

Inhoud

Inleiding	9
Hoe maak je van mindfulness een gewoonte?	12
Hoe vergroot je je zelfvertrouwen?	14
Hoe straal je zelfvertrouwen uit?	16
Hoe leer je anderen beter te 'lezen'?	18
Hoe houd je onder druk het hoofd koel?	20
Hoe gebruik je je adem?	22
Hoe ga je om met onderbrekingen?	24
Hoe leef je spiritueel bewust?	26
Hoe luister je écht?	28
Hoe krijg je een beginnersmindset?	30
Hoe rem je jezelf af?	32
Hoe plaats je dingen in perspectief?	34
Hoe vergeef je iemand?	36
Hoe eet je op een mindful manier?	38
Hoe ontwikkel je een groter bewustzijn?	40
Hoe gebruik je je tijd optimaal?	42
Hoe val je beter in slaap?	44
Hoe ontwikkel je gulheid?	46
Hoe kun je op een gerichte manier multitasken?	48
Hoe volg je je intuïtie?	50
Hoe kom je voor jezelf op?	52
Hoe accepteer je dat het is zoals het is?	54
Hoe ga je om met lekkere trek?	56
Hoe ga je creatief om met problemen?	58
Hoe laat je je zorgen en angstgevoelens los?	60
Hoe praat je over koetjes en kalfjes?	62

Hoe maak je bewuste keuzes?	64
Hoe laat je jaloezie achter je?	66
Hoe omring je je met positieve mensen?	68
Hoe voorkom je dat je te veel eet?	70
Hoe leef je zonder oordeel?	72
Hoe zorg je dat je werk doet dat bij je past?	74
Hoe krijg je meer moed?	76
Hoe toon je overtuigingskracht?	78
Hoe maak je het beste van je reistijd?	80
Hoe houd je je boosheid in bedwang?	82
Hoe ga je om met onbeleefde mensen?	84
Hoe weet je wat je eet?	86
Hoe ga je om met vergankelijkheid?	88
Hoe zet je de motor in je hoofd uit?	90
Hoe bouw je wilskracht op?	92
Hoe toon je compassie?	94
Hoe ga je om met deadlines?	96
Hoe wacht je geduldig af wat er gebeurt?	98
Hoe ga je om met afleiding?	100
Hoe roep je gevoelens van dankbaarheid op?	102
Hoe geef je complimenten?	104
Hoe kook je op een mindful manier?	106
Hoe vermijd je verveling?	108
Hoe ga je om met eenzaamheid?	110
Hoe vergroot je je vriendelijkheid?	112
Hoe toon je gerichte en betrokken aandacht?	114
Hoe ga je om met verandering?	116
Hoe weet je wanneer je opnieuw moet beginnen?	118
Tot slot	121
Nog meer citaten en gezegdes rond mindfulness	123
Over de auteur	125

Inleiding

‘Zoals we onze dagen doorbrengen, brengen we vanzelfsprekend ook ons leven door.’ – Annie Dillard

Het is overal en iedereen heeft het erover: mindfulness. Maar waarom zijn mensen er zo in geïnteresseerd; waarom is het zo’n hype geworden?

Te vaak raast het leven aan je voorbij. Je hebt geen tijd om te beleven wat er in het hier en nu gebeurt, omdat je te druk bezig bent met wat je morgen allemaal moet doen, of omdat je nog niet kunt loslaten wat er gisteren wel of juist niet is gebeurd. We bestoken onszelf voortdurend met commentaar en kritiek.

Maar je gedachten zijn niet de vijand. Ze vormen een essentieel onderdeel van je leven. Je kunt gebeurtenissen en ervaringen uit het verleden gebruiken om over te reflecteren en om van te leren, en je kunt met plezier terugkijken op de leuke momenten. Je kunt ook nadenken over wat de toekomst zal brengen. Je kunt plannen maken en uitkijken naar gebeurtenissen die nog moeten komen.

Dit vermogen om terug te kijken naar het verleden en vooruit te kijken naar de toekomst is echter niet altijd een zegen. Soms zorgt het ervoor dat je in het verleden blijft hangen en gebeurtenissen voor jezelf blijft herhalen en herleven. Of dat je je geblokkeerd voelt door zorgen en angsten voor de toekomst.

Mindfulness is een hulpmiddel om een gezondere relatie met je gedachten op te bouwen, zodat je het kunt herkennen wanneer ze je op een niet-constructieve manier terug het verleden in trekken, of je juist vooruitduwen naar de toekomst. Mindfulness betekent dat je je bewust wordt van waar je bent (in het hier en nu zijn) zonder te vergeten waar je geweest bent (reflecteren) en waar je naartoe gaat (anticiperen), maar helpt je om niet in die laatste twee dingen te blijven hangen.

Maar hoe kan mindfulness jou in het dagelijks leven helpen—op weg van en naar je werk, op het werk, als je bij je gezin of je vrienden bent, tijdens het koken, eten en zelfs tijdens het slapen?

De meesten van ons werken in een jachtige, stressvolle omgeving, waarin we met een stortvloed aan informatie moeten omgaan—een constante stroom van

mails, vergaderingen, sms'jes, telefoontjes, onderbrekingen en afleidingen van je eigenlijke werk. Ook het gezinsleven kan een bron van stress zijn, als je moet rennen, hollen en draven om alle ballen in de lucht te houden—je baan, je huis en allerlei verplichtingen. Je probeert iedereen tevreden te stellen, inclusief jezelf, en bent voortdurend bezig met wat er nog moet gebeuren en wat je nog niet gedaan hebt. Dit kan tot frustratie, stress en een gevoel van angst en beklemming leiden.

Helaas brengen we het grootste deel van onze tijd op die manier door. We zijn iets aan het doen, maar zijn met ons hoofd ergens anders.

Het is heel makkelijk om uit het oog te verliezen hoe het nu echt gaat met jou en je omgeving—de mensen en de ruimte om je heen—en alleen nog in je hoofd te leven, gevangen in je eigen gedachten, zonder je te realiseren dat deze bepalen hoe je je voelt en wat je doet. Het is heel makkelijk om het hier en nu te verspillen, om het enige moment dat er echt toe doet ongemerkt voorbij te laten gaan zonder stil te staan bij wat er gebeurt.

Mindfulness biedt je handvatten om weer grip te krijgen op je leven, om het te ervaren en ervan te genieten in plaats van je constant te haasten en te proberen op twee plekken tegelijk te zijn. Mindfulness is geen lijstje dat je af moet werken, naast al je andere lijstjes. Het zorgt er simpelweg voor dat jij je leven bewuster beleeft—je rituelen en gewoontes, je werk en je relaties.

Hoe gebruik je dit boek?

'Begin waar je bent. Gebruik wat je hebt. Doe wat je kunt.'—Arthur Ashe

Als je aanwezig en in het hier en nu kunt zijn als je in een stille ruimte bent, waarom dan niet wanneer je zit te eten, een kop thee drinkt, onderweg van en naar je werk bent, op je werk of achter de computer zit, of wanneer je met vrienden, familie of collega's bent?

Je kunt mindfulness op verschillende manieren oefenen en je kunt jezelf op verschillende manieren verankeren in het hier en nu—waar je maar bent, ieder moment van de dag.

In dit boek worden vijf thema's besproken die steeds terugkeren:



Mindfulness in je dagelijks leven



Mindfulness op je werk



Mindfulness in lichaam en geest



Mindfulness en relaties



Mindfulness en voeding

Binnen ieder thema wordt steeds een specifieke situatie of omgeving beschreven waarin mindfulness van pas kan komen en waarin je de mogelijkheden om mindful te zijn kunt onderzoeken en uitproberen. Daarnaast vind je praktische tips, ideeën, technieken en suggesties om mindful te zijn en mindfulness in te voeren in je dagelijks leven.

In dit boek worden de belangrijkste bestanddelen en eigenschappen van mindfulness—bewustzijn, erkenning en acceptatie, focus en betrokkenheid, het ontwikkelen van een beginnersmindset, loslaten en leven zonder oordelen—steeds in een apart hoofdstuk besproken als afzonderlijk thema, maar het zijn ook uitgangspunten die door het hele boek heen terug blijven komen. Met iedere oefening die je doet om je deze principes eigen te maken, en iedere keer dat je een aspect van mindfulness toepast, leer je hoe je op een directere manier verbonden kunt zijn met je eigen leven.

Of je nu op zoek bent naar tips, technieken, ideeën en suggesties, of gewoon behoefte hebt aan een inspirerend citaat—dit boek kan je helpen en houvast geven. Neem het mee in je tas of in je zak, zodat je er inspiratie uit kunt halen, waar je ook bent. Zo kun je de kracht van mindfulness op ieder moment oproepen om te onthaasten, jezelf af te remmen, dingen in perspectief te zien en je een gevoel van controle en kalmte te geven, op het moment zelf en alle momenten in je leven.



Hoe maak je van mindfulness een gewoonte?

'Gewoontes zijn kabels; we spinnen elke dag een draad, en uiteindelijk wordt die onbreekbaar.' –Horace Mann

Je hoeft je niet ieder uur van de dag te verdiepen in mindfulness, maar het is wel belangrijk dat je dagelijks serieuze pogingen onderneemt om mindful te zijn. Anders raak je gemakkelijk afgeleid door de duizenden kleine en grote dingen die elke dag om je aandacht vragen.

Als je heel af en toe probeert 'in het hier en nu te zijn' of 'meer op de kleine dingen te letten' en 'in het moment te leven', is dat natuurlijk een goedbedoeld begin. Maar de kans is groot dat je je laat afleiden en dat andere dingen de overhand krijgen, waardoor je voornemen om meer mindful te zijn op de achtergrond raakt.

Wat kun je daartegen doen? Maak van mindfulness een gewoonte, iets dat je zo regelmatig doet dat het deel gaat uitmaken van je dagelijkse rituelen.

Je geest is daar absoluut toe in staat!

Nieuwe denk- en doepatronen ontwikkelen is niet moeilijk, zolang je die patronen maar voortdurend herhaalt. Waarom is dat zo? Als je op een nieuwe manier over dingen nadenkt of dingen anders gaat doen, creëer je nieuwe verbindingen, oftewel neurologische banen, in je hersenen. Iedere keer dat je die gedachte of handeling herhaalt gebruik je deze nieuw aangelegde baan, waardoor deze zich verder ontwikkelt en sterker wordt.

Het is alsof je door hoog gras loopt: iedere stap draagt bij aan een nieuw pad, en iedere keer als je opnieuw over dit pad loopt maak je het een beetje duidelijker, waardoor het steeds makkelijker te volgen wordt. Je gebruikt deze nieuwe route uiteindelijk uit gewoonte.

Aangezien je hersenen het te druk hebben met allerlei andere dingen om jou eraan te herinneren om mindful te zijn, heb je iets anders nodig als geheugenteuntje.

In de praktijk

‘Wat moeilijk is moet gewoonte worden. Wat een gewoonte is moet makkelijk worden. Wat makkelijk is moet mooi worden.’ – Doug Henning

Zet een alarm aan op je telefoon (met een rustgevend geluid) om je op willekeurige momenten van de dag eraan te helpen herinneren om mindful te zijn. Hiervoor kun je ook een ‘Mindfulness Bell’-app gebruiken. Die gaat om de zoveel uur af, zodat je een moment pauze kunt nemen om even stil te staan bij je omgeving, wat je aan het doen bent en waar je bent met je gedachten.

Plak een briefje op je badkamerspiegel met de woorden: ‘Wees mindful’.

Spreek met jezelf af om dingen eens anders aan te pakken, zodat je verschillende resultaten kunt ervaren. Schrijf je plannen op Post-its en plak ze op de muur boven je bureau of op de koelkast om jezelf eraan te herinneren anders met dingen om te gaan.

Spreek een mindfulness-moment met jezelf af, een vast tijdstip waarop je iets doet dat volledig aan mindfulness is gewijd. Denk bijvoorbeeld aan een korte wandeling, een maaltijd waar je rustig voor gaat zitten of een kop thee.

Verplicht jezelf om iedere keer als je een deur opendoet, mindful te zijn. Als je een deur opendoet, laat je alles wat door je hoofd gaat los (je kunt er straks weer verder over nadenken) en kijk je in plaats daarvan hoe je hand de deur opendrukt of de deursluiting vasthoudt. Maak de deur open op een doelgerichte, geduldige manier. Voel het gewicht van de deur en of hij makkelijk opengaat. Neem de nieuwe ruimte die nu voor je openligt in je op. Snuif de lucht op en word je bewust van veranderingen in temperatuur in de ruimte (binnen of buiten) die je binnengaat. Luister naar de geluiden van de ruimte die je verlaat en maak plaats voor wat de nieuwe ruimte biedt.

Dit zijn allemaal kleine verplichtingen aan jezelf die je misschien maar vijf minuten kosten, een paar keer per dag.

Zorg er gewoon voor dat je, wanneer je een deur opendoet, ook daadwerkelijk bezig bent met het opendoen van die deur. Je doet de handeling sowieso. Grijp de kans dan ook om aanwezig en bewust te zijn.



Hoe vergroot je je zelfvertrouwen?

'Wat je in de weg staat is niet wie je bent, maar wie jij denkt dat je niet bent.' – Denis Waitley

Heb je het gevoel dat je leven beter zou zijn als je meer zelfvertrouwen had?

Vervult een nieuwe uitdaging of kans je met twijfels over je eigen kwaliteiten en vaardigheden? Zeg je wel eens tegen jezelf: 'Dat zal ik nooit kunnen' of 'Ik ben niet goed genoeg' of 'Dat kan ik niet'?

Zelfvertrouwen heeft niets te maken met wat je wel of niet kunt; het gaat erom wat jij *gelooft* dat je kunt.

Als je in het verleden in een bepaalde situatie het gevoel had dat je tekortschoot of niet voldoende opgewassen was tegen de uitdagingen waar je tegenaan liep, is het heel natuurlijk dat je *gelooft* dat je een volgende keer tegen dezelfde problemen aan zult lopen en weer tekort zult schieten. Je zult dezelfde uitdaging dus liever niet aangaan, of met erg weinig zelfvertrouwen.

En als je nu iets nieuws moet doen, iets wat je nog niet eerder hebt gedaan, is het mogelijk dat je *gelooft* dat je het niet kunt. Je hebt er weinig vertrouwen in dat jouw vaardigheden voldoende zijn om met de situatie om te gaan. Als je weinig zelfvertrouwen hebt vermijd je dus risico's, durf je niet tot het uiterste te gaan en zul je veel dingen niet eens proberen.

Je overtuigt jezelf er met negatieve gedachten in 'gesprekken met jezelf' van dat je iets niet kunt of wilt, net zo lang tot je gaat *geloven* dat je bepaalde dingen niet kunt. Zulke negatieve gedachten halen ook je eigenwaarde onderuit, waardoor je niet meer tevreden bent met jezelf.

Je kunt mindfulness gebruiken om ervaringen uit het verleden en mogelijkheden in de toekomst niet tot een blokkade te laten uitgroeien, maar om je bewust te worden van je eigen kritische gedachten en hoezeer ze je in de weg staan.

In de praktijk

'Accepteer het verleden zonder spijt, beleef het heden met vertrouwen en treed de toekomst zonder angst tegemoet.' – Onbekend

Zorg dat je een positieve mindset hebt. Herinner jezelf aan wat je goed kunt, werkzaamheden die je een gevoel van controle geven en waarbij je niet bang bent om tekort te schieten of je ongemakkelijk voelt. Je weet wat je doet en wat je doel is: je vertrouwt op je eigen kunnen.

Als je merkt dat je je ideeën over wat je wel en niet kunt baseert op ervaringen uit het verleden, begin dan met een schone lei. Zoek in jezelf naar de 'beginnersmindset': zet alle kritiek en conclusies over eerdere pogingen opzij en evalueer in plaats daarvan wat je geleerd hebt van deze ervaringen. Je kunt niet veranderen wat er de vorige keer dat je iets deed gebeurde, maar je kunt wel veranderen wat er de volgende keer gebeurt. Bepaal welke inzichten je kunnen helpen om het de volgende keer anders aan te pakken.

Maak een plan. Als je voor een nieuwe uitdaging of situatie staat, iets wat je nog niet eerder hebt gedaan, denk dan vooruit: welke stappen kun je ondernemen om eventuele problemen te ondervangen?

Op het moment dat je ervoor kiest om geen contraproductieve, negatieve gedachten meer aan een situatie te besteden – gedachten die je baseert op het verleden en de toekomst – heb je de eerste stap gezet om met zelfvertrouwen verder te kunnen.

Gebruik mindfulness om jezelf te betrappen op de gedachte: 'Ik kan het niet'. Je hoeft jezelf deze negatieve gedachten niet kwalijk te nemen. Constateer ze en kies voor een andere aanpak. Denk liever: 'Ik kan het wél. Ik ben erop voorbereid. Ik heb een plan.'



Hoe straal je zelfvertrouwen uit?

'Ik spreek twee talen. Lichaams en Engels.' – Mae West

Kun je je de laatste keer herinneren dat je een sollicitatiegesprek of een belangrijke afspraak had, of een presentatie moest geven? De laatste keer dat je naar een feestje ging waar je bijna niemand kende? Of een moment waarop je tegen iemand in moest gaan?

Was je je op dat moment bewust van je lichaamstaal: je houding, gezichtsuitdrukkingen en gebaren?

Misschien was je te druk bezig met wat je moest doen, wat je moest zeggen en hoe, om veel aandacht aan je lichaamstaal te besteden. Of misschien was je je juist overbewust van je lichaam en was je te veel bezig met welke boodschap het aan anderen overbracht.

Maar heb je je ooit afgevraagd welke boodschap je lichaamstaal aan jouw eigen hersenen overbrengt?

Uit recent onderzoek is gebleken dat de manier waarop je zit of staat invloed heeft op de werking van je brein. Als je een sterke, zelfverzekerde houding aanneemt, kan dit binnen enkele minuten de verhoudingen tussen de chemische stoffen in de hersenen veranderen – de hoeveelheid testosteron en cortisol, bijvoorbeeld – waardoor je lichaam dit als zelfvertrouwen ervaart en je hersenen erin gaan geloven.

Door je dus bewust te zijn van en aandacht te besteden aan een paar aspecten van je lichaamstaal, kun je rechtstreeks beïnvloeden welke boodschap je hersenen doorkrijgen.

Je hoeft geen speciale poses aan te leren, gebaren te onthouden of gezichtsuitdrukkingen aan te nemen die niet natuurlijk of comfortabel voelen. Als je één of twee dingen aan je lichaamstaal op een consistente manier kunt veranderen, volgt de rest van je lichaam vanzelf, evenals je brein. Het resultaat is dat jij je zelfverzekerder voelt en meer zelfvertrouwen en bekwaamheid uitstraalt.

In de praktijk

‘Ons lichaam kan onze geest veranderen, onze geest kan ons gedrag veranderen en ons gedrag kan onze resultaten veranderen.’ – Amy Cuddy

Als je meer rust en zelfvertrouwen wilt krijgen – niet alleen van buiten, maar ook van binnen, zodat je je écht zelfverzekerd voelt – en in het hier en nu wilt zijn, gebruik dan twee of drie van de volgende tips als uitgangspunt:

- Sta of zit rechtop.
- Houd je hoofd recht – laat het niet opzij vallen en trek je kin niet naar beneden.
- Ontspan je schouders.
- Verdeel je gewicht gelijk over je beide benen.
- Als je zit, laat je ellebogen dan op de leuningen van je stoel rusten (houd ze niet strak tegen je zij).
- Maak oogcontact (zonder te staren).
- Praat met een lagere stem.
- Praat langzamer.

Je kunt niet aan alle aspecten van je lichaamstaal tegelijk aandacht besteden. De kans is zelfs groot dat je, naarmate je harder je best doet, merkt dat het steeds onnatuurlijker voelt. Maar als je je voldoende kunt focussen om een of twee van deze tips consequent vol te houden, krijgen je gedachten, gevoelens en gedrag de tijd om mee te veranderen. Welke tips voelen prettig voor jou? Probeer ze meteen toe te passen!

Zet de glimlach van Mona Lisa in. De ‘glimlach van Mona Lisa’ is een nuttig hulpmiddel om in stressvolle situaties in het hier en nu te blijven en een gevoel van kalmte op te roepen. De glimlach van Mona Lisa is een nauwelijks waarneembaar lachje: je bereikt het door je kaak te ontspannen en je mondhoeken licht omhoog te krullen. Het kan helpen om het beeld van Mona Lisa voor de geest te halen. Of stel je voor dat je in de spiegel kijkt met een lichte glimlach. Je kunt de oefening verbinden aan je ademhaling: adem in en haal de kalmte binnen, adem uit met een glimlach om je lippen.



Hoe leer je anderen beter te 'lezen'?

'Een gezicht is eerlijker dan een mond ooit zal zijn.' –Daphne Orebaugh

Hoe goed ben jij in gedachtelezen? Hoe goed kun jij inschatten wat iemand denkt of voelt, zonder dat ze dat uitspreken? Waarschijnlijk best goed. Maar het kan nog beter.

Je kunt aan iemands lichaamstaal zien wat hij of zij op dat moment denkt of voelt. Als iemand bijvoorbeeld met een vertrokken gezicht zijn vuisten op tafel slaat, weet je dat hij boos is.

Gezichtsuitdrukkingen, houdingen, aanrakingen enzovoort worden gestuurd door emoties en kunnen je op ieder willekeurig moment inzicht geven in wat er in iemand omgaat. Als er zich een verandering voordoet in wat iemand voelt, wordt dat direct door hun non-verbale gedrag overgebracht, altijd in het hier en nu.

Maar niet alle emoties zijn even voor de hand liggend en makkelijk te lezen als boosheid of blijdschap. Teleurstelling uit zich bijvoorbeeld op een veel subtielere manier, waardoor het lastiger is om te bepalen wat er precies in iemand omgaat.

Emoties kunnen elkaar in rap tempo opvolgen en zijn soms snel weer voorbij—ze horen bij een bepaald moment—waardoor je goed op moet letten. Door mindfulness in te zetten en mensen op een opmerkelijke manier te observeren terwijl ze met jou of anderen communiceren, kun je meer van deze subtiele, vluchtige signalen opvangen. Zo kom je tot diepere inzichten in de gevoels- en belevingswereld van de mensen om je heen.

In de praktijk

‘Het lichaam heeft zo veel meer zeggingskracht dan woorden.’ – Bill Irwin

Oefen met het ‘lezen’ van de mensen om je heen. Observeer mensen in de bus of trein of in een café en neem waar hoe ze zich gedragen en op elkaar reageren. Als je van een afstand kijkt, probeer dan te raden wat ze zeggen en hoe de verhoudingen tussen de verschillende personen liggen.

Kijk naar interviews, dramaserieën en documentaires op tv. Zet het geluid uit en probeer te bepalen welke emoties mensen ervaren en tonen in hun interactie met elkaar.

Wees attent op combinaties van gezichtsuitdrukkingen en bewegingen of gebaren. Een gezichtsuitdrukking of gebaar op zich is minder veelzeggend dan twee of drie signalen van lichaamstaal bij elkaar. Als iemand bijvoorbeeld zijn wenkbrauwen frons, zijn ogen dichtdoet en over zijn hoofd wrijft, zou je waarschijnlijk concluderen dat hij hoofdpijn heeft. Een combinatie van twee of meer signalen geeft een duidelijker beeld van wat er op dat moment in iemand omgaat.

Vraag je af of wat iemand zegt aansluit bij of juist tegensprekt wat hij of zij met non-verbale middelen uitdrukt.

Let op veranderingen in lichaamstaal. Als iemand een nieuwe emotie ervaart, kun je dit altijd aflezen aan zijn of haar non-verbale gedrag, hoe subtiel ook.



Hoe houd je onder druk het hoofd koel?

‘Je kunt alles, maar niet alles tegelijk.’ – David Allen

Stel je een gemiddelde drukke dag voor op je werk, opleiding of thuis. Hoe laat is het? Waar ben je mee bezig? Waar denk je aan? Wat moet je hierna gaan doen? Wat heb je nog niet gedaan? Hoe voel je je?

We krijgen bijna allemaal wel eens te maken met drukke periodes op het werk, tijdens een studie of in het gezinsleven. Er moet zo veel gebeuren en er zijn zo veel dingen die je niet mag vergeten. Je probeert alles tegelijk draaiende te houden en het leven raast ondertussen aan je voorbij.

Je blijft hangen in de dingen die je niet gedaan hebt en wat er nog moet gebeuren, en je moet voortdurend je eigen commentaar en kritiek aanhoren. Je maakt je zorgen en voelt je gefrustreerd, overweldigd en gestrest. Zo kun je absoluut niet meer helder nadenken.

Wat is hier de oorzaak van? Het zit allemaal – letterlijk en figuurlijk – tussen de oren!

Je hersenen bestaan uit twee belangrijke delen: het limbisch systeem en de neocortex. Het limbisch systeem is het deel van het brein dat verantwoordelijk is voor je emoties, zoals onrust, frustratie en teleurstelling. Die emoties kunnen te veel de overhand krijgen. Het gevolg is dat je instinctief op de situatie reageert, zonder rationeel of logisch na te denken. Als je het druk hebt of onder druk staat wordt dit alleen maar versterkt.

De neocortex is verantwoordelijk voor je gedachten, geheugen en logica. Aandacht en focus worden voornamelijk door de neocortex gestuurd.

Mindfulness kan je helpen om de contraproductieve activiteit in het limbisch systeem tot rust te brengen. Je wordt kalmer van geest. Zo kun je weer helder en doelbewust nadenken, jezelf terugbrengen naar het hier en nu en daar blijven.

In de praktijk

'Als je de onrust uit je leven wilt bannen, leef dan in het moment, leef met je ademhaling.' – Amit Ray

Erken en accepteer dat je je overweldigd voelt. Dat betekent niet dat je lastige, stressvolle situaties domweg over je heen moet laten komen zonder iets te doen. Accepteer hoe je je voelt en hoe de zaken er op dit moment voor staan, en ga dan na wat je kunt doen om er op een gezonde manier mee om te gaan. Deze acceptatie is puur strategisch. Misschien bevalt de huidige stand van zaken je helemaal niet. Maar toch is het beter om je er niet tegen te verzetten maar de situatie te accepteren, zodat je het rationele deel van je hersenen kunt inschakelen om een oplossing te vinden.

Bouw een adempauze in. Dit kan op ieder gewenst moment en op iedere plek. Laat je bezigheden twee of drie minuten liggen en concentreer je op je ademhaling. Een adempauze van twee minuten kan al voldoende zijn om tot rust te komen, om je gedachten even goed op een rijtje te zetten. Het helpt je om rationeel en logisch te blijven denken.

Probeer tijdens drukke, stressvolle periodes twee of drie keer per dag een adempauze in te bouwen.

Als je pauze neemt, krijgen je hersenen de ruimte om alle interne en externe indrukken die je zojuist hebt ervaren te verwerken. Daar hoeft je niets voor te doen – het is een proces dat de hersenen van nature ondergaan, zonder dat we ons daarvan bewust hoeven te zijn.