

E-zine Pak je geluk

Nr. 122

13 mrt 2018

Er zijn veel momenten in ons leven dat we het anders zouden willen zien, en er zijn ook veel manieren om daar mee om te gaan.....

Soms gaat het niet zoals

Soms gaan dingen niet zoals je zou willen, of dat nu is in je werk, in je relatie, in je gezin/familie, in je sport, in je gezondheid, of in wat dan ook.

Zo'n situatie kun je – zoals de meeste lezers inmiddels wel zullen weten – op twee manieren benaderen. Als 'slachtoffer', waarbij je min of meer weerloos over je laat komen wat er gebeurt met het idee dat je er toch niets aan kunt doen. Of meer proactief als 'leider' of 'schepper', waarbij je weet dat je misschien iets aan de omstandigheden kunt doen, maar in elk geval aan de manier waarop je er instaat.

Net als je het gevoel van 'geluk' positief kunt beïnvloeden door het gebruik van kennis en hulpmiddelen (skills), kun je dat ook met het gevoel van 'controle'.

Beide komen dichterbij door jezelf te optimaliseren. Niet te perfectioneren, want dat is een onhaalbaar en zinloos streven. Maar te optimaliseren, stap voor stap in je eigen tempo jezelf verbeteren op alle mogelijke gebieden. Het maakt je elke dag een stukje beter of sterker en dus krachtiger en meer in balans.

Deze keer wil ik een aantal dingen noemen die te maken hebben met het omgaan met moeilijke situaties. We komen allemaal situaties tegen die lastig zijn, soms bijna ondenkbaar onmogelijk, waarmee we moeten omgaan. Er zijn veel hulpmiddelen/gereedschappen die we daarbij kunnen gebruiken. Soms helpen ze relativiseren of de zaken in een ander perspectief te zien. En bedenk dat we ze nooit allemaal gebruiken, zeker niet tegelijk, en dat ze ook niet allemaal bij ons individueel passen, maar dat we kiezen wat voor ons nuttig en haalbaar is. Dat is de keuze die we hebben als we kunnen kiezen: dat wat nuttig is (voor ons). En het is goed te kunnen kiezen.

Jij bent de Hemel. Al het andere is slechts het weer.....

Pema Chödrön

Een van de auteurs schreef "***Onze mate van geluk is afhankelijk van de manier waarop we om hebben leren gaan met lijden***". Voeg daarbij de opmerking dat ***een gebeurtenis op zich zonder betekenis*** is, maar de betekenis krijgt die jij erop plakt, die jij eraan geeft. En natuurlijk is dat makkelijk gezegd, want maak jezelf maar eens los van de overweldigende emoties als er iets ergs gebeurt, of als er een periode forse dreiging in de lucht hangt. Maar in de kern is het wel waar. En hoe meer ik dat ben gaan beseffen, hoe vaker het mij lukt om als getuige én als betrokkene te kijken in plaats van alleen maar als betrokkene ('slachtoffer'). En ondanks de pijn die er ook is, geeft dat kijken als getuige ruimte. Ruimte die soms nodig is om iets aan te kunnen, om de juiste keuzes te maken, om deuren te openen in plaats van te sluiten. Ruimte om het hart te openen in plaats van af te sluiten, ruimte om actie te ondernemen in plaats van af te wachten. Ruimte om geluk te ervaren in plaats van alleen maar de ellende te zien.

Overigens geldt hier ook weer dat de meeste tips over zelfgroei en persoonlijke ontwikkeling op dit thema (omgaan met lastige situaties) van toepassing zijn. De dingen die ik noem staan ook niet in een volgorde die betekent dat de een beter is dan de ander. Dat is voor iedereen waarschijnlijk anders. Ik ga gewoon een aantal zaken langs, en misschien pak je er iets uit. Of onthoud je het voor als het nodig is. Als ik het straks over 'leider' heb, bedoel ik 'leider' of 'schepper' in de zin van iemand die zelf de touwtjes in handen neemt, die verantwoordelijkheid neemt voor de situatie; tegenover 'slachtoffer' die passief is, 'klein' is, het laat gebeuren, denkt geen invloed te kunnen hebben, denkt machteloos te zijn. Uiteindelijk willen we allemaal leider zijn (van ons eigen leven)! Maar dat gaat niet vanzelf.

Zo is **hoop** de geheime saus van leiderschap: het vertrouwen dat de toekomst beter zal zijn dan het heden. 'Hoop' zorgt ook voor meer betrokkenheid bij wat gebeurt: 69% t.o.v. 1% (wanneer er geen hoop is). De vraag die je jezelf kunt stellen is: **Op welke manier is jouw toekomst beter** (of kun je hem beter maken, beter denken) **dan je heden**? En hoe kun je jezelf daaraan herinneren?

Een ander facet is **het herkauwen** wat we neigen te doen als dingen niet goed gaan. Dat is goed voor koeien, maar niet voor onze mentale gesteldheid en gezondheid. In feite laat herkauwen ons op z'n minst in een kringetje ronddraaien en vaak is het zelfs een neerwaartse spiraal. Sonja Lyubomirsky zegt daarover: *"Als je iemand bent die geplaagd wordt door herkauwen, is het onwaarschijnlijk dat je gelukkiger wordt, totdat je die gewoonte hebt afgeschaft"*. Gelukkige mensen vinden een manier om hun aandacht weg te trekken van die 'schaduw'. Wat helpt is **de emotie die je ervaart benoemen**, desnoods een mantra gebruiken (een affirmatie die je keer op keer herhaalt), of een stuk gaan lopen en bewust van de natuur genieten.

Over dat benoemen: Dan Siegel zegt: *"Name it to tame it"* (geef het een naam om 't te temmen). Het benoemen of labelen van de emotie is een sleutel van mindfulness. Als er een emotie is, observeer die en **geef het een naam (boosheid, verdriet, overweldiging, etc) en haal dan diep adem**. Het maakt dat de activiteit in je hoofd gaat van het lymbisch systeem (emoties, geen controle) naar de prefrontale cortex (analyse, controle). Het wordt hanteerbaar en minder zwaar.

Als je je beperkingen kent, kun je daarbinnen onbeperkt te werk gaan.....Jules Deelder

Kristin Neff haalt in het boek "Self-compassion" de Dalai Lama aan die zegt dat **pijn onvermijdelijk is, maar lijden optioneel** (een mogelijkheid, een 'keus'). De pijn die we lijden wordt (veel) erger als we ons ertegen verzetten. Als je pijn als (gevolg van) de eerste pijl ziet die je verwondt, dan is ons verzet (onze weerstand, ons niet accepteren) de tweede pijl, die de pijn wel 10x of meer kan versterken.

In een vergelijking: lijden = pijn x verzet.

Hoe meer we ons verzetten, hoe meer pijn we ervaren, hoe moeilijker we het voor onszelf maken. We kunnen lijden dus verminderen door de pijn de pijn te laten zijn, 'schoon' te houden. Zoals Byron Katie zegt in haar boek "Loving what is": 'Wat is, is ! En we verliezen het altijd als we de realiteit bevechten'. (De realiteit is de verwonding, de pijn; of we willen of niet).

Wat mij persoonlijk helpt bij lichamelijke pijn is die pijn te zien als een energiereactie. Als ik pijn heb, is dat een stagnatie in de stroom van energie. Er is te veel of te weinig Qi. Door die energie beter te laten stromen (beweging, dansen, Qigong, yoga, etc.) of door in beweging te blijven, verbetert de energiestroom en zal de pijn weggaan (Qi is eigenlijk altijd in beweging). Is het niet vandaag, dan is het wel morgen. Ik combineer hierbij een aantal facetten, o.a.: ik herkauw niet, ik vertrouw op een betere toekomst en heb hoop, en ik accepteer de pijn als pijn. Let wel: dit is geen medisch advies, als je langer ergens last van hebt, laat ernaar kijken! En ook ik zoek soms de hulp van een behandelaar in als iets te lang duurt.

Een andere manier om een lastige situatie te handelen is **bij jezelf op visite gaan**, maar dan wel bij je 110 jaar oude jij. Als (denkbeeldige) 110-jarige heb je een schat aan kennis en levenservaring. We hebben op die manier alle wijsheid die we nodig hebben. Is er een dilemma? Stap in je tijdmachientje en vraag jezelf om raad..... Het maakt dat je even uit de emotie stapt, even afstand neemt en daardoor beter kunt kijken en beslissen. Als je het nooit deed, probeer het eens. Het is grappig en leerzaam!

Niet onbelangrijk ook is om **goed voor jezelf te zorgen** in zo'n fase. Michelle Segar schreef het boek "No Sweat" over het optimaliseren van gezond gedrag. **De eerste stap zou moeten zijn jezelf af te vragen wat ervoor zorgt dat je energie krijgt, dat je 'ingeplugd' bent.** Is dat voldoende slaap? Sporten? Mediteren/reflecteren? Goed eten? Wandelen in de natuur? Wat is belangrijk voor jou om te 'tanken'?

Als we zorgen voor 'ingeplugd' zijn, kunnen we veel meer aan.

In het verlengde daarvan is er **de zorg voor je partner in lastige tijden**. Zorg dat je je partner steunt en houd rekening met je partner (uiteraard is dat idealiter wederzijds). Veel te vaak blijkt in lastige periodes dat relaties geen stand houden, omdat elke partner bezig is met de eigen sores en er te weinig verbondenheid is, te weinig rekening houden met elkaar in een poging zelf overeind te blijven.

En dan is er natuurlijk Byron Katie, die stelt dat je je moet afvragen "**Wiens zaken betreft het?**". Wie heeft er controle over?

Jij? Of een ander? Een hogere macht? Veel mensen vechten tegen zaken die ze totaal niet in de hand hebben of die bij voorbaat verloren zijn. Ook hier geldt weer dat we het lijden versterken door de situatie niet te accepteren (erkennen dat het feit er ligt). Als jij de controle niet hebt, laat het los. Dat kennen we nog van de stoïcijnen (**wees niet bezig met zaken waar je geen controle over hebt**).

Wat dat betreft nog maar eens de Serenity Prayer, waarbij gemoedsrust, moed en wijsheid de winnende combinatie is:

"God, geve me de gemoedsrust dingen te accepteren die ik niet kan veranderen, de moed dingen te veranderen waar ik dat kan, en de wijsheid om het onderscheid te (er)kennen."

Realiseer je daarbij dat accepteren niet betekent dat je akkoord gaat of er toestemming voor geeft. Ik had zo menig gesprek met kankerpatiënten in het verleden ("dokter, ik kán het niet accepteren!") als ik probeerde te vertellen hoe belangrijk acceptatie was. Het feit erkennen dat iets er is (=accepteren, niet het goedkeuren of toestaan), en het niet proberen te ontkennen in de hoop dat het er dan niet is, maakt dat je energie overhoudt (om nuttig te vechten) in plaats van verspilt. Lees de laatste zin desnoods nog maar een paar keer en laat hem doordringen. Hij is op velerlei dingen van toepassing.

Angst maakt dat je alles wilt controleren. Daarmee knijpt je de natuurlijke stroom van het leven af, terwijl je juist daarop zou moeten vertrouwen..... Louise Hay

Ook niet onbelangrijk is om **een sfeer van liefde en dankbaarheid** te scheppen rond wat er gebeurt. Niet zozeer met de situatie op zich (hoewel zelfs dat soms kan in het kader van acceptatie), maar wel met alles er omheen. Probeer **beslissingen vanuit het hart** te nemen en wees liefdevol naar de mensen om je heen. Ik beschreef al eens eerder dat het uiteten van 5 dingen waarvoor je dankbaar bent per dag het geluk met 25% vergroot (en dus ook je vermogen de zaak aan te kunnen). **Zoek het goede en mooie in de ander, geniet van kleine dingen.** Dankbaarheid is een zeer krachtig gereedschap bij angst, zorgen en depressieve gevoelens. En maakt dat je je gemakkelijker 'leider' of 'schepper' kunt voelen, minder 'slachtoffer' bent.

Ik eindig deze E-zine nu – want er is nog veel meer – met een eenvoudig hulpmiddel.

Maar vergis je niet, ik kom er steeds meer achter dat juist eenvoud kracht heeft. **Als jij je 'groot' voelt, wordt het probleem vanzelf kleiner.** Als jij je 'klein' maakt (o.a. door de slachtofferrol; of door te denken dat je toch niets kunt doen, want de ander is veel groter, het probleem is groter), wordt het probleem relatief groter. Aangezien het probleem is wat het is, moeten we vooral werken aan onze eigen 'grootte'. Dat kun je doen door je krachtig te voelen, bijv. door middel van fitness (gewichten, conditie) of kennis. Je kunt het ook **doen door diep in te ademen waarbij je je voorstelt dat je tijdens het inademen geweldig groot bent en vooral kracht inademt.** En daarna rustig uit te ademen en te ontspannen. En uiteraard kun je dit herhalen zo vaak als nodig. Doe het in elk geval een paar maal achter elkaar. Probeer maar. Of je kunt de affirmatie "Ik ben sterk en krachtig, ik kan alles aan" als een mantra herhalen. Zo vaak als je wilt.

Het toepassen van dit soort 'hulpmiddelen' kan helpen je sterker te voelen. Wordt vervolgd.....

Guy Finley:

Onbewuste identificatie met een vorm van pijn versterkt en voedt niet alleen die pijn en help het voortbestaan, het maakt het ook groter omdat de pijn met elke mislukte poging om aan de toenemende druk te ontsnappen sterker wordt..... www.guyfinley.com

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven.** Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl
www.pakjegeluk.nl