

ALINDA BOL

Genietend LEVEN



LEEF MINDFUL EN
VOORKOM EEN BURN-OUT

KOK

PUUR!
in balans



© Uitgeverij Kok – Utrecht, 2018
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht
www.kok.nl
www.puurvandaag.nl

Vormgeving: Villa Grafica
Auteursfoto omslag: Carla Manten
ISBN 978 90 435 2933 4
ISBN e-book 978 90 435 2934 1

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

GELUK

is een keuze


Je kent het wel...

Nog maar net hebben de banden van ons vliegtuig contact met de Nederlandse bodem gemaakt of ik begin al na te denken over 'straks'.

Eerst de koffers leegmaken, de was sorteren en de wasmachine aanzetten. De post doorspitten, even snel mijn mail checken. Zal ik even naar de zaak gaan? Overmorgen is mijn vriendin jarig, niet vergeten om nog snel een cadeautje te kopen. Wat zal ik kopen voor haar? Of zal ik haar meenemen om ergens te lunchen? O ja, wat zullen we eten vanavond? Straks maar gelijk even boodschappen doen. En voordat ik het weet zijn mijn gedachten gevuld met... ja, met wat eigenlijk?

We hebben een heerlijke vakantie achter de rug. Bijna drie hele weken genoten van zon, zee, strand, gezin en vooral rust. Niets hoefde, alleen dan die broodjes halen voor het ontbijt en je helemaal van top tot teen insmeren met zonnebrandcrème. De eerste week met factor 30, de tweede week een ietsje minder hoge factor en de derde week nog ietsje minder. En we moesten niet vergeten om ons op tijd om te draaien op ons strandbedje.

Wat een genot en wat een rijkdom om zo te mogen genieten van het nietsdoen. Om te genieten van de natuur. Van het vergezicht over zee en de zonsopgang en -ondergang. Daarbij kwam ook nog het feit dat er heel slechte wifi was op het vakantiepark, dus moesten we naar het centrum lopen als we online wilden om onze WhatsApp-berichten te lezen en onze sociale media te checken.



Ik was eerst nog van plan om mijn laptop mee te nemen, want dan kon ik nog even tussendoor mijn zakelijke mail doorkijken. Achteraf ben ik toch blij dat ik het niet gedaan heb. Het was heerlijk om even offline te zijn en belangrijk om in deze drukke tijden – waarin van alles moet – jezelf even te kunnen richten op het nu.

Maar nu zijn we dus weer terug in Nederland en met één vingerknip zit ik weer midden in het drukke leven. Mijn hersenen beginnen kennelijk meteen weer het ritme van voor de vakantie aan te nemen. Voordat ik het zelfs met mijn gezin heb besproken ben ik in mijn hoofd al een paar uur verder. Hoe komt dat toch? Hoe kunnen we leren om dit op een andere manier te doen?

Ja, we kunnen het aanleren. We kunnen onze hersenen zo sturen dat we echt rust nemen. Dat we genieten van het nu, dat we leven in het nu. Dat is in deze drukke tijden een noodzaak geworden. Steeds meer mensen raken uitgeput en dat is niet zo gek. We moeten zoveel, hebben zoveel ‘verplichtingen’, zoveel druk van buitenaf.

We gaan samen aan de slag! We laten ons niet langer ‘gek’ maken door deze tijd. Wij hebben het geschenk van het leven gekregen en het is aan ons hoe we daarmee omgaan.

**De boog kan niet altijd
gespannen zijn,
of hij zal breken.**

**Rust is net zo
noodzakelijk voor de
geest als slaap voor
het lichaam.**

**Tijd om te rusten is
geen verspilde tijd.**

**Ze is bedoeld om je
nieuwe kracht te geven.**

CHARLES HADDON SPURGEON

**Schrijf eens voor jezelf op wat je graag zou willen
veranderen om meer tijd te genereren.**

Hoe ziet jouw dag er gemiddeld uit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoeveel tijd besteed je per dag aan je werk?

.....

.....

.....

.....

Hoeveel tijd besteed je aan het huishouden?

.....

.....

.....

.....

Hoeveel tijd besteed je aan boodschappen doen?

.....

.....

.....

.....

Hoeveel tijd besteed je aan je telefoon?

Hoe vaak pak je hem op?

.....
.....
.....
.....

Hoeveel tijd besteed je aan je sociale contacten?

Familie, vrienden, burens enzovoort.

.....
.....
.....
.....

Hoeveel tijd besteed je aan je hobby('s)?

.....
.....
.....
.....

Waar krijg je energie van en wat kost je energie?

.....
.....
.....
.....

Welke woorden komen er in je op als je aan je werk denkt?

.....
.....
.....
.....

Wat is je droom?

.....
.....

.....
.....

Wat wilde je vroeger worden?

.....
.....
.....
.....

Hoe zie jij jezelf over 10 jaar?

.....
.....
.....
.....

Liefde voor jezelf

Je bent dit boek niet zomaar gaan lezen. Waarschijnlijk intrigeert het je en verlang je naar een rustiger leven. Misschien zit je midden in een burn-out of balanceer je op het randje.

Zelf heb ik op het randje van een burn-out gebalanceerd. Het kwam na een heftige tijd van verlies. Mijn echtgenoot was overleden en ik ging alsmaar door met werk, zorg voor mijn kind en sociale contacten. Mijn rouwverwerking bestond onder andere uit keihard werken, het organiseren van evenementen in de winkel en alle bijkomende werkzaamheden. Kortom, 'lekker druk zijn'. Want als je druk bent hoef je ook niet na te denken. Dus standje automatische piloot en doorgaan.

Na twee jaar kreeg ik lichamelijke klachten. Om de haverklap had ik zware keelontsteking met hoge koorts en op een gegeven moment zei de huisarts: Dit gaat zo niet langer. Nog even en je hebt een echte burn-out en dan ben je verder van huis. Je moet keuzes gaan maken. Of je gooit het bijltje erbij neer en je wordt ziek of je kiest ervoor om aan jezelf te gaan werken. Dat was een

doordenker. Andersom denken. Ik dacht steeds: als ik niet doorga, gooi ik het bijltje erbij neer, maar de dokter zei juist: als je zo doorgaat, *dán* gooi je het bijltje erbij neer.

Een doordenker.

Alles begint met liefde voor jezelf. Eerst moet je van jezelf houden om liefde uit te kunnen delen, om jezelf *balans in je leven* te gunnen.

Ja, om genietend te leven.

Een belangrijke vraag aan jou:

Houd jij van jezelf?

Harrie Jekkers schreef er een mooi liedje over:

Ik hou van mij

hoor je nooit zingen

Ik hou van mij

wordt nooit gezegd

Maar ik hou van mij

ga ik toch zingen

Want ik hou van mij, van mij alleen

en ik meen het echt

Ik hou van mij

want ik ben te vertrouwen

Ik hou van mij

van mij kan ik op aan

Ik hou van mij

op mij kan je tenminste bouwen

Ik hou van mij

en ik laat mij nooit meer gaan

Van jezelf houden. Is dat ooit aan je gevraagd? Vind je het een rare vraag? Als christen word je geleerd om van God en je naaste te houden. We geloven dat God door middel van de Heilige Geest in ons leeft. Daarom mogen we van onszelf houden.

Wat ontzettend gaaf om dat te ontdekken! Dit is echt een

mindset! Jij bent het waard om goed voor jezelf te zorgen. En



dat zorgen, moet je echt zelf doen. Wat heb je eraan om alleen maar te rennen en te vliegen en niet te beseffen dat je leeft? God heeft ons dit leven gegeven en het is aan ons om het optimaal te benutten.

De succesvolle zakenman Richard Branson kreeg in een interview de vraag: Wat is de sleutel tot succes? Zijn antwoord was: Start met gelukkig zijn en de rest volgt.

Het is waar! Het zijn niet de omstandigheden die ons vormen, maar de manier waarop we ermee omgaan.

Geluk is een keuze. Het is aan jou, wat kies je?