



INHOUD

Hartelijk welkom! 6

Eerste hoofdstuk

Hoe je gemoedsrust ontwikkelt:
op weg naar meer innerlijke balans 8

Naar een meer ontspannen levensgevoel 10

Over rust, aandacht en loslaten 14

Wat gemoedsrust niet is 16

Tweede hoofdstuk

Verruim je blik: je eigen perspectieven
verbreden voor meer gemoedsrust 20

Een kwestie van innerlijke houding 22

Word wijzer 26

Tegen alles bestand 28

Je kijk op de wereld 32

De val die 'perfectionisme' heet 36

In één oogopslag: de weg naar een aandachtiger blik 40

Derde hoofdstuk

Verminder lichamelijke en mentale spanningen: omgaan met stress, irritaties en moeilijke gedachten	42
Afdalen!	44
Waarom maak ik me eigenlijk zo druk?	46
Ga verstandig om met irritaties	50
Kalmeer de stressreactie	56
Malende gedachten	60
Mediteren voor beginners	64
Ontspan je lichaam en geest	68
<i>In één oogopslag: de weg naar meer ontspanning</i>	70

Vierde hoofdstuk

Sluit vrede met jezelf en de wereld: rijd mee op de golven van het leven	72
Het grote 'ja'	74
Verzoen je met het moment	76
Aanvaard jezelf zoals je bent	80
De wetten van het leven	82
Gemoedsrust in moeilijke tijden	84
Accepteer het leven zoals het is	86
<i>In één oogopslag: de weg naar meer innerlijke rust</i>	90
Tot slot: sluit vrede met de dans van het leven	92
Nog meer lezen	94
Dankwoord	95
Fotoverantwoording en bronnen	96

HARTELIJK WELKOM!

Je niet meer zo van de wijs laten brengen door dagelijkse ergernissen zoals een gemiste bus, de zondagsrijder voor je of de wachtrij voor een loket of kassa.

Ontspannen omgaan met onverwachte moeilijkheden. Harmonieuzer samenleven met anderen, of het nu gaat om je gezin, je partner of je collega's op de werkplek, zodat het niet meer zo vaak komt tot luide woordenwisselingen, onderhuidse agressie of gekwetst het hoofd buigen. Crises kunnen doorstaan met een gevoel van innerlijke stabiliteit, zou dat niet geweldig zijn?

De meeste mensen snakken naar rust. Uit eigen ervaring en uit de vele ontmoetingen met mensen die ik in de afgelopen jaren heb begeleid tijdens trainingen en cursussen over stresscontrole door aandachtstraining, weet ik dat iedereen in staat is gemoedsrust te vinden. Is dat een koud kunstje? Nee! En in een mum van tijd te doen? Nee! Zoals de meeste dingen in het leven is het een geleidelijk proces waarvoor wat geduld nodig is. Maar het is de moeite waard. Er valt veel te winnen.

Het is mogelijk om
te leven VANUIT
een INNERLIJKE BALANS.
OOK VOOR JOU.

NEEM WAT JE PAST

Er zijn veel redenen waarom iemand wat meer rust wil hebben, variërend van een onderhuids gevoel van innerlijke woeligheid tot een grote levenscrisis. De ideeën, reflecties en oefeningen die in dit boek staan, beslaan dan ook diverse terreinen. Voor sommige werkzaamheden heb je een hamer nodig, op een ander moment kan een pincet meer betekenen. Sommige dingen zul je daarom ervaren als treffend voor jouw situatie en handig, en sommige misschien helemaal niet. Niets is bedoeld als ultieme oplossing. Zie het liever als aansporing, als suggestie of als duwtje in de goede denkrichting. Jij bent de deskundige als het gaat om je leven. Maak je eigen wat je als ondersteunend ervaart en laat de rest liggen. Wie weet,

blijken sommige dingen op een later moment toch nog heel praktisch toe te passen.

In plaats van nog maar eens een actie-punt op je to-dolijst te zijn dat afgewerkt moet worden, wil dit boek je ondersteunen en je op de een of andere manier zelfs plezier bezorgen. Omdat de meeste mensen zich door een overvolle dagelijkse agenda manoeuvreren en vaak te weinig tijd hebben om te lezen, is dit boek opgebouwd uit kleine stukken die voor het grootste deel los van elkaar gelezen kunnen worden.

Heb je nog wat motivatie nodig om je te bekwamen in gemoedsrust? Onderzoekers in de Verenigde Staten hebben in twee langlopende onderzoeken aangetoond dat ontspannen mensen op leeftijd met grotere waarschijnlijkheid psychisch gezond blijven dan mensen die makkelijk uit balans raken. Voor mensen die niet ontspannen zijn, is het risico groter dat ze dementie ontwikkelen.

Training in gemoedsrust is een heel concrete voorzorgsmaatregel voor de gezondheid!



Je zoekt naar gemoedsrust, kalmte, harmonie, evenwicht, balans... allemaal woorden om te beschrijven dat iemand niet zo snel de mentale en emotionele stabiliteit verliest. Een rustig mens lijkt op een surfer die ook als er een onverwachte windvlaag komt zijn evenwicht kan bewaren op zijn surfplank. Hij heeft het talent om flexibel om te gaan met de kleine en grote golven van het leven, met veranderingen en uitdagingen en om daarop passend te reageren. Gemoedsrust blijkt echter ook uit de manier waarop de surfer reageert als hij toch eens onverwacht in het water terecht komt. Zulke dingen gebeuren nu eenmaal en een verstandige surfer zal er niet over mopperen of boos zijn op zichzelf, maar gewoon weer op zijn plank stappen.

Eerste hoofdstuk



Hoe je
gemoedsrust
ontwikkelt:
op weg naar
meer innerlijke
balans



In dit hoofdstuk leer je

hoe een gericht voornemen helpt
om meer rust in je leven te brengen,



hoe je je daarbij kunt laten ondersteunen
door een innerlijke mentor,



waarom gemoedsrust
niets te maken heeft met
onverschilligheid of passiviteit en



welke elementen bijdragen
tot een leven met
meer evenwichtigheid.



NAAR EEN MEER ONTSPANNEN LEVENSGEVOEL

Stel je voor dat je met de auto onderweg bent. Je rijdt snel, want je moet nog een flinke afstand afleggen. Na een poosje nader je het voertuig voor je, dat beduidend langzamer rijdt dan jij. De weg is bochtig en heeft maar twee rijstroken, het tegemoetkomend verkeer is moeilijk te zien en dus rest je niets anders dan net zo langzaam rijden als de auto voor je. Er zijn nu twee mogelijkheden: de trage auto inhalen of hem niet inhalen. Als inhalen niet gaat, heb je opnieuw twee mogelijkheden: je kunt je ergeren en tieren of je aanvaardt de situatie en ontspant.

WAT IS NUTTIG?

Of je je ergert of dat je ontspannen blijft, heeft geen effect op je snelheid en het moment van aankomst. Je gaat er niet eerder of later door arriveren. Voor je gevoel maakt het echter een enorm verschil.

Het gaat daarbij niet om goed of fout. Als je zin hebt om je te ergeren, kun je dat natuurlijk doen. De vraag is echter:

*Wat is nuttig?
Wat is handig?
Waarmee zijn jij
en je situatie op de lange
termijn het beste af?*

Nu zeg je misschien: ik erger me niet, want ik heb daar geen zin in. Maar feit blijft: in dergelijke situaties erger je je toch gewoon. Maar *moet* dat? Is dat nodig? Is het niet zo dat de ergernis vaak haar oorsprong vindt in je perspectief en dat je er uit gewoonte voor kiest of dat je jezelf in elk geval opjut door hardop of in gedachten kwaad te keer te gaan?

Gemoedsrust is geen morele kwestie in de zin van *je moet of goede mensen zouden nu...* Gemoedsrust is veel pragmatischer en vraagt:



Welke speelruimte heb ik in mijn handelen? Waar ligt de vrijheid om te beslissen? Wat kan ik beïnvloeden en wat niet? Wat is nuttig en wat is handig?

Uiteraard kun je niet gewoon beslissen dat je vanaf nu steeds rustig zult reageren. Je kunt echter wel bewust dingen doen of laten, wat ertoe zal bijdragen dat je steeds vaker, als het ware vanzelf, rustig zult reageren.

FORMULEER EEN VOORNEMEN

Als je in je leven iets wilt veranderen of een vaardigheid wilt ontwikkelen – bijvoorbeeld rustiger worden – is het handig een concreet voornemen te formuleren.

Een voornemen is niet hetzelfde als een doel. Als je een doel nastreeft en het niet bereikt, voelt dat al snel als falen. Een voornemen is breder dan een doel; het beschrijft meer de richting waarin je je wilt bewegen. Als ik het voornemen heb om vandaag zo ontspannen mogelijk te leven, ben ik me ervan bewust

dat ik dat niet alleen in de hand heb. Het kan zijn dat het me grotendeels lukt, misschien lukt het ook helemaal niet. Met een voornemen geef je een innerlijke richting aan. Je maakt duidelijk wat je echt wilt, je wekt positieve krachten en verhoogt de waarschijnlijkheid dat je je die ook nog herinnert gedurende de dag. Het is alsof je met je boot koers zet. Als je niet besluit waar je naartoe wilt, hoe moet je dan tijdens het navigeren weten waar je het beste naartoe kunt sturen?

*Wat is je voornemen als het over gemoedsrust gaat?
Wat wil je?*

Neem de tijd om een voornemen te formuleren en druk het positief uit. Leg de nadruk op wat je wilt en niet op wat je niet wilt: 'Ik wil elke dag weer de gemoedsrust in mijn leven uitnodigen' in plaats van 'Ik wil me minder ergeren' of 'Ik wil kalm blijven als de kinderen ruzie maken' in plaats van 'Ik wil niet meer zo vaak tegen de kinderen schreeuwen'. Experimenteer in gedachten met kleine, concrete voornemens en met brede, volledige plannen. De reflecties op de volgende bladzijde kunnen je bij dit proces helpen.

