

Les:

gelukkiger worden van je leven

Vanuit de vorige les weten we dat we vooral willen werken met de onderste twee lagen uit de 'gevoelspiramide'.

Naast eerlijk dingen erkennen met een goede dosis zelfcompassie is mindfulness hier ook een belangrijke sleutel. Mindfulness is namelijk ook het bewust stilstaan bij wat je voelt en waarneemt. Dat maakt van een emotie een gevoel en dit werkt ook door in onze gemoedstoestand als we het herhalen.

Hier willen we eigenlijk een ander woord aan koppelen, namelijk 'savoring'. Dit vertalen we meestal naar 'genieten' in het Nederlands, maar het is meer dan dat. Het is eigenlijk een combinatie van waarnemen wat er is, het echt binnen laten komen en er volgens van genieten. Dat met een soort besef dat iets heel kostbaar is. Ongeacht hoe klein het is.

Ik omschrijf het voor mezelf meestal als beseffen hoe kostbaar kleine dingen in het leven zijn en ze daardoor helemaal tot me nemen.

Dit is iets wat je als mens kan trainen, kan oefenen.

En heel vaak gaan we bij dit oefenen door een laag van weerstand en strenge gedachten heen.

Deze weerstand is vaak gekoppeld aan een hele diepe angst om het leven echt te omarmen omdat het leven eindig is.

Het is als het ware alsof dit zegt dat als je je niet hecht aan het leven, het ook niet erg is dat het een keer ophoudt.

Dit 'stemmetje' of gevoel focust zich daarom ook liever op hoe vervelend de wereld is en hoeveel tegenslagen je meemaakt.

Het lastige is dat dit stemmetje er dingen bijhaalt die echt zijn en kloppen. Het heeft dus op een bepaalde manier gelijk.

Het is alleen zo dat je kunt genieten van je leven én kunt beseffen dat er dingen niet leuk zijn. Dat kan naast elkaar bestaan.

Het helpt vaak ook om dit stemmetje daaraan te herinneren. 'Ja, je hebt gelijk, maar ik wil ondertussen ook genieten'.

En we weten van oudere mensen dat het juist helpt als je in je leven genoten hebt, dat het dan juist makkelijker is om de eindigheid van het leven te omarmen. Omdat je het hele leven omarmt.

Savoring 'doen', is niet heel lastig. Het enige wat je hoeft te doen is elke dag of regelmatig één klein ding uitkiezen (een geurtje, lekkere thee, een moment in de natuur) en daar echt mindful bij stilstaan, het waarnemen en het echt waarderen. Het is jouw ervaring, jouw momentje.

Les:

gelukkiger worden van je leven

Dit past ook weer bij iets waar we het in de lessen over het leven van de ziel over gehad hebben.

Iets wat je ziel wil is genieten van alles wat we met onze zintuigen kunnen waarnemen. Doordat we nu een lichaam hebben, kunnen we alle bijzondere dingen waarnemen. Dat is voor onze ziel ook heel kostbaar.

Wandelende gedachten

Mindfulness maakt hier ook een comeback.

Iets anders wat in de wetenschap/psychologie steeds duidelijker wordt is dat 'wandelende gedachten' een behoorlijke impact hebben op je gevoel en gemoedstoestand.

Wat ikzelf getest en gemerkt hebt is dat het voorkomen van wandelende gedachten, gedachten die dus weggaan bij waar je op het moment mee bezig bent, niet te trainen is door te mediteren of mindfulness oefeningen.

Het is voor de savoring heel waardevol als je op die momenten heel bewust kunt genieten, maar gedurende de dag kunnen je gedachten nog steeds afdwalen.

Wat hierbij vooral een 'probleem' is is dat je gedachten afdwalen/wandelen naar problemen, naar dingen die niet leuk zijn of naar dingen die je wilt, maar nog niet gaan.

En dat creëert een vervelend gevoel en geeft ook iedere keer een tik tegen je gemoedstoestand.

Wat dit vaak nog lastiger maakt, is dat we dit oké vinden van onze gedachten omdat vaak die problemen echt de aandacht vragen en opgelost mogen/moeten worden.

En omdat we wat we aan het doen zijn toch niet altijd even leuk vinden. Dus het geeft ook niet echt een lekker bevredigend gevoel om daar met ons hoofd bij te blijven.

De kracht van neutraliteit

En hier komt de kracht van neutraliteit om de hoek kijken.

Het is fijn en waardevol om te erkennen dat je iets niet leuk vindt. Dat gevoel en de bijbehorende gedachten mogen er zijn, maar ze mogen ook weer doorstromen.

Het is een gegeven, maar daar hoeft je voor de rest niet iets mee te doen.

Les:

gelukkiger worden van je leven

Wat ik hiermee bedoel is dat je tegen jezelf kunt zeggen: 'hey, dit denk/voel ik en dat is oké. Maar ik laat het ook weer los, want ik ben hier nu mee bezig'.

En dan is het de oefening om even niks te hoeven vinden. De gedachten en gevoel niet te blijven onderzoeken of herhalen, maar je aandacht iedere keer weer terugbrengen naar waar je mee bezig bent.

En jezelf er dan rustig aan herinneren dat je er niks van hoeft te vinden of bij hoeft te voelen. De activiteit mag er gewoon zijn.

Eigenlijk is dit dus ook een oefening om weerstand op iets los te laten. Erkennen en laten doorstromen.

Als dit erg lastig is, helpt het vaak om jezelf te belonen voor wanneer het gelukt is. Bijvoorbeeld door te zeggen dat je dit nu even gefocust doet en dat je daarna echt even een goede pauze neemt met een kopje thee.

Het zou helemaal fijn zijn als je daarbij naar buiten mag kijken, want rustig naar buiten kijken zonder iets te hoeven, gewoon observeren, doet ook iets met ons brein. Het is heel zacht en geruststellend.

Een kleine tip tussendoor is dat het vaak helpt om de geur van pepermunt in te zetten als je je wilt concentreren.

Of als je echt lekkere muziek aanzet als je een taak doet waar je minder zin in hebt.

Wat ik ook hierbij vaak tegen mezelf zeg is dat ik alles mag voelen wat ik voel, maar dat ik niks hoeft te vinden. Ik hoef geen mening te hebben. Ik hoef alleen maar te zijn en te genieten waar het kan.

Betekenisvol bezig zijn

Iets anders (het laatste voor deze les) wat een grote en belangrijke rol speelt is het gevoel dat je dingen doet die van betekenis zijn. Dit voor jezelf, voor een ander of voor het grotere geheel of van alles een beetje.

De sleutel hierbij is dat het niet iets groots hoeft te zijn. Het hoeft niet eens in je werk of dagelijkse activiteiten te zitten.

Les:

gelukkiger worden van je leven

Als ik een voorbeeldje uit mijn eigen leven pak, dan komt er bijvoorbeeld naar voren toe dat ik een puzzel voor mijn tante hebt gekocht.

Ze had haar lievelingspuzzel uitgeleend met het idee dat wanneer ze hem terughad ze hem nog een keer zou maken en daarna zou inlijsten, want ze was er helemaal verliefd op.

Toen ze hem terugkreeg was er echter een stukje verdwenen en die kon niemand ergens nog vinden.

Ik ben toen gaan speuren naar dezelfde puzzel zonder dat ze het wist en heb die gelukkig weten te vinden.

Hier was ze zo ongeloofelijk blij mee.

Dat zijn de soort dingen waar het om gaat.

De tweede sleutel hierbij is dat je het wel echt binnen laat komen en omarmt dat je iets goeds gedaan hebt.

Dat je het niet klein maakt. Het is tof en waardevol en dat mag er ook helemaal zijn.

Net als de andere dingen die je voelt.