

# Het hardloopvirus

---

Mensen die niet hardlopen vinden het moeilijk om hardlopers te begrijpen. Dat constante verlangen om altijd en overal te rennen, die onrust als de hardloper een paar dagen niet kan rennen. Het is als de versterkende werking van een kop thee voor degenen die geen thee drinken: mensen die niet hardlopen kunnen deze emoties, dat knagende verlangen van iemand die het hardloopvirus heeft, niet begrijpen.



# Creatief hardlopen

---

We hebben allemaal creatieve energie. We zijn misschien geen kunstenaars of musici, maar we bezitten allemaal de capaciteit voor creatieve gedachten en het oplossen van problemen. Soms is de weg naar je creativiteit geblokkeerd en heeft je creatieve energie, als water in een rivier ingedamd door gevallen takken, geen mogelijkheid zich te uiten. Er zijn veel oorzaken waardoor deze obstructie zich heeft gevormd: het vele lawaai in ons leven kan onze geest vullen, of de regels, voorschriften en processen waaraan we moeten voldoen remmen onze creativiteit. Soms zoeken we te naarstig naar een antwoord of geloven we gewoon niet dat we



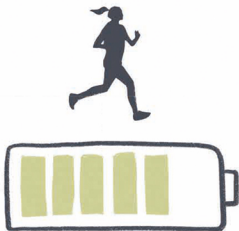
gemaakte fouten door hardlopers van alle niveaus. 'Ik begon te snel' of 'ik had op het laatst geen reserves meer', de kans dat je deze wanhoopskreten hoort in interviews met olympische sporters of op je atletiekvereniging is even groot. We lijken het moeilijk te vinden om ons tempo te matigen.

Een belangrijke risicofactor hierbij is dat we onszelf toestaan ons te veel op anderen te richten. Als we andere hardlopers in hoog tempo weg zien rennen, zijn we bang om achter te blijven. We reageren hierop door harder te rennen dan we zouden moeten doen. Maar we kennen onszelf het beste. De balans tussen beschikbare energie en het beroep dat erop wordt gedaan is specifiek voor jou dus probeer anderen niet als leidraad te gebruiken. Kijk naar jezelf. Net als de schildpad kennen we ons eigen tempo. Door ons mindful bewust te zijn van onszelf kunnen we aandacht schenken aan de prikkels die we binnen laten. Zo krijgen we het zelfvertrouwen dat we nodig hebben om in een tempo te lopen dat bij ons past.

## ENERGIE BEWAREN

Onze energie is eindig. Met het zelfbewustzijn dat we verkrijgen door mindfulness te beoefenen kunnen we ons energieniveau doeltreffend in de gaten houden. We kunnen leren om ons energieniveau in balans te brengen met dat wat we op ons pad denken tegen te komen. Dit betekent periodes van activiteit in balans brengen met rustperiodes. Onze energie is een kostbaar goed en daar moeten we voorzichtig mee omgaan. Door je mindful van jezelf bewust te zijn kun je je tempo aan je eigen energieniveau aanpassen zodat je je eigen doelen kunt bereiken.

Er is bepaald gedrag dat ons kan verleiden geen doeltreffend tempo aan te houden, bijvoorbeeld hardlopen op de automatische piloot. We zijn dan geneigd dingen te overhaasten, maar haasten zorgt er zelden voor dat we iets voor elkaar krijgen volgens de standaard die we van onszelf verwachten. Wat hardlopen betreft betekent dit dat we onder onze tijd lopen of soms zelfs de afstand niet uitlopen. Een mindful zelfbe-



# Schakel uit en laad op

---

Naar schatting nemen we ongeveer drie keer zoveel informatie tot ons dan we deden in de jaren 1960. Onze wereld staat tegenwoordig 'altijd aan'. Met het world wide web onder onze vingertoppen is er geen noodzaak om zonder die continue kennisinput te zitten.

De voordelen hiervan zijn groot, maar er zijn ook nadelen. Er bestaat veel onderzoek en veel anekdotisch bewijs dat ondersteunt wat onze persoonlijke intuïtie ons al vertelt, namelijk dat wanneer we te veel tijd besteden achter schermen het zijn tol eist. Zelfs techgiganten als Google, Apple en Yahoo zien de nadelen van het constant 'aan' staan en bieden hun werknemers meditatiecursussen aan.