



DEEL 1

JE GEEST IN BALANS BRENGEN

De beste plek om meer balans in je leven te brengen is in jezelf. Als je een gevoel van evenwicht bereikt, heb je voldoende ruimte in je hoofd om helder na te denken over wat jij belangrijk vindt. Soms kan dat iets heel eenvoudig zijn, zoals stilstaan bij je stressniveau. Heb je het gevoel dat je in de hoogste versnelling door het leven gaat, te veel hooi op je vork neemt en nooit eens even op adem komt? Of sjok je ongemotiveerd en zonder duidelijke richting door het leven? Hoe je ook door het leven gaat, nu heb je de kans om een frisse start te maken en het tempo te vinden dat het beste bij jou past.

Rust vinden

Je kunt pas helder denken als je rustig bent. Dat klinkt misschien eenvoudig maar de kans is groot dat je alledaagse zorgen en beslomeringen voortdurend als 'ruis' in je onderbewuste aanwezig zijn. Probeer deze eenvoudige oefening om rustig te worden en in je centrum te komen.

Ga op een rustige en comfortabele plek zitten, het liefst met je blote voeten op de grond. Als je binnen bent, kun je een kaars aansteken en je op de brandende kaars concentreren.

Zet je voeten stevig op de grond, ontspan je schouders, leg je handpalmen op je benen, houd je rug recht en kijk recht naar voren.

Sluit je ogen, blijf in dezelfde houding zitten en adem in. Denk alleen aan hoe de adem je lichaam in komt en er weer uit gaat.

Probeer dieper adem te halen wanneer je je volledig bewust bent van je ademhaling. Adem zes tellen in en zes tellen uit.

Richt je aandacht ongeveer vijf minuten lang op je ademhaling. Als het goed is, is je hartslag nu regelmatig en ben je ontspannen. Nu ben je er klaar voor om helder te denken.

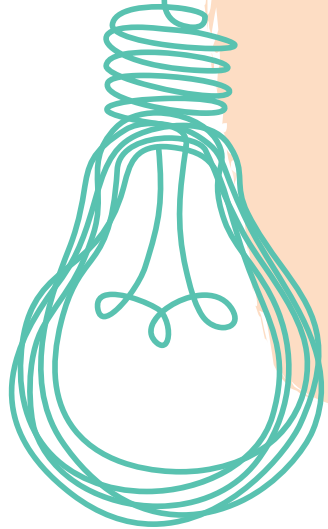


MAAK JE HOOFD LEEG

Stress is voor veel mensen een probleem en beïnvloedt ons op verschillende manieren. De juiste mate van druk stimuleert ons tot het bereiken van onze doelen en het halen van deadlines, maar te veel stress kan een negatief effect hebben. Als we te veel stress hebben, kunnen we ons moe, prikkelbaar en zelfs ziek voelen. We hebben allemaal andere behoeften en dus ook andere stressfactoren in ons leven. Hoewel we daar meestal gewoon mee leven, kunnen we onze stress verlichten door de oorzaken ervan te vinden en in de hand te houden. Er zijn factoren die voor iedereen stressvol zijn, maar we kennen onszelf het beste en kunnen gemakkelijk uitpluizen waarvan we het meest last hebben. Misschien raak jij wel gestrest als je naar je werk rijdt of naar je bank moet bellen. Als dat zo is, dan kun je misschien ook naar je werk fietsen, of een persoonlijk gesprek voeren met iemand van de plaatselijke dependance van je bank. Door de oorzaken van je stress vast te stellen en kleine dingetjes te veranderen zet je de eerste stap naar stressverlichting.

Schrijf de komende twee weken alle plekken, mensen of situaties op die bij jou stress veroorzaken. Geef ze een cijfer van een (een beetje stressvol) tot tien (het meest stressvol). Als je weet door welke dingen je het meest gestrest raakt, kun je die uit je leven gaan weren.

Denk positief



We maken in ons leven allemaal moeilijke situaties mee. Die situaties zelf hebben niet de grootste invloed op ons stressniveau en onze veerkracht. Hoe we ermee omgaan wel. Een fantastische manier om anders tegen problemen aan te kijken is het zoeken naar iets positiefs. Dit kan in het begin moeilijk zijn, vooral in situaties die een sterke en blijvende invloed op je leven kunnen hebben. Iets heel kleins kan het omgaan met een situatie al gemakkelijker maken. Misschien heb je de promotie die je wilde niet gekregen. Misschien was het nog niet het juiste moment, maar je hebt wel de gelegenheid gehad om na te denken over hoe je in je werk kunt groeien. Of je hebt een relatie verbroken, met als positief gevolg dat je nu de vrijheid hebt om iemand te vinden die beter bij je past, waardoor je een zonnigere toekomst hebt. Dit is niet altijd even gemakkelijk, maar het kan heel bevrijdend zijn om anders tegen een situatie aan te kijken. Bovendien komt het je ook van pas bij toekomstige problemen.

HET JUISTE LEEFTEMPO

Om een gezondere houding naar jezelf te creëren, moet je het eerst rustiger aan gaan doen. Veel mensen leven in een steeds hoger tempo en proberen een evenwicht te vinden tussen allerlei verplichtingen, variërend van hun werk en persoonlijke interesses tot hun relaties. Als we gedwongen worden om pas op de plaats te maken, kunnen we gestrest en gefrustreerd raken, bijvoorbeeld als we ergens op moeten wachten. Voorkom dit als je bijvoorbeeld op de bus moet wachten of als je in het verkeer vastzit. Doe dan iets wat je ontspant, zoals diep ademen of naar muziek luisteren.

Hoewel het misschien tegen je gevoel ingaat, word je productiever als je het rustiger aan doet. Volgens een studie die in *Psychological Science* is gepubliceerd is het zo dat als je gedurende de dag even gaat zitten en niets doet, als je gewoon even rustig naar de huidige situatie kijkt, dit je werklust vergroot. Daardoor is de kans groter dat je je doelen haalt.

In een onderzoek uit 2009 van de University College London keek men 12 weken lang naar het gedrag van 96 mensen. Het bleek dat het 66 dagen duurt voordat een nieuwe gewoonte standhoudt. Om je elke dag meer gemotiveerd en energiek te voelen moet je je levenswijze veranderen. Daar zijn tijd en doorzettingsvermogen voor nodig. Als je meer tijd neemt en realistischer bent, voel je je positiever als je je doelen niet meteen bereikt.

NEEM JE LEVEN ONDER DE LOEP

Maak een lijst of tabel met de kopjes 'Ik ben tevreden met de huidige situatie', 'Ik ben niet echt tevreden' en 'Dit zou beter kunnen'. Hierin kun je aandachtspunten in je leven noteren. Schrijf meerdere punten op in de volgorde waarin ze in je opkomen en zet ze onder de juiste kopjes. Deze eenvoudige oefening is een handig beginpunt en helpt je bij het uit elkaar houden van je gedachten, zodat je je zorgen niet als één groot ondoordringbaar blok ziet. Nadat je enkele levensgebieden hebt opgeschreven, kun je kiezen aan welke je de prioriteit geeft en kun je beginnen met het creëren van balans in je leven.

IK BEN
TEVREDEN MET DE
HUIDIGE SITUATIE

IK BEN NIET
ECHT TEVREDEN

DIT ZOU
BETER KUNNEN