



LAAT JE  
INSPIREREN  
DOOR DE KUNST  
VAN HET  
VERTRAGEN.

## INLEIDING

# DE KUNST VAN HET VERTRAGEN EN ONTHAASTEN

Veel mensen hebben het gevoel dat ze zichzelf soms voorbij hollen. In onze jachtige 24/7-samenleving vinden ze het lastig om nee te zeggen en even bewust niets te doen. Gevolg is dat een op de vijf werknemers te maken heeft met overspannenheid en burn-out. Ook steeds meer jongeren ervaren stress. Meer vrije tijd is geen garantie voor een betere ontspanning. Bij te veel vrije tijd kan de hoeveelheid stress zelfs toenemen. We komen vaak in een vicieuze cirkel terecht. In ons drukke dagelijkse leven is vertragen evenals onthaasten een kunst. Onze behoefte aan rust is soms zo groot dat we onszelf daardoor juist nog verder voorbij rennen. We móéten iets doen, en vooral ook snél. En doen we eindelijk even niets, dan hebben we nog de smartphone naast ons liggen die ons verleidt tot eindeloos vermaak of om opnieuw op zoek te gaan. Naar wat? Naar nog meer tips om te vertragen? Kortom: het valt niet mee om de cirkel te doorbreken en rust te vinden.

Maike Helmer, oprichter van [stressedout.nl](https://stressedout.nl), ontdekte dat rust vooral in de kleine, gewone dingen zit. Zij noemt dat de ‘tussentmomenten van het leven’ die vaak over het hoofd

## 5. GELUKSWANDELING

Je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn', wat is dat precies? Iedereen weet dat perfect geluk niet bestaat; het gaat altijd om een zekere balans, een mentaal welbevinden. Wat vind je belangrijk in je leven en waar ben je trots op? Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk in een 'geluksdriehoek'. Wat is geluk? En hoe kun je eraan werken? De geluksdriehoek bestaat uit drie zogenoemde bouwblokken: 'jezelf kunnen zijn', 'goed omringd zijn' en 'je goed voelen'.

In een gelukswandeling ontdekken wandelaars stap voor stap deze blokken van de driehoek terwijl ze door hun favoriete stad of natuurgebied kuieren. Doe-opdrachten zorgen onderweg voor een ludieke en inspirerende ervaring. Zo maken deelnemers 'dankbaarheidssprongen', proeven ze van de kracht van muziek en herontdekken ze zo hun omgeving. Tijdens een gelukswandeling gaan deelnemers dus letterlijk op pad om aan hun geluk te bouwen en versterken daarmee hun fysieke én mentale gezondheid. Lees er meer over op [www.gezondleven.be/projecten/gelukswandeling](http://www.gezondleven.be/projecten/gelukswandeling).

HET GELUK HEEFT  
ZICH NIET VERSTOPT  
IN VERRE PARADIJZEN,  
ACHTER DE HORIZON  
OF ACHTER DE  
VOLGENDE BERGKAM,  
MAAR HOUDT ZICH SCHUIJL  
IN DE NAASTE OMGEVING,  
BINNEN LOOPAFSTAND,  
ALS HET WARE.

Gerrit Jan Zwier

A romantic scene of a man and a woman walking away from the camera through tall, golden grass. They are holding hands and silhouetted against a bright, glowing sunset sky. The overall mood is peaceful and intimate.

WANDEL MET JE HART EN  
JE VOETEN ZULLEN VOLGEN.

Onbekend

## 18. HAND IN HAND VERTRAGEN

Naar de effecten van wandelen wordt internationaal steeds meer onderzoek gedaan. Soms lijken de resultaten daarvan elkaar wat tegen te spreken. Een recente studie, uitgevoerd door de Amerikaanse Purdue University, onderzocht looptijden en loopsnelheden van 141 mensen uit 72 koppels, variërend van 25 tot 79 jaar. De omstandigheden waren sterk uiteenlopend: op vrije paden en op plekken met veel obstakels, individueel lopend en hand in hand. De onderzoekers hadden verwacht dat bij het samen op wandelen de langzamere partner iets zou versnellen om de ander bij te houden. Maar de resultaten wezen het omgekeerde uit: beide partners vertraagden juist. En hand in hand liepen ze nóg trager. De onderzoekers concludeerden daarbij dat volwassenen met een lagere loopsnelheid naar een slechtere gezondheid neigen. Wanneer je belangrijkste bron van activiteit wandelen is, is het dan ook belangrijk om je tempo aan te houden. Allemaal waar natuurlijk. Maar af en toe een stuk hand in hand lopen is niet alleen goed voor je relatie, het geeft ook je algehele gezondheid een flinke boost.



## 29. WANDELGEK

Het is raadzaam om in alles maat te houden. Wanneer je doorslaat, gaat het vaak fout. Zo bestaat er een verschijnsel dat de ‘wandelziekte’ wordt genoemd, en van ‘wandelgeluk’ naar ‘wandelgek’ scheelt het maar twee letters. Ook de Nijmeegse Vierdaagse en zelfs de *camino* worden, wanneer alles ervoor aan de kant móet, weleens als een gekte beschouwd. Aan het einde van de negentiende eeuw in Frankrijk voelde een zekere Albert Dadas op een dag de plotselinge aandrang om te gaan wandelen. Hij verliet de stad waar hij woonde en verdween. Zijn broer vond hem een paar weken later terug in een stadje in de buurt. Hij wist niet dat Albert ondertussen leerling-verkoper bij een parapluhandelaar was geworden. Waar hij de weken daarvoor precies was geweest, wist niemand, ook hijzelf niet. Later belandde Dadas al wandelend in Moskou, Algiers, Wenen en ook in Nederland. Hij was daarmee de eerste zogenoemde wandelgek. Na hem ontstond zelfs een rage op dit terrein. Met name in Frankrijk en Duitsland waren honderden van dit soort doelloze wandelaars op weg. In ons land kennen we het verhaal van Dudok de Wit, alias Kees de Tippelaar, de ‘wandelende Hollander’, die naar Parijs liep en als eerste Europeaan het Indische eiland Java doorkruiste. Onder de naam Jan de Loper werd hij te boek gesteld in Thomas Rosenbooms prachtige roman *Zoete mond*.



VOOR WIE NIET  
WEET WAAR HIJ  
NAARTOE WIL,  
LEIDT ELKE  
WEG NAAR DE  
BESTEMMING.

Chinees gezegde



## 36. OP GOED GELUK

Zoals al gezegd: wandelen in de natuur maakt ons serener, gezonder en gelukkiger. Wie gelukkig wandelt, kijkt niet terug naar wat achter hem ligt en is evenmin gespannen over wat nog moet komen. Gelukkig wandelen is 'in het nu zijn'. Helemaal als je besluit op goed geluk te lopen, of zoals de Fransen zeggen: *à la bonne foi*. Niet blindelings, maar wel zonder kaart, gids, gsm of route-app. Gewoon maar gaan waar je voeten je naartoe leiden. Voor een deel zelfs in het wilde weg, zonder een vaststaand doel voor ogen. Of je volgt de wandeling van het hart en maakt een zogenoemde zigzagwandeling: je neemt telkens de eerste afslag links en vervolgens de eerste afslag rechts.

Lichamelijke processen kunnen onze gedachten en gevoelens beïnvloeden, zo blijkt uit onderzoek. Soepel en vloeiend bewegen bezorgt ons meer positieve emoties en herinneringen dan 'scherpe, zware' bewegingen, zoals krachttraining. Wandelen is zo'n soepele beweging. Op goed geluk voortbewegend worden de processen in onze hersenen die te maken hebben met vooruitgang vanzelf toegankelijker. Zo kom je vanzelf in de stemming om stappen te blijven zetten, door te gaan en maar te zien waar je uitkomt. Je blik wordt letterlijk en figuurlijk ruimer, en het vertrouwen in jezelf neemt verder toe.



MIJN GEDACHTEN SLAPEN  
ALS IK ZE OP EEN STOEL ZET.  
MIJN GEEST FUNCTIONEERT  
NIET ALS MIJN BENEN HEM  
NIET IN BEWEGING ZETTEN.

Michel de Montaigne