter de pc hebt zitten werken, of juist als je even op het toilet zit en echt alleen bent. Of als je merkt dat je aan het doordraven bent.

- 1 Stop met wat je aan het doen ben en sluit je ogen. Ga nu na hoe je je voelt. Wat er door je hoofd gaat, waar je aan denkt en wat dit met je doet. Een soort check bij jezelf en even voelen hoe het met je is. Gewoon even pas op de plaats maken.
- 2 Dan breng je je aandacht naar de ademhaling. Voel je ademhaling in je buik en concentreer je hierop. Blijf met je aandacht zo goed mogelijk bij je ademhaling, als je afdwaalt breng je de aandacht weer terug naar de ademhaling.
- 3 Dan breng je de aandacht weer naar je lichaam. Ga na wat je voelt in je lichaam. Wat voor lichamelijke sensaties, ongemak, pijn, jeuk of juist een ontspannen prettig gevoel.

Oefening 9 La Qi

Het verzamelen van Qi

Sta rechtop, het liefst met blote voeten in het gras, op steen of in de aarde/zand. Stel je voor dat de aarde wordt verwarmd door een grote zon onder je voeten. Sluit je ogen en breng de armen gebogen in de ellebogen naar voren.

Open de handen met de ellembogen gebogen, op maximaal 30 cm om oude Qi af te geven aan het universum. Je denkt ver weg in het universum.

Dan sluit je de handen tot ongeveer 3 cm. Van elkaar vandaan om verse Qi op te nemen. Je trekt met je aandacht verse Qi naar binnen het lichaam in. De beweging is langzaam en gelijkmatig. De ellembogen leiden de beweging door deze zijwaarts uiteen te bewegen en weer terug.

Oefening 10 De mantra Om

Ga zitten op een plek waar je niet gestoord wordt, het liefst ergens in de natuur, waar je gerust kunt zijn en geluid kunt maken.

Adem dan een paar keer diep in en uit en sluit daarna je ogen.

Vervolgens adem je in en tijdens het uitademen maak je de klank OM. Je begint dus eerst met een A klank, dan vervorm je die langzaam naar de OE klank voor in de mond en als laatste sluit je de mond als je de M klank maakt.

Dit herhaal je nog een paar keer. Langzaam open je daarna weer je ogen wat voel je en hoe komt de wereld nu op je over?

Oefening 11 Metta meditatie

Een hele mooie oefening is een Tibetaanse meditatie die je leert compassie te hebben voor jezelf en voor anderen. Je gaat zitten in een voor jou prettige meditatie houding en sluit je ogen.

Begin met de tekst tegen jezelf te zeggen

Mag ik vrolijk zijn.

Mag ik gezond zijn.

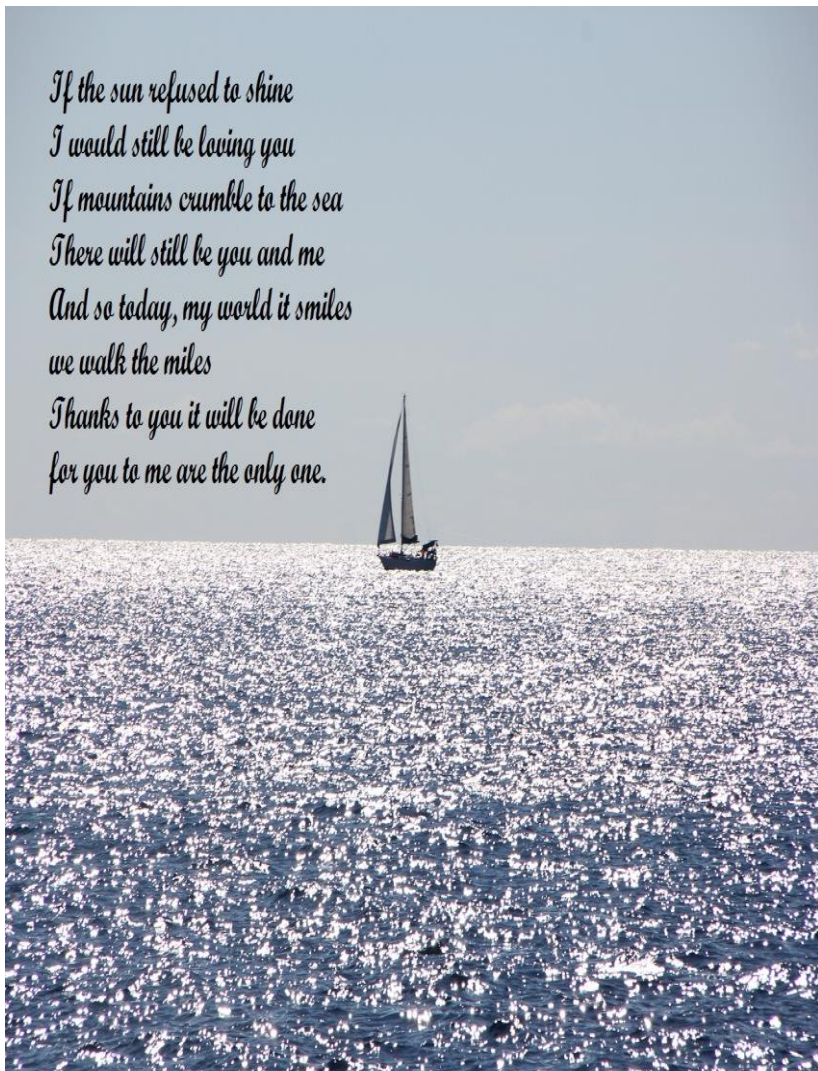
Mag ik veilig zijn.

Mag ik prettig leven.

Daarna zeg je dezelfde tekst maar dan gericht op iemand waar je veel om geeft. Dan zeg je de tekst op met in gedachten een neutraal persoon, voor iemand uit je omgeving die je niet echt kent. Dan als laatste zeg je de tekst op met in gedachte iemand, waar je misschien wel ruzie mee. Deze laatste is vaak het meest uitdagende om op te zeggen. Maar de gedachte hierachter is, dat we als we compassie en liefde voelen voor anderen dit ook voor onszelf kunnen voelen.

In het begin is het even wennen, maar het opent je hart en verlicht je leven.

*If the sun refused to shine
I would still be loving you
If mountains crumble to the sea
There will still be you and me
And so today, my world it smiles
we walk the miles
Thanks to you it will be done
for you to me are the only one.*



Lyrics: Robert Plant

Dankwoord

Om te komen tot Sunny Mind Up en het opschrijven en verwerken van mijn ervaringen hierin, zijn er wel wat jaren overheen gegaan. Jaren waarin ik vele mensen heb leren kennen, die mij hebben geïnspireerd en waar ik veel van heb geleerd. Zonder iemand te kort willen doen wil ik hieronder toch een paar mensen noemen die mij verder geholpen hebben.

Allereerst mijn moeder Cherie de Haas, die altijd onvoorwaardelijk in mij gelooft en altijd bereid is te dienen als klankbord, zonder mij echt een richting in te sturen. Mijn lieve man Toni, die zorgen uit handen heeft genomen zodat ik dit boek ook daadwerkelijk kon maken en die me altijd met de voeten op de aarde houdt. En natuurlijk mijn lieve kinderen Jim, Desert en Dominic, simpelweg voor het bestaan in mijn leven te zijn. Dan wil ik ook graag mijn zusje Panda van Proosdij bedanken voor haar luisterend oor en scherpe bevindingen.

Dan wil ik in het bijzonder coach en mindfulness trainer Marianne de Wit noemen. Door haar ben ik me gaan verdiepen in Zen meditatie en mindfulness en daar is het eigenlijk allemaal begonnen. Marcella Fadda en swami Siddharta voor hun stimulans mij elke keer weer uit te dagen verder te kijken en de zin van yoga. Nathan Kops, transformatief coach, die mij heeft geleerd meer inzicht te hebben in wie ik ben.

Ten slotte wil ik alle deelnemers aan mijn mindfulness & yoga reizen bedanken. Door hen kom ik steeds weer verder op mijn pad en samen leren we van elkaar.

Lees tips

Hieronder vind je een aantal boekentitels die ik je zou willen aanraden om te lezen.

- ❖ De biologie van de overtuiging- Bruce Lipton
- ❖ Start vandaag met ademen – Robert Bridgeman
- ❖ Stilte- Thich Nhat Hanh
- ❖ De kunst van het geluk- Dalai Lama
- ❖ Mindfulness voor jongeren- David Dewulf
- ❖ Mindfulness – Edel Maex
- ❖ De 7 spirituele wetten van succes – Deepak Chopra
- ❖ Ho’oponopono- Ullrich Emil Dupree
- ❖ Leer denken wat je wil denken- Rients Ritskes
- ❖ Leef nu- Louise Hay
- ❖ Natuurlijk! Zonder suiker- Anne- Marie Reuzenaar
- ❖ Verademing- Bram Bakker en Koen de Jong
- ❖ Verslaafd aan denken- Jan Geurtz
- ❖ De stem van je lichaam- Peter A. Levine

*I thought life supposed to be
a lesson in itself
But each day I find it so much harder
Believe in what you feel inside
Because there's no wrong and there's no right
What do you see when you close your eyes
How do you feel when you sleep at night
Maybe it's time to open up your mind*



Nawoord

De aanpak Sunny Mind Up draagt bij aan een beter bewustzijn. Dit is volgens mij de grootste stap. Neem niet teveel hooi op je vork, maar begin met kleine dagelijkse aanpassingen. Maak 2 keer 5 minuten tijd per dag voor Sunny Mind Up en je zal merken dat het je meer inzicht en vooral innerlijke rust brengt.

We leven intussen in een maatschappij waar we steeds meer op zoek gaan naar levensvragen en meer willen weten over ons bestaan hier op aarde en verdiepen ons in alle informatie die voor handen is en dat wordt steeds meer. Geef alle informatie die tot je komt de tijd om begrepen te worden, voordat je weer nieuwe informatie tot je neemt. Babysteps is wat mij betreft het sleutelwoord. Stapje voor stapje en neem de tijd hiervoor. En kijk vooral ook af en toe achterom. En bedenk dat elke verandering heel veel moed en inzicht vereist. Daar mag je best trots op zijn. Dan rust je uit en geniet je van het succes wat jij zelf hebt bewerkstelligd.

Soms laat je alles even los en doe je niets. Door even los te laten, komt het naar je toe.

*Als je iets wilt pakken, moet je het heel even loslaten.
Als je iets wilt loslaten, moet je het heel even pakken.*

-- Lao Tse

Het beoefenen van bewustzijn en inzicht gaat om herhaling, elke dag weer. Je bent nooit klaar met leren in volle aandacht te zijn. Je kunt nooit zeggen, die oefening ken ik nou wel, want elke ademhaling, elke meditatie en elke houding vergt elke dag jouw opperste concentratie en motivatie alsof je het elke keer weer voor het eerst doet.

Dit boek gaat vooral over ervaren. Je leert jezelf op deze manier steeds beter kennen. Vragen als wie ben ik en waarom ben ik wie ik ben, willen we graag beantwoorden en de enige die dit kan beantwoorden ben jijzelf. Leren te luisteren naar je lichaam en naar je innerlijke wijsheid is de meest belangrijke les die je kunt leren en dit bereik je door iedere dag te oefenen in het bewust aanwezig te zijn in je lichaam en in het moment. Als je even de motivatie kwijt bent, accepteer dit en blijf bij jezelf. Vaak merk je door even te stoppen juist wat het je allemaal heeft gebracht. Dit zorgt ervoor dat je nog meer bewustzijn creëert en motivatie ontwikkelt om door te gaan.

Ik wens je veel succes de komende tijd en

keep your *Sunny Mind Up!*



Mensen leren
inzicht in zichzelf
te krijgen en zich
bewust te worden
van hun leven en
het daarbij
behorende

levensdoel, dat is wat Monique van Proosdij zich als doel heeft gesteld.

Dit boek is geschreven ter verduidelijking van vele technieken waar we momenteel mee overvoerd worden en dient als leidraad voor jezelf. De hoofdpijlers volgens Monique zijn ademhaling en ontspanning. Deze komen in alle technieken terug van yoga tot Qigong, in verschillende meditatievormen en mindfulness training.

In dit overzichtelijke boek heeft ze verschillende technieken beschreven, die ze ook tijdens haar begeleiding gebruikt. Het gaat bij haar vooral om bewustwording van alles wat zich aandient en het leren herkennen van de signalen vanuit het lichaam.

Monique heeft, na het volgen van verschillende medische studies, gekozen om zich meer in yoga en mindfulness te verdiepen. Ze gelooft in een combinatie van west en oost die prima samengaat als je de juiste verbinding maakt.