

Gael Lindenfield

Pep jezelf op!

Een steuntje in de rug
voor als het even tegenzit

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2010

Inhoudsopgave

Woord van dank	6
Inleiding	7
Deel 1 - Leer jezelf te troosten	11
Deel 2 - Pep je zelfvertrouwen op	31
Deel 3 - Krijg grip op je stemming	61
Deel 4 - Geef je lichaam meer energie	85
Deel 5 - Pep je denkvermogen op	95
Deel 6 - Mobiliseer je motivatie	115
Deel 7 - Geef je geldzaken een oppepper	129
Deel 8 - Versterk je hulptroepen	141
Deel 9 - Weersta sabotage	159
Deel 10 - Houd de moed erin	171
Tot slot	190

INLEIDING

Vorig jaar lente zaten mijn man en ik in een restaurant in de buurt. We wachtten op onze dochter. We hadden een lunchafspraak met haar. Mijn man en ik spraken erover hoe heerlijk het voelde dat we dit konden doen. Onze dochter had namelijk drie maanden daarvoor besloten om, nadat ze een flink aantal jaren over de wereld had gezworven, te ‘settelen’ en daarom had ze een prachtig huis op loopafstand van ons huis gekocht.

Toen we na een ontspannen lunch aan de koffie zaten, kwam het gesprek op de financiële crisis die Engeland en de VS in zijn greep begon te krijgen. Mijn dochter is financieel juriste en daarom vroeg ik natuurlijk wat voor invloed deze crisis op haar zou kunnen hebben. Ze antwoordde: ‘Ik heb er lang over nagedacht en ik denk dat het, gezien de situatie, het beste voor me is om terug te gaan naar Azië.’

Ik barstte meteen wanhopig in tranen uit. Maar al binnen een paar minuten vond ik mijn zelfbeheersing terug. Ik was weer de moeder op wie ze kon steunen. Ik was gelukkig terug in de rol van de positieve, veerkrachtige volwassene die ik volgens mij ook werkelijk ben. Ik besepte dat haar vertrek weer een uitdaging was die ons te zijner tijd veel positieve mogelijkheden zou bieden. En mijn voorspelling is inderdaad uitgekomen. Mijn dochter woont en werkt in Hong Kong en is daar heel gelukkig. We hebben allemaal geleerd hoe we kunnen ‘skypen’ en mijn man en ik vinden de reizen naar Azië die we nu regelmatig maken, opwindend en leerzaam.

Het feit dat ik met tegenslagen kan omgaan, zie ik als een privilege dat ik nooit als vanzelfsprekend beschouw. Als je daartoe niet in staat bent, kan het leven letterlijk als een hel op aarde aanvoelen, waar je je niet tegenop gewassen voelt. Ik heb het geluk gehad dat ik toen ik een jaar of dertig was, de kans kreeg om met de verlamdende reacties die tegenslagen kunnen oproepen, te leren omgaan. En ik heb wat ik toen leerde, nog vaak in het echte leven in praktijk moeten brengen. Daarom kon ik zo snel mijn zelfbeheersing terugvinden op het moment dat ik het bewuste nieuws van mijn dochter hoorde. De Gael van vroeger zou zich halsoverkop in een spiraal van wanhoop hebben gestort.

Ik ga ervan uit dat iedereen die dit boek leest, inmiddels heeft beseft dat de financiële crisis waar wij het die dag in het restaurant over hadden, wereldwijd heeft toegeslagen. Deze crisis heeft een diepe recessie tot gevolg gehad en heeft zo veel armoede veroorzaakt, dat veel landen aan de afgrond staan. De psychologische ketteringreacties waarmee individuen te maken kregen, waren zorgwekkend: statistieken toonden aan dat depressies en angststoornissen in aantal toenamen en dat ook het moreel van mensen die dan wel niet direct waren getroffen, toch ook was aangetast.

Ik keek vanaf de zijlijn toe en had het gevoel dat ik iets moest doen om te helpen. Ik kon me zo goed in al die mensen verplaatsen. Ik heb me in mijn volwassen leven ook vaak zo gevoeld. De ‘oorspronkelijke’ Gael, die zich op die bewuste dag even had laten zien en die in tranen was uitgebarsten als reactie op het nieuws van

haar dochter, zit nog steeds in mij. Ze komt naar buiten op momenten dat ik erg gespannen ben of als ik door iets ben geschokt.

Volgens mij kun je het beste maken van een moeilijke periode door naar de positieve gevolgen van een verandering te kijken – hoe weinig welkom die verandering ook lijkt. Maar ik weet ook dat dit gemakkelijker gezegd dan gedaan is en dat je er bepaalde kwaliteiten en vaardigheden voor nodig hebt. Je hebt vertrouwen, emotionele veerkracht en motivatie nodig om op positieve wijze verder te gaan, maar juist deze kwaliteiten worden in moeilijke tijden de kop in gedrukt, zelfs bij de sterksten. Ik heb veel zelfhulpprogramma's geschreven om deze kwaliteiten te ontwikkelen en te versterken; wanneer we echter met tegenslagen hebben te maken, hebben we meestal noch tijd noch energie om ons op veeleisende zelfontwikkelingsplannen te werpen. Ik wist daarom dat ik een ander soort oplossing moest bieden.

Terwijl ik hierover nadacht, kwam het idee bij me op voor een boek met tips die kant-en-klare troost en praktische hulp konden bieden. Vanuit mijn jarenlange ervaring met het helpen van mensen met een ongelooflijk breed scala aan problemen, weet ik dat de belangrijkste kwaliteiten en vaardigheden om er het beste van te maken, heel goed zijn aan te leren. Door mijn werk als therapeute en ook uit persoonlijke ervaring, heb ik aardig wat manieren en foefjes weten te ontwikkelen om dat te bereiken.

Dit boek is het resultaat: een nieuwe verzameling tips en handvatten die er speciaal op zijn gericht om een steuntje in de rug te vormen in tijden dat je het moeilijk hebt. De verhalen en voorbeelden die ik ter illustratie heb gebruikt zijn gebaseerd op allerlei soorten tegenslag: een hartverscheurende scheiding, het overlijden van iemand van wie je hield, werkloosheid, pensionering die vroeger kwam dan je had gehoopt, door een vriend te worden beschaamd in vertrouwen, zakken voor een examen, de baan die je zo graag wilde aan je neus voorbij zien gaan, gebrek aan succes in werk of sport, een zware ziekte of andere medische problemen waardoor je met beperkingen in je manier van leven te maken kreeg, en het overleven van een ramp of een oorlog.

Al deze uitdagingen kunnen je veerkracht ondermijnen, vooral omdat ze bijna altijd veranderingen met zich meebrengen die je niet had verwacht en waar je niet om had gevraagd. Het is duidelijk dat sommigen onder ons daar beter mee kunnen omgaan dan anderen, maar *alle* mensen zijn van nature bang voor het onbekende. En aanvankelijk voelen velen zich ook niet in staat om goed met deze veranderingen om te gaan: we weten niet hoe we het moeten aanpakken. Maar zelfs als we relatief goed zijn toegerust om positief met een stressreactie en een verandering om te gaan, dan nog is het een proces dat veel tijd kost. En wanneer de moeilijkheden te snel op elkaar volgen – en dat gebeurt heel vaak – kan ieder mens zich verschrikkelijk ontmoedigd voelen.

Onderzoekers op neurologisch gebied waarschuwen ervoor dat het menselijk brein zich niet snel genoeg kan aanpassen om de snelheid van de veranderingen waarmee we tegenwoordig te maken krijgen, te verwerken. Misschien is dit wel een van de belangrijkste oorzaken van de toename van depressies en angststoornissen.

Wat denkt *Pep jezelf op!* daaraan te kunnen doen? Zoals deze titel al suggereert, staan er in dit boek talloze tips die je kunt gebruiken om jezelf een opkikker te geven.

Je kunt op verschillende manieren met dit boek omgaan. Je kunt er doorheen bladeren en er iets uitpikken wanneer je een snelle oppepper nodig hebt: dit werkt vooral als je eigenlijk al weet wat je moet doen, maar alleen nog even die oppepper nodig hebt om dat nu ook echt te gaan doen.

Je kunt ook het specifieke gebied waarop je nu hulp nodig hebt, uitkiezen: je ziet in de Inhoudsopgave dat de tips zijn verdeeld over tien delen. Hierdoor kun je gemakkelijk zien welke hulp er voor een speciaal probleem voorhanden is, zoals voor een inzinking in je vertrouwen en motivatie.

Je kunt dit boek ook gebruiken als een zelfhulpprogramma, als je iemand bent die lijdt aan een chronisch gebrek aan zelfvertrouwen: dan kun je de delen in volgorde achter elkaar lezen. Het kan soms nog beter werken als je dat samen met een vriendin of vriend of in een zelfhulpgroep doet: je kunt dan samen genieten van zowel het geven als van het krijgen van extra ondersteuning en motivatie.

Sommige tips zijn oude vertrouwde strategieën van mij, die ik in een nieuw jasje heb gestoken. Andere tips zijn nieuwe ideeën. De meeste tips kun je gemakkelijk aanleren en direct toepassen. Sommige tips zijn wat 'zwaardere kost'; hierbij heb je wat meer tijd nodig om ze te lezen en te begrijpen voordat je ze in praktijk kunt brengen. Maar ik kan je wel verzekeren dat je die meer ingewikkelde tips – als je ze eenmaal hebt geoefend – de eerstvolgende keer dat je leven in lastig vaarwater komt, direct zult kunnen gebruiken!

Niemand van ons weet ooit wat het leven voor ons, ons gezin, onze familie en vrienden in petto heeft. Maar om sterker en veerkrachtiger uit problemen te voorschijn te komen, is het goed om je morele reserves voortdurend op peil te houden. Daarvoor kun je deze tips, zodra het ergste voorbij is, gebruiken. Ze zullen, mocht je ooit in een moeilijke periode terecht komen, voor een flinke oppepper zorgen. Bovendien geven deze tips handvatten om een vriend in nood te helpen. Ik hoop dat je mijn verzameling tips nuttig en inspirerend zult vinden.

STEL EEN PAAR RITUELEN IN DIE JE RUSTIG MAKEN

Herinner je je dat bepaalde rituelen je als kind rustig maakten? Ik moet bekennen dat ik me als ouder soms stierlijk verveelde als ik weer hetzelfde verhaaltje voor het slapengaan moest voorlezen. Of als ik weer dezelfde liedjes moest zingen of opnieuw dezelfde grapjes moest aanhoren. Maar zo wilden mijn kinderen het nu eenmaal en ik zag algauw in dat toegeven het beste was.

Rituelen hebben beslist een kalmerende werking. En niet alleen afgematte ouders hebben baat bij rituelen. Ook religieuze leiders maken bijvoorbeeld vaak gebruik van bekende ceremonieën en gezangen om hun 'gehoor' kalm (en daardoor meer ontvankelijk) te maken voordat ze een belangrijke preek gaan houden of een boodschap gaan verkondigen.

Toen ik kortgeleden een lezing gaf op een zakelijke netwerkbijeenkomst, maakte ik een opmerking over het kalmerende effect van rituelen. Eén van de leidinggevendenden daar, Peter – lid van de directie van een groot bedrijf – vertelde me toen zijn verhaal:

Gedurende verscheidene maanden was Peter betrokken geweest bij zeer vertrouwelijke besprekingen op hoog niveau. Met collega's, juristen en accountants had hij over de slinkende winst en over bezuinigingen moeten praten. In tegenstelling tot veel van de andere directieleden had Peter het grootste deel van zijn werkend leven bij dit bedrijf gewerkt. Hij kende de oprichter en bewonderde hem: een welwillende werkgever die om zijn personeel gaf en die de toen nog kersverse manager Peter vaak had gezegd: 'Het koesteren en binden van het personeel is de sleutel tot succes op langere termijn.'

Al die maanden had Peter buiten de muren van de directiekamer moeten doen alsof er niets aan de hand was en alles bij het oude zou blijven. Inwendig ging hij door een emotionele hel. Hij wist dat er vlak voor kerst een grote ontslaggolf aangekondigd zou worden en dat al snel daarna vele honderden prima krachten zonder werk zouden zitten. Peter beseftte dat die mensen allemaal financiële verplichtingen hadden en gezinnen moesten onderhouden. Hij viel ten prooi aan wisselende gevoelens van somberheid, woede, schuldgevoel en schaamte. Hij kon deze gevoelens niet eens met zijn vrouw delen omdat veel van de mensen die met ontslag werden bedreigd, persoonlijke vrienden van hen waren.

Toen hij op een ochtend onder de douche stond, kwam er opeens, zonder directe aanleiding een vroeger ritueel naar boven: het gebruikelijke begin van de dag vóór zijn leven op de zaak zo onder druk was komen te staan. Hij had altijd een ochtendwandeling gemaakt waarmee hij een scheiding aanbracht tussen thuis en werk. Hij liep dan niet de snelste weg naar kantoor, maar wandelde door het park en via de brug over de rivier.

Onderweg luisterde hij altijd naar muziek uit een walkman. En vlak voor hij dan bij zijn kantoor kwam, trakteerde hij zichzelf op een kop cappuccino en een verse croissant in een Italiaans koffiehuisje. En gewoonlijk vond hij het heerlijk een praatje te maken met de andere vaste bezoekers van het koffiehuis.

Doordat deze herinnering bij Peter was bovengekomen, kocht hij een kleine mp3-speler en herstelde hij zijn 'ritueel' weer in ere. Hij zegt dat dit hem geholpen heeft om zijn hoofd tijdens die uiterst moeilijke periode koel te houden. En dat hij dat ritueel nu blijft doen!

Onderzoekers van de medische faculteit van de Harvard Universiteit hebben ontdekt dat rituelen zelfs als placebo tegen pijn kunnen worden ingezet. Dit kan een verklaring zijn voor het feit dat mijn lichte ochtendgymnastiek zo goed helpt. Als ik niet van tevoren een kop jasmijnthee in bed heb gedronken en naar een bepaald radioprogramma heb geluisterd, lijkt het alsof pijnlijke spieren er minder baat bij hebben!

Probeer een of meer rituelen in te stellen die kunnen helpen om een moeilijke situatie te doorstaan. Kies er een paar uit waar je echt plezier in hebt en die je ook ontspannen. Hier komen wat voorbeelden van rituelen die volgens anderen helpen:

Voorbeelden van gemakkelijk uit te voeren rituelen

- Neem op een vaste tijd in de ochtend 10 minuten vrij voor een kop koffie en de krant.
- Maak elke dag na de lunch een korte wandeling.
- Luister tijdens het badderen naar je favoriete radioprogramma.
- Zorg dat je elke dag op een min of meer vast tijdstip samen met je gezin een maaltijd eet of koffie of thee drinkt (een van mijn meest geliefde rituelen).
- Neem wanneer je uit je werk komt, gewinkeld hebt of de kinderen uit school hebt gehaald even een pauze om naar muziek te luisteren of muziek te maken.
- Ga elke vrijdag naar de bioscoop of kijk thuis naar een film.
- Maak één keer per maand een afspraak met vrienden in hetzelfde café.

Misschien heb je al zo'n kalmerend ritueel. Als dat zo is en je weet dat het je helpt, moet je dat beslist zo blijven doen. Maar zorg ervoor dat je het niet laat versukkelen, want dat gebeurt snel, vooral in de hectiek van een moeilijke tijd.

Denk eraan dat er een verschil is tussen een routine die je graag volgt en een routine die een doelloze, vervelende gewoonte is geworden. Hetzelfde ritueel kan voor de een een troostende werking hebben, terwijl de ander er helemaal gedepimeerd van raakt. Zoals Dwight Currie het zegt, de schrijver van de bestseller *How We Behave at the Feast: Reflections on Living in an Age of Plenty*: 'De vastgeroeste gewoonte van de een is een ritueel voor de ander.'

WEES NIET ZO STRENG TEGENOVER JE ZWAKHEDEN

Onze kracht komt voort uit onze zwakheden.

Ralph Waldo Emerson, Amerikaans dichter en essayist

Als je gedeprimeerd en bang bent, hebben je zwakheden de neiging je gedachten te gaan overheersen. Het gevolg is dan vaak dat je je zwakheden de schuld gaat geven van de ellende en stress in je leven.

Gerry, senior manager, had onlangs zijn ontslag gekregen. Eigenlijk wist Gerry wel dat de beslissing om juist zijn baan op te heffen louter uit bezuinigingsoogpunt was genomen. Maar als je zijn gebazel vol zelfbeschuldiging zou geloven, zou je dat niet denken:

‘Ik weet niet wat er mis met me is... ik was de oudste van kantoor en ik weet dat ik door mijn leeftijd niet in het team paste. Maar dit is niet de eerste keer dat mijn baan is wegbezuinigd, hoewel ik dacht dat ik het dit keer wel goed deed. Maar misschien ben ik niet in de wieg gelegd voor de top van een bedrijf. Ik ben te zachtaardig... dat zegt mijn vrouw zelfs over de manier waarop ik met de kinderen omga. Maar ik heb nooit op de man kunnen spelen. Ik had het moeten zien aankomen en naar andere mogelijkheden moeten gaan uitkijken... maar ik ben nooit een netwerker geweest, heb ook nooit met kantoorvriendschappen meegedaan. Ik ben namelijk een beetje een workaholic en ik heb nooit tijd gehad voor de soort dingen die bij het maken van een carrière schijnen te horen... Ook heb ik niets met gezellige ontmoetingen met collega's buiten kantoor tijd. Trouwens, ik ben zo'n type dat toch in een hoekje terecht komt met de grootste zeurpiet.’

Ik heb dit soort geringschattend geklets over jezelf zo vaak en in allerlei vormen gehoord, bijvoorbeeld van mensen wier hart was gebroken door partners die hen stelselmatig hadden belogen en bedrogen of van ouders van wie dyslectische kinderen nooit hun examen haalden en van teenagers van wie de ouders bij een ongeluk of door een ernstige ziekte waren overleden.

Natuurlijk is er een oorzaak aan te wijzen waarom deze neiging tot zelfvernietiging zich tijdens een moeilijke tijd voordoet. Deze oorzaak ligt namelijk in de onvermijdelijke knauw die ons zelfbeeld krijgt bij problemen waarbij we ons machteloos voelen. Als je merkt dat je net zo aan het praten en denken bent als Gerry, zul je merken dat logisch redeneren hier helemaal niet tegen helpt. Dus, wanneer iemand je de eerstvolgende keer dat je weer vol zelfverwijt zit, vriendelijk wijst op de werkelijke reden van je moeilijkheden en als deze woorden je niet kunnen overtuigen, probeer dan eens het volgende ZORGplan. Het heeft Gerry weer op een positief spoor gezet. Het plan zal

je helpen je zwakke kanten te verbeteren, zodat je een meer realistische beoordeling kunt maken over de mogelijke rol die je zwakheden bij je huidige situatie hebben gespeeld.

ZORGplan voor zwakheden

Stap 1: Zorg

Geniet van een zintuiglijke zelfverwennerij van hoge kwaliteit. Dit leidt de aandacht van je zwakke punten af, pept je gevoel van eigenwaarde op en zorgt ervoor dat je weer positief kunt denken. Als je niet precies weet hoe je dit moet doen, kijk dan in Deel 1!

Stap 2: Actie

Neem nu een aantal serieuze beslissingen. Zo kun je positieve actie ondernemen om de zwakheden waarvan dat mogelijk is, te verbeteren of om beter te leren omgaan met de zwakheden waar je nu eenmaal mee moet leren leven.

Maak op een stuk papier twee kolommen. In de linkerkolom maak je een lijstje van je zwakke kanten en in de rechter schrijf je welke acties je in verband daarmee gaat ondernemen. Sommige zwakheden zul je willen aanpakken, omdat ze je vooruitgang belemmeren of slecht zijn voor je zelfbeeld. Andere zul je alleen willen leren accepteren. Je wilt een manier vinden om makkelijker met je zwakke kanten om te gaan of om situaties waarin die zwakheden lastig voor je zijn, te vermijden.

Hier is de lijst van Gerry:

Zwakheid

Actie

Leeftijd

Accepteer die en concentreer je op de voordelen ervan, bijvoorbeeld wijsheid.

Te zachtaardig voor andere mensen Verlegen, niet goed in grote groepen

Volg een assertiviteitstraining.
Accepteer dit en netwerk alleen met één of maar een paar mensen tegelijk; ga minder naar grote sociale bijeenkomsten.

Workaholic zijn

Maak strikte regels over werkuren en vraag collega's je te helpen je eraan houden.

Stap 3: Herwaardering

Omdat je ratio er nu bij is betrokken en je stemming is verbeterd, ben je beter in staat te beoordelen in hoeverre je zwakheden van invloed waren op je situatie nú. Teken een cirkeldiagram en geef daarop de oorzaken van je huidige probleem aan. Geef eerlijk aan in hoeverre je zwakheden de oorzaak van dit probleem zijn.

Stap 4: Opscheppen

Ten slotte moet je je gevoel van eigenwaarde oppeppen en je oordeel over jezelf bijstellen. Dit bereik je het snelst door tegen jezelf op te scheppen over je eigen deugden. Lees de lijst met je sterke kanten die je op blz. 31 hebt gemaakt, hardop voor. Som daarna (weer hardop) een aantal positieve stappen op die je inmiddels al hebt genomen: zo kun je je door deze moeilijke fase van je leven heen slepen.



Segmenten die verantwoordelijk zijn voor het ontslag van Gerry

Hier volgen als voorbeeld de lijsten van Gerry's sterke kanten en zijn prestaties:

Gerry's sterke kanten

- Ik loop niet weg voor problemen en onderneem snel actie.
- Ik ben vriendelijk en behulpzaam.
- Ik ben bereid te leren en me aan veranderende omstandigheden aan te passen.
- Ik heb een groot gevoel voor humor en kan anderen aan het lachen maken.
- Ik heb wel meer tegenslagen overleefd en ervan geleerd.

Gerry's prestaties sinds hij werkloos is

- Ik heb mezelf de tijd gegund om geestelijk en lichamelijk over de schok en de stress heen te komen.
- Ik heb om hulp gevraagd, hoewel ik me ervoor schaamde.
- Ik ben begonnen een overzicht te maken van mijn financiën (ten behoeve van carrièremogelijkheden en mijn persoonlijke situatie).
- Ik ga constructiever om met mijn zwakke kanten.

ZORG DAT JE SLAAP JOUW WERK DOET

Een kudde schapen die voorbij drentelt

De een na de ander

Het geluid van de regen en het gezoem van bijen

Een waterval, de wind en de zee, wuivende velden, een wit fonkelend wateroppervlak, een blauwe lucht –

Ik heb aan al deze dingen gedacht, maar ik lig nog steeds

Slapeloos...

William Wordsworth, dichter

Omdat ik van kinds af aan al aan slapeloosheid heb geleden, heb ik met veel soorten slaapvervinging geëxperimenteerd. Men gaat ervan uit dat meditatie zorgt voor een spirituele opkikker; maar er is nu ook bewijs dat het voor een diepe ontspanning zorgt. Het brengt je lichaam op een laag peil van activiteit, zodat het veel van zijn belangrijke herstelfuncties kan uitvoeren.

Veel meditatietechnieken vergen heel wat oefening, tijd en privacy, maar twee technieken zijn in een wip aan te leren: je hebt er maar weinig tijd voor nodig en ze geven heel snel weer nieuwe energie. Ze zijn bijzonder geschikt voor mensen die aan slapeloosheid lijden en voor mensen die chronisch oververmoeid zijn. Je hebt namelijk minder kans dat je tijdens deze meditatie in slaap valt, zoals tijdens langere meditaties vaker gebeurt. Ze zijn dan ook prima geschikt voor drukke mensen en kunnen gewoon in het openbaar worden toegepast. Ik doe deze meditatieoefeningen het liefst als ik ergens moet wachten. De meditaties zorgen ervoor dat mensen zoals ik hun energie niet verspillen aan ongeduldig of zelfs boos worden, omdat we wachten zo'n tijdverspilling vinden. Probeer ze maar eens:

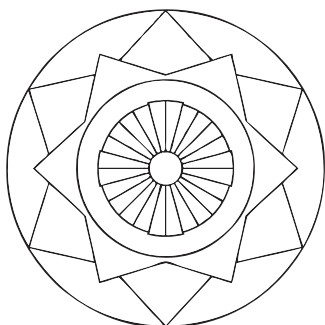
- tijdens een korte trein- of vliegreis;
- terwijl je in een stilstaande of langzaam bewegende rij staat;
- wanneer je een telefoongesprek voert waarvan je weet dat het lang gaat duren;
- wanneer je zit te wachten op mensen die te laat zijn.

Het geheim van de werking van deze meditaties ligt in het feit dat je ze regelmatig over de dag verspreid moet uitvoeren. Zo kun je opbouw van spanning voorkomen.

Landschapsmeditatie die drie tot vijf minuten duurt

1. Doe onopvallend een paar stretchoefeningen om wat gespannen spieren te ontspannen.
2. Doe je ogen dicht en roep een beeld op van een landschap dat je met een gevoel van vrede en tevredenheid associeert (een zonsopgang)

- op een strand waar je graag komt, een rozentuin, een golfbaan of een bergpaadje).
3. Bekijk je landschap in gedachten tot in het kleinste detail. Zie de kleuren en vormen voor je, 'luister' naar de geluiden en 'ruik' de geuren.
 4. Voel en geniet van de gevoelens van vrede en tevredenheid die je nu in je lichaam zou moeten ervaren. Ontspan jezelf nog verder door middel van deze gevoelens.
 5. Haal een paar keer langzaam en diep adem en open je ogen.



Mandala-meditatie met een duur van drie tot vijf minuten.

Een mandala is een geometrische figuur, waarin alles in de tekening is verbonden met het middelpunt. Er staat hier een voorbeeld, maar via internet kun je nog veel meer prachtige en kleurrijke mandala's vinden. Je kunt er ook zelf een tekenen en inkleuren. Maar houd de tekening zo klein dat hij gemakkelijk in je tas of zak past. Zo kun je deze meditatie bijna overal doen.

Mandala's worden al eeuwenlang overal ter wereld gebruikt om een gevoel van innerlijke vrede op te roepen. Deze meditatie maakt gebruik van de hypnotische kracht van het ontwerp,

waarbij je lichaam en geest zich snel ontspannen.

1. Zoek een ontspannen houding – kruis je armen of benen niet en schud je schouders los. Zet je voeten een klein stukje uit elkaar op de grond zodat je ontspannen staat. Zorg ervoor dat je rug recht is als je staat en dat je een steuntje in de rug hebt als je zit.
2. Haal een paar keer langzaam en diep adem.
3. Concentreer je drie tot vijf minuten op het middelpunt van de mandala. Zodra je aandacht wordt afgeleid, wend je je blik weer rustig terug naar het middelpunt. Op het moment dat je je ontspant, zal je geest gaan 'zweven' en zullen je ogen naar de zijkanten van de mandala afdwalen. Wanneer dat gebeurt, moet je je weer rustig op het middelpunt concentreren.
4. Breng jezelf daarna weer langzaam tot je positieven door je tenen te krommen en je vuisten te ballen – en ze daarna weer te ontspannen en een paar keer diep en langzaam adem te halen. Je zou nu weer helder en energiek moeten kunnen denken. Misschien ben je zelfs wel vergeten waarover je piekerde. Als je dat nog wel weet, zijn je misschien een paar nieuwe oplossingen te binnen geschoten. Dat komt omdat het meditatieproces met de mandala dat deel van je hersenen stimuleert waar je 'spieren' van het creatief denken zich bevinden. Deze vorm van meditatie levert je dus twee resultaten voor de prijs van één!