

De 10 tips voor

Vitaliteit



Meer energie in je leven



icm

De 10 tips voor

Vitaliteit

Extra tip:

Print dit 10 tips e-book voor optimaal resultaat

De 10 tips voor Vitaliteit

1^e druk - januari 2017

© 2015, ICM

Uitgever: ICM Publishing

Auteur: Roy Kreeftmeijer

Met medewerking van: Heleen de Groot

Ontwerp: Birgit Schrama, Utrecht

Druk- en bindwerk: Drukkerij Wilco, Amersfoort

Softcover: ISBN 978-90-826434-0-4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/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.

De 10 tips voor

Vitaliteit

ICM Opleidingen & trainingen

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Tip 1 Spelen is gezond	9
Tip 2 Breng je leven in beweging	17
Tip 3 Adem bewust wat minder	25
Tip 4 Geef jezelf alle ruimte	33
Tip 5 Volg het ritme van de natuur	41
Tip 6 Durf offline te zijn	49
Tip 7 De kracht van kou	57
Tip 8 De kunst van het niets doen	65
Tip 9 Leef vanuit jouw passies	77
Tip 10 Vergeet nooit te lachen!	85

Voorwoord

Vitale en ontspannen mensen halen meer uit zichzelf. Ze hebben meer plezier, zijn doelgerichter en succesvoller. Dat wil toch iedereen?

Hoewel we niet alles voor het zeggen hebben, is het voor ons allemaal mogelijk om met meer plezier en energie te werken en te leven. We hebben namelijk veel invloed op onze vitaliteit door de dagelijkse keuzes die we maken.

Waar een vitaler leven begint? *Misschien* met het lezen van dit boek, *waarschijnlijk* door de wil om zowel op mentaal als fysiek vlak te bruisen van de energie, maar *zeker* door ernaar te handelen. Zo blijf jij aan het roer én in balans.

Dus zet je telefoon uit, drink wat water en ontspan. Het is tijd voor vitaliteit!

ICM Opleidingen & trainingen

Tip 1

Spelen is gezond

*Zoek je het kind in jezelf
blijkt het buiten te spelen*

- Loesje -

Kun jij je de zorgeloze middagen van vroeger nog herinneren? Uren hutten bouwen in het bos, voetballen op straat, met je laarzen door de plassen stampen, tikkertje spelen, knutselen. Waarschijnlijk krijg je een glimlach op je gezicht als je eraan terugdenkt. De tijd speelde geen rol (daarom was je soms te laat thuis) en je leefde 100% in het nu.

Spelen blijkt niet alleen leuk te zijn, maar ook erg nuttig. Kinderen kunnen bijvoorbeeld allerlei vaardigheden op motorisch, cognitief en sociaal gebied leren door enkel en alleen maar te spelen. Ook leert spelen je als klein mensje vooruit te denken, te plannen en problemen op te lossen. Zo komt die broek vol grasvlekken, die kapotgeschoten lamp of tand door de lip ineens in een ander daglicht te staan.

Voedsel voor de hersenen

Ook dieren spelen. Het komt zelfs voor dat als dieren de keuze hebben tussen voedsel en spelen, ze kiezen voor spelen. Zelfs als ze honger hebben! Waarom? Omdat

spelen een fijn gevoel geeft en fungeert als *voedsel voor de hersenen*. Ratten die, toen ze jong waren, minder speelden dan hun soortgenoten, blijken zich in hun latere leven veel minder snel aan te passen. Ze hebben zagezegd een vastgeroeste geest en zijn minder flexibel.

Spelen is dus gezond voor kinderen en dieren, maar zeker ook voor volwassenen. Toch lijken veel volwassenen alleen nog maar bezig te zijn met ‘nuttige dingen’, zoals geld verdienen, het huishouden runnen, studeren, opvoeden en ga zo maar door. We hebben onszelf wijsgemaakt dat alleen kinderen mogen spelen en dat je als volwassene vooral heel serieus moet zijn.

Vind jij spelen een verspilling van tijd en energie? Misschien is het toch niet zo’n gek idee om het te proberen. De Ierse schrijver en Nobelprijswinnaar Georg Bernard Shaw zei niet voor niets: *‘We don’t stop playing because we grow old; we grow old because we stop playing’*.

Kleuren voor volwassenen

De behoefte om te spelen is er bij veel volwassenen gelukkig nog steeds. Heb je een treintjesverzameling? Geniet er vooral van en vertel erover op verjaardagen. Wil je je gedachten verzetten door te kleuren? De

winkels liggen tegenwoordig vol met kleurboeken voor volwassenen. Heb je zin om vliegtuigjes te vouwen of ‘voetje van de vloer’ te spelen? Er zijn ongetwijfeld collega’s die mee willen doen!

Spelen blijkt niet alleen leuk te zijn, maar ook erg nuttig

Spelen kun je in vele vormen. Je hoeft dus niet ineens te gaan schommelen, met Lego te spelen of een zandkasteel te bouwen. Spelen is eerder een *mindset*. Het gaat erom dat je even iets anders doet dan dat je normaal doet en daarmee je routines doorbreekt. Door af te wijken van je gewoontes ontstaat ruimte voor creativiteit, verwondering en plezier. Het werkt verfrissend en aanstekelijk.

Smeer je boterham eens met je andere hand, stap niet op de witte strepen van het zebrapad of verras je collega’s door de agenda van de teamvergadering op gekleurd papier te printen. Vergeet ook niet te stoeien, rond te rennen en rond te zwaaien met je kinderen, nichtjes of neefjes. Heb je een hardlopbuddy waarmee je weleens een intervaltraining doet? Vervang dit dan eens door tikkertje. Je gaat vanzelf hard lopen én hard lachen: train je direct je buikspieren mee!

Een goed medicijn

Door te spelen draag je bij aan je vitaliteit. Spelen brengt namelijk persoonlijke ontwikkeling, dagelijks plezier en het is één van de beste manieren om psychisch gezien te herstellen. Stuart Brown, oprichter van The National Institute for Play, deed een rake uitspraak: “*Het tegenovergestelde van spel is niet werk, maar depressie*”.

Er zijn tegenwoordig veel mensen die aan (een vorm van) depressie lijden. ‘Erover praten en medicijnen nemen,’ luidde vroeger het advies. Vandaag de dag wordt depressieve mensen echter vaak geadviseerd om in ieder geval dagelijks te bewegen, het liefst op een spelende manier.

Bewegen en spelen hebben positieve neurobiologische en psychologische effecten. Stress neemt af en *feelgoodstoffen* zoals endorfine, serotonine en testosteron nemen toe. Daarnaast hebben mensen met psychologische klachten vaak last van irrationele overtuigingen en het idee dat ze niets kunnen. Door in actie te komen worden de negatieve overtuigingen ontkracht. In de psychologie heet dit verschijnsel *corrective emotional experience*.

Ook is spelen voor mensen, net als voor dieren, van groot belang voor het aanpassingsvermogen. Het bevordert

de flexibiliteit en het innovatief denken. In een wereld waarin dagelijks veel verandert, zijn dit geen overbodige competenties. Door te spelen ben je dus ‘in het nu’, maar tegelijkertijd zorg je ervoor dat je *toekomstproof* blijft.

Speelsheid maakt het leven op vele manieren rijker

Mens, durf te spelen

Spelen als volwassene voelt soms wat ongemakkelijk. We hebben onszelf immers wijsgemaakt dat spelen alleen voor kinderen is en dat we ons als volwassenen bezig moeten houden met serieuze zaken. Om die reden is spelen – jezelf laten gaan – een geweldige manier om te werken aan je zelfvertrouwen. Door te spelen leer je om je niet zoveel aan te trekken van wat andere mensen van je vinden.

Speelsheid maakt het leven op vele manieren rijker:

- Spelen is de leukste en snelste manier om stress, burn-outs, neerslachtigheid en angsten te verhelpen.
- Door te spelen leer je nieuwe mensen en kanten van jezelf kennen. Bovendien ontwikkel je nieuwe interesses en hobby's.

- Spelen geeft je energie. Ook volwassenen krijgen vaak meer energie van een dag spelen dan van een nacht slapen.

Durf dus eens wat vaker te spelen. Het houdt je jong en gezond én het levert je veel plezier op!

Tip 2

Breng je leven
in beweging

*Het leven is als fietsen:
om je evenwicht te bewaren,
moet je in beweging blijven*

- Albert Einstein -

Regen, je sportbuddy die heeft afgebeeld, te moe zijn, geen zin hebben, geen mooie sportkleding hebben, een goede film die op televisie is, geen conditie hebben, zin hebben in een avondje helemaal niets, geen energie... Zo maar eens wat redenen om niet in beweging te komen.

Toch loont het enorm om geen gehoor te geven aan bovenstaande belemmeringen. Het menselijk lichaam is namelijk gemaakt om te bewegen, en als je je vitaal wilt blijven voelen, is het belangrijk om regelmatig te sporten. Wie regelmatig sport, zit beter in zijn vel. Dat komt doordat je je gezonder, fitter en leniger voelt, er beter uitziet, minder stress ervaart én jezelf sportieve doelen stelt (en als je die doelen behaalt, maak je dopamine aan, waardoor je je gelukkig voelt).

Drie voordelen

Redenen genoeg dus om veel te bewegen en te profiteren van deze drie voordelen:

- *Sporten verhoogt de stofwisseling.* Dat komt doordat een fit lichaam meer calorieën verbruikt dan een lichaam dat minder in vorm is. Door te sporten verminder je vetweefsel en creëer je spierweefsel. Hoe meer spierweefsel je hebt, des te sneller je stofwisseling wordt. En een snelle stofwisseling betekent dat je makkelijker op gewicht blijft.
- *Je slaapt beter als je fysiek bezig bent geweest.* Je kunt heel moe zijn van een dag werken op kantoor omdat je de hele dag bezig bent geweest met mentale uitdagingen. Je lijf wordt hier echter niet zo moe van en daardoor kan het lastig zijn om in slaap te komen. Door je dagelijks fysiek in te spannen, slaap je dieper en rust je 's nachts beter uit.
- *Als je lichaam in beweging is, ben je bezig met ontstressen.* Na 20 tot 30 minuten bewegen maakt het lichaam namelijk stoffen aan waardoor je ontspant. Niet alleen lichamelijk voel je je relaxter als je gesport hebt, maar ook geestelijk ervaar je meer rust.

Zitbal

Je staat op en maakt je klaar om naar je werk te gaan. Je pakt de auto die voor de deur staat en parkeert de auto weer zo dicht mogelijk bij het werk. Je loopt naar de lift en ploft neer achter je bureau. De dag kan beginnen.

Ziet jouw dag er ook ongeveer zo uit? Dan ben je één van de vele Nederlanders met een zittend beroep. Gemiddeld zit bijna de helft van de volwassenen in Nederland meer dan 7 uur per dag achter zijn bureau. Ook bestaat 85% van onze privéactiviteiten uit zitten.

Wie regelmatig sport, zit beter in zijn vel

Je kunt natuurlijk van werkgever veranderen en een baan zoeken waarbij je veel in beweging bent. Wat ook kan, is beweging integreren in je dagelijkse werklevens. Elke vorm van lichaamsbeweging is goed. Enkele voorbeelden die je kunt toepassen zijn:

- Stap een paar bushaltes eerder uit
- Parkeer je auto verder van je werk vandaan
- Wandel naar het werk
- Neem de trap in plaats van de lift
- Vergader staand
- Loop tijdens het telefoneren
- Zit op een zitbal achter je bureau
- Houd een werkbespreking lopend

Ook in je privéleven kun je meer beweging integreren door bijvoorbeeld te tuinieren, de fiets te pakken

voor de dagelijkse boodschappen of regelmatig een avondwandeling te maken.

Brandstof voor de motor

Als je meer gaat bewegen, wil je vaak ook meteen gezonder gaan eten en drinken. Je wilt het fitte gevoel dan graag vasthouden en een goede voeding draagt daaraan bij. Enkele aanbevelingen hiervoor zijn:

- Neem vers fruit, groente en volkoren producten als basis van je voedingspatroon
- Eet en proef met aandacht: geniet meer, eet minder
- Eet gezonde vetten, zoals vette vis, avocado's en noten
- Beperk suiker, zout en alcohol
- Vermijd bewerkt voedsel: elke verwerkingsstap vermindert de voedingswaarde
- Let op wat je drinkt: water is het allerbeste, want het zuivert het lichaam
- Beperk de hoeveelheid dierlijke producten

Als je bovenstaande handvatten in je achterhoofd houdt, maak je van eten een gezonde gewoonte. Het voorkomt dat je in de verleiding komt om te gaan snoepen. Begin de dag met een ontbijt (al is het maar weinig) en eet regelmatig. Na het avondeten is het vaak niet nodig om nog te eten: de benodigde bouwstoffen heb je overdag

al tot je genomen. Als je ruim voor het slapen gaan niet meer eet, heeft je lichaam de tijd om gedurende de nacht echt te rusten. Hierdoor voel je je in de ochtend fitter en, bijkomend voordeel: je hebt zin om te ontbijten!

Elke vorm van lichaamsbeweging is goed

Vitaliteit van de planeet

De keuzes die je maakt als je eet of drinkt, zijn niet alleen van invloed op je vitaliteit, maar ook op het welzijn van de wereld. Als je biologisch vlees koopt, weet je dat het dier op een natuurlijke wijze gevoerd en gehouden is. Dat komt de kwaliteit van het vlees (en dus ook onze vitaliteit) ten goede. Bij de biologische teelt van groente en fruit wordt er zorg voor gedragen dat de grond niet wordt uitgeput en dat er zo min mogelijk stoffen worden gebruikt die schadelijk kunnen zijn voor het gewas of de omgeving. Door zoveel mogelijk te kiezen voor duurzame en lokaal geproduceerde producten, draag je bij aan de vitaliteit van onze planeet en aan de wereld van morgen.

Door meer groente en fruit te eten én meer te bewegen, versterk je je vitaliteit. Probeer het eens, het zal je veel energie geven!

Tip 3

Adem bewust
wat minder

Adem eens wat minder? Maar dit boek gaat toch over vitaliteit?

We associëren ademen vaak met leven, dus het klinkt *niet* direct gezondheidsbevorderend om te minderen met ademen. Toch is niets minder waar, want een mens ademt gemiddeld veel vaker dan nodig is. Dat kost onnodig veel energie en is dus helemaal niet zinvol.

Als een baby

Ademhalen gaat vanzelf. Je doet het gemiddeld 20.000 keer per dag. Zodra je geboren bent, weet je meteen hoe dat ademen moet. Je hoeft het niet te leren. Onze ademhaling wordt namelijk geregeld in de hersenstam. Behalve de ademhaling bestuurt dit gedeelte van de hersenen ook allerlei *andere* vitale levensfuncties die als vanzelf lijken te gaan, zoals de hartslag, de temperatuur en de bloeddruk.

Iedereen die weleens bij een slapende baby heeft staan luisteren, weet hoe ontspannen baby's ademen. Zo zou het ook moeten zijn. En toch zal het je waarschijnlijk niet verbazen dat volwassenen meestal stukken minder rustig ademen.

Gevaar! Of toch niet?

De manier waarop je ademhaalt is onbewust afgestemd op de behoefte van je lichaam. Bij grote inspanning of in ijle lucht haal je sneller adem of begin je te hijgen. Als je weer tot rust komt, of als de zuurstof in de lucht weer toeneemt, herstelt de ademhaling. Althans, dat zou moeten...

Rustig zittend op een stoel doen miljoenen Nederlanders namelijk alsof ze in gevaar zijn. Bij gevaar verkeert het lichaam in een opperste staat van paraatheid, met een bijbehorende hoge hartslag, veel adrenaline en een hoge ademfrequentie. Alles wordt gereed gemaakt om snel te kunnen vechten of vluchten. In tegenstelling tot onze verre voorvaderen lopen wij echter veel minder gevaar om aangevallen te worden door tijgers of mammoeten, en dus is snel ademen fysiek gezien niet noodzakelijk.

Toch ervaren veel mensen dat ze ‘in gevaar’ zijn. Soms letterlijk, bijvoorbeeld in het verkeer, maar nog veel vaker figuurlijk, door verwachtingspatronen, een baan die niet bij je past of de balans tussen werk en privé. Als je je lang bevindt in een situatie die je als onprettig ervaart, kan dat leiden tot stress, en als je langdurig onder spanning staat, kan dat leiden tot een verkeerde manier van ademen.

Wat gebeurt er als je ademhaalt?

Als je ademhaalt, adem je zuurstof in en koolzuurgas uit. De zuurstof komt via je luchtpijp door de neus of mond in je longen terecht. Vanuit de longen gaat de zuurstof vervolgens je bloed in en komt dan overal in je lijf. Als je uitademt, adem je een overschot aan koolzuurgas uit.

De manier waarop je ademhaalt is onbewust afgestemd op de behoefte van je lichaam.

Wat aan zuurstof binnenkomt en wat er aan koolzuurgas uit gaat, dient in goede verhouding met elkaar te zijn. Als je te snel ademt, ververs je de lucht te vaak en verlies je te veel koolzuurgas. Daardoor kun je lichamelijke klachten krijgen, zoals benauwdheid, druk op de borst, een opgejaagd gevoel, hartkloppingen, tintelingen in vingers, voeten of mond, verhoogde bloeddruk en duizeligheid.

Wat is een gezonde manier van ademen?

Over een gezonde ademhaling zijn al veel vuistdikke boeken geschreven en er bestaat overeenstemming over de volgende kenmerken:

- Een gezonde manier van ademhaling verloopt voornamelijk via de buik.

- Het tempo in rust ligt bij volwassenen tussen de 6 à 12 keer per minuut.
- De ademhaling verloopt moeiteloos en kost geen inspanning.
- De spieren van je nek en schouders worden niet onnodig gespannen.
- De ademhaling verloopt vloeiend en er is geen sprake van zuchten of het vastzetten van de adem.

De bovenstaande punten geven je inzicht in of jouw ademhaling gezond is. Is dat niet het geval of wil je deze nog verbeteren? Maak dan gebruik van deze drie tips:

- *Adem langer uit dan in.* Hierdoor vergroot je je longcapaciteit.
- *Geef je longen de ruimte.* Onze longen zijn zacht en ze nemen zoveel ruimte in in je borstkas als jij ze geeft. Een oefening die je kan helpen om je longcapaciteit te vergroten, is deze: ga enkele keren per dag op een stevige stoel achterover zitten, druk je borst omhoog, open als het ware de voorkant van je lichaam en haal diep adem. Je zult merken dat het een heerlijk vrij gevoel geeft.
- *Lach zo vaak je kunt.* Lachen is in feite een oefening voor je buikspieren en het vergroot bovendien je longcapaciteit. Door te lachen wordt muffe lucht uit je

longen geperst en ontstaat ruimte voor frisse lucht in meer delen van je longen. En natuurlijk maakt lachen het leven ook nog eens een stuk aangenamer!

Geef je longen de ruimte

Een gezonde ademhaling is dus een onmisbaar onderdeel voor het verhogen van je vitaliteit. Minder ademhalen, langer uitademen en veel lachen: met deze handvatten wordt ademen weer een verademing!

Tip 4

Geef jezelf
alle ruimte

“Iedereen accepteert me zoals ik ben. Nu ik nog!” Een treffende tekst van Loesje. Je bent voor jezelf vaak veel strenger dan voor een ander. Een blunder van je collega ben je zo vergeten. En als je beste vriendin iets stoms heeft gedaan, ben jij de eerste die haar opbeurt door te zeggen dat zoiets de beste kan overkomen.

Als je met dezelfde compassie naar jezelf durft te kijken als naar anderen, wordt het leven een stuk plezieriger. Want jij bent echt niet de enige die af te toe zijn afspraken net te laat nakomt, te veel geld uitgeeft of iets te kort door de bocht reageert. Niemand is perfect. En dat is maar goed ook: anders zou het leven ook maar saai zijn.

Buschauffeur

Stel jezelf eens voor als de bestuurder van een bus. In die bus zitten tal van subpersonen. Het is een gezellig drukke bus, met types aan boord als de behager, de levensgenieter, de doordouwer, het kind en de criticus. Deze verschillende ‘ikken’ zijn in meer of mindere mate aanwezig in ieders leven. Een aantal ‘ikken’ zit vooraan en voert het hoogste woord, maar andere subpersonen verstoppen zich op de achterbank of zijn zelfs in de kofferbak gekropen, om nooit meer van zich te laten horen.

Iedere subpersoon heeft het beste met je voor. Zo wil de doordouwer dat zaken geregeld worden, wil de behager ervoor zorgen dat anderen het naar hun zin hebben en houdt de interne criticus je scherp.

Vaak ben je je er niet bewust van dat sommige 'ikken' de dienst uitmaken in je leven. Bij veel mensen zit de *innerlijke criticus* bijvoorbeeld prominent op de bijrijdersstoel om continu te vertellen wat er niet goed gaat. Mensen die een sterke innerlijke criticus hebben, kunnen zo aan hem gewend zijn dat ze hem niet eens bewust horen. De kritiek schiet in minder dan een seconde door hun hoofd. Maar ondanks dat ze zich er misschien niet bewust van zijn, kunnen door die gedachten emoties ontstaan als faalangst of een gevoel van tekortkoming.

Wat is de remedie tegen een innerlijke criticus? Hem onderdrukken werkt in ieder geval niet, want dan gaat hij alleen maar harder schreeuwen. Vrede sluiten kan wel. Erken je innerlijke criticus door bijvoorbeeld een innerlijke dialoog met hem te voeren in plaats van alleen zijn monoloog aan te horen. Dat is de beste strategie. Door (kort!) aandacht aan hem te besteden, zal hij minder gaan overheersen.

Ook helpt het om je te realiseren dat de innerlijke criticus slechts één manier schetst waarop je naar een situatie kunt kijken. Als je de situatie vanuit een ander perspectief bekijkt, blijkt de wereld er vaak heel anders – en positiever – uit te zien.

Niemand is perfect. En dat is maar goed ook.

Mindfulness

Iets dat ook bij de tip ‘Geef jezelf de ruimte’ hoort, is het toepassen van *mindfulness*. Dat is een meditatietechniek waarbij je focust op wat er is: het huidige moment. Heb je een fout gemaakt en ben je bang voor het effect daarvan op je carrièrekansen? Maak je geen zorgen. Het verleden is geweest en daar valt niets meer aan te veranderen. Wat de toekomst te brengen heeft, weet niemand. Het enige wat telt, is *nu*.

Als je mindfulness in de praktijk brengt, sta je met je gehele aandacht stil bij wat je op dat moment aan het doen bent. Dat kun je op een rustige plaats doen, door bijvoorbeeld te letten op je ademhaling, maar je kunt het ook toepassen op dagelijkse activiteiten, zowel op het werk als privé. Het gaat erom dat je niet afdwaalt in je gedachtewereld, maar dat je *ontspannen aanwezig bent*.

Hoe vaak dwalen jouw gedachten af?

Je kunt niet voorkomen dat er gedachten in je hoofd zitten en het is ook niet nodig om ze tegen te houden. Gedachten komen en gaan. Sommige gedachten zijn zinvol en andere niet.

Het gaat erom dat je ontspannen aanwezig bent

Bij mindfulness gaat het er allereerst om dat je je er bewust van bent *wanneer* je precies in gedachten verzinkt. Vervolgens is het de bedoeling dat je die gedachten niet klakkeloos volgt, maar met je aandacht blijft bij dat wat je aan het doen bent. Het betekent dat je de verleiding weerstaat om bijvoorbeeld in een teamvergadering al aan je volgende afspraak te denken of om tijdens een telefoongesprek met je schoonmoeder alvast een boodschappenlijstje te maken.

Hoe bewuster je je bent van de momenten dat je gedachten afdwalen, hoe vaker je ervoor kunt kiezen om deze gedachten niet te volgen. Je bent dan dus meer in het moment aanwezig, en kunt zo meer gaan genieten van het leven. Je accepteert wat er is en hierdoor ontstaat ruimte. Mindfulness helpt om jezelf te accepteren zoals je bent, met al je goede en minder goede kwaliteiten.

Hetzelfde geldt voor de omstandigheden waarin je verkeert. ‘Mindful zijn’ betekent niet dat je nooit meer iets aan die omstandigheden zult veranderen, maar wel dat je je niet meer verzet tegen dat wat er is. Kun je je voorstellen hoeveel energie vrijkomt als je je niet meer verzet tegen de komst van die nieuwe leidinggevende, je ontslag of de luidruchtige burens? Al die nieuwe energie kun je vervolgens besteden aan het verbeteren van het contact met je nieuwe leidinggevende, het vinden van een nieuwe baan et cetera. Mindfulness heeft dus een positief effect op je energiebalans en vergroot je vitaliteit.

Je accepteert wat er is en hierdoor ontstaat ruimte

Laat je tot slot inspireren door een citaat van de Vietnamese boeddhistische monnik Thich Nath Hanh:

*To meditate means to go home to yourself.
Then you know how to take care of the things that are
happening inside you,
and you know how to take care of the things that happen
around you.*

Tip 5

Volg het ritme
van de natuur

Zon, frisse lucht, de volle maan, storm, regen en kou: de natuur! Ondanks dat we tegenwoordig verder van de natuur af staan dan ooit tevoren, kunnen we nog steeds veel van haar leren en er ons vitale voordeel mee doen. Bijvoorbeeld door te leven naar het ritme van de natuur en door meer buiten te zijn.

Buitenmens

Niet iedereen omschrijft zichzelf als een buitenmens. Maar één ding is zeker: niemand is volledig een binnenmens. We zijn helemaal niet gemaakt om de hele dag binnen te zitten. En toch is dat voornamelijk wat we doen: gemiddeld 21 uur per dag.

Buiten zijn heeft een positief effect op je geestelijke gezondheid. Want zeg nou zelf: wie wordt er *niet* blij van uitwaaien op het strand, een lange boswandeling maken of lekker in de zon zitten? Gebruik de natuur als tegenhanger van je drukke bestaan. Een wandeling zorgt al snel voor positieve gevoelens, minder piekeren en een betere concentratie. In de natuur voel je dat je onderdeel bent van een groter geheel en kun je de dagelijkse beslommeringen in het juiste perspectief plaatsen.

Vision quest

Veel oude natuurlvolken erkenden de kracht van de natuur iedere dag. Maar ook voor bijzondere gebeurtenissen vielen ze op haar terug. De Noord-Amerikaanse Indianen trokken bijvoorbeeld voor een langdurige periode de natuur in om de overgang van puber naar volwassene te markeren. Andere volkeren gebruikten de natuurretraite ook op latere leeftijd nog om zich voor te bereiden op een nieuwe levenstaak. Een prachtig woord dat we tegenwoordig voor zo'n natuurretraite gebruiken, is '*vision quest*'.

Ook in het westen zie je vormen van de vision quest. Bijvoorbeeld de student die na zijn studie gaat reizen om te ontdekken wie hij is en waar hij wil werken. Of de carrièretijger die een sabbatical neemt omdat hij zich afvraagt wat zijn volgende stap is. Ook mensen die niet lekker in hun vel zitten, kunnen veel voordeel hebben van een vision quest. De natuur helpt je namelijk om jezelf volledig te accepteren.

Volgens de beroemde filosoof en dichter Friederich Nietzsche komt dat doordat de natuur geen mening over je heeft. Oude herinneringen en emoties komen aan de oppervlakte drijven zodat je ze een plek kunt geven. Hierdoor ontstaat een dieper inzicht in wie je werkelijk

bent en hoe je in het leven staat. Deze inzichten kunnen je leiden naar een nieuwe, betekenisvolle richting in je leven.

In de natuur voel je dat je onderdeel bent van een groter geheel

Leven met de seizoenen

Door tal van uitvindingen hebben we de natuur naar onze hand proberen te zetten. Vroeger bepaalde het ondergaan van de zon het einde van de dag. Nu is de dag afgerond wanneer je het licht uit doet, of de televisie. Doordat de dagen kunstmatig lang zijn, kan je bioritme verstoord raken. Het is dus belangrijk om voor een natuurlijk ritme in je leven te zorgen. De seizoenen kunnen je daarbij helpen.

Als we als mensen meebewegen met de seizoenen, gunnen we onszelf dat we het in de *winter* rustiger aan mogen doen. We trekken ons terug. Uiterlijk is er rust, maar tijdens deze periode is er juist ruimte voor innerlijke groei. Het is een mooi moment om de balans op te maken. *Wat hebben mijn inspanningen mij gebracht? Welke resultaten heb ik bereikt?* Door zulke momenten van zelfreflectie word je veerkrachtiger. Zowel je kracht als je zwakte worden helder en duidelijk. De winter is

ook de perfecte tijd om eens een goed boek te lezen, of diepgaande gesprekken te voeren bij de open haard.

Na de winter komt de *lente*. Een mooie periode om weer te ontwaken en met nieuwe dingen te beginnen. De dagen worden langer. Je krijgt meer energie en bent meer naar buiten gericht. In het begin van de lente kan je energiebalans nog fragiel zijn – net als het ontwakende nieuwe leven in de natuur. Aan het einde van de lente stroomt de energie door je heen en kun je volop genieten van al het moois dat het leven je te bieden heeft.

Wat in de winter slechts nog een zaadje is, komt in de lente in alle prilheid tevoorschijn en wordt in de *zomer* volledig zichtbaar. In de zomer is het warm en speelt het leven zich buiten af. De dagen duren lang en de zon geeft ons energie. Wat groeide raakt volgroeid. Het is een tijd waarin we veel werk verzetten om onze projecten te laten slagen.

In de *herfst* is het tijd om te oogsten. De resultaten zijn opgeleverd en dat mag gevierd worden! Vroeger, op het platteland, werd er dan een oogstfeest georganiseerd. Wij daarentegen gaan meestal in één rechte lijn door naar het volgende project. Toch is het leuk én belangrijk om de mijlpalen in je leven te vieren. Het zorgt voor

ontspanning en plezier, en het versterkt bovendien je band met anderen.

Het is belangrijk om voor een natuurlijk ritme in ons leven te zorgen

De seizoenen in één dag

De kenmerken van de seizoenen zijn niet alleen terug te zien in de cyclus van het jaar, maar ook in het ritme van de dag. Je bioritme is zo ingesteld dat je in de ochtend het meest productief bent. Na de lunch heb je vaak even een dip. Sommige mensen nemen een extra kop koffie om weer van die dip af te komen, maar een korte *power nap* is een stuk effectiever. Doordat je jezelf op een natuurlijke manier van nieuwe energie voorziet, kun je ook in de middag oogsten. Vervolgens helpt de nacht ons om, net als in de winter, tot rust te komen en weer helemaal op te laden.

Eten volgens de seizoenen

In de zomer een frisse maaltijdsalade en in de winter een stevige erwtensoep. Eten volgens de seizoenen is niet alleen goed voor ons budget en het milieu (aardbeien komen in de winter meestal niet bij de lokale boer vandaan), maar ook voor lichaam en geest. Wat je eet, beïnvloedt namelijk hoe je je voelt. Seizoensproducten

bevatten de meeste bioactieve stoffen. In de herfst en de winter heeft je lichaam bijvoorbeeld meer behoefte aan warmte en dus ook aan warme gerechten. In het voorjaar en de zomer is het tegenovergestelde waar.

Geef dus gehoor aan het ritme van de seizoenen en probeer je leven erop in te richten. Door bewust te eten en periodes van rust en reflectie in te bouwen, zul je merken dat je je snel vitaler voelt!

Tip 6

Durf offline te zijn

Eigenlijk is het gek dat we er geen werkwoord voor hebben. Of het moet ‘smartphonen’ zijn, maar dat vind je in de Dikke van Dale (nog) niet terug. Maar werkwoord of niet: we doen het massaal, en meer dan ooit. Sterker nog: we lijken niet meer zonder onze mobiele telefoon te kunnen.

Uit Amerikaanse onderzoeken (in Nederland zijn er weinig goede onderzoeken beschikbaar) blijkt dat volwassenen ongeveer drie uur per dag op hun smartphone doorbrengen. Onder tieners loopt dat getal op naar vier uur. Favoriete plekken? In bed, in de trein en op het toilet. En in Japan is zelfs nog een andere verrassende plek populair: 90% van de telefoons daar is waterproof omdat ze massaal onder de douche worden gebruikt.

Maar eigenlijk doen we het overal. En vooral altijd. Met als voornaamste redenen verveling en de angst om iets te missen. Paradoxaal genoeg kun je hierdoor juist heel veel ervaringen mislopen. Ken je de foto van die man die op een boot zó aandachtig naar zijn smartphone zit te kijken dat hij de enorme walvis naast hem niet ziet? Zonde!

Hoe werkt dat in de hersenen?

Het brein is er niet op ingesteld om 24 uur per dag, 7 dagen per week geprikkeld te worden. Toch wordt er steeds meer van je hersenen gevraagd sinds de komst van de smartphone en de tablet. Het is zoveel gemakkelijker geworden om ‘even snel’ iets op te zoeken, buienradar te checken, een spelletje te spelen, een bericht te versturen of een foto te posten. Veel mensen kijken om de vijf minuten op hun smartphone terwijl ze eigenlijk iets anders te doen hebben. Misschien niet handig, maar wel te verklaren.

De neiging om steeds méér van iets te willen, houdt verband met de stof *dopamine*, die wordt aangemaakt in de hersenen. Dopamine motiveert je om op zoek te gaan naar bevrediging. Het ‘mooie’ van een smartphone is dat deze uitermate geschikt is om bevrediging te ontvangen. Je hebt hem immers altijd bij de hand!

De aanmaak van dopamine wordt extra gestimuleerd op het moment dat er iets onverwachts gebeurt. Daardoor ontstaat de neiging om steeds maar weer je berichten te checken. Er kan immers elk moment een e-mailtje, whatsappbericht of Facebookupdate binnenkomen. Bij het ontvangen van zo’n bevredigend bericht of zo’n

plezierige like, kun je in een soort cirkel van dopamine terechtkomen, waardoor je alleen nog maar méér wilt.

Als je minder wilt ‘smartphonen’, maak dan bewust keuzes

Aan de ene kant is het mooi dat je op zo’n laagdrempelige manier met anderen kunt communiceren en iemand kan laten weten dat we aan hem denkt.

Aan de andere kant zorgt het ervoor dat je minder vaak rustmomenten voor jezelf neemt en minder vaak met je volledige aandacht in het heden aanwezig bent.

Oefening

Stel jezelf eens de volgende vragen:

- Heb jij je mobiel op tafel liggen tijdens een etentje?
- Hoe vaak kijk je hierop?
- Reageer je direct op berichten die binnenkomen?

Elke keer als je in gezelschap op je smartphone kijkt, verleg je je aandacht. Is het misschien een idee om je mobiel op stil te zetten en in je tas op te bergen? Op die manier kun je je volledige aandacht aan de ander geven, waardoor je echt verbinding maakt en bovendien je hersenen rust geeft.

Smartphone-dieet

Een smartphone is een supercomputer op zakformaat. De mogelijkheden zijn eindeloos. Bellen lijkt bijnaak geworden terwijl dat is waar het apparaat in eerste instantie voor bedoeld is (of was?).

Als je minder wilt ‘smartphonen’, *maak dan bewust keuzes*. Bedenk wanneer en hoe vaak per dag je je berichten wilt checken of een spelletje wilt spelen. Daarnaast is het handig om zo veel mogelijk functies van je telefoon af te halen. Van het bekijken van je mail is het een kleine stap om ook Whatsapp te checken en even te kijken of er op Facebook misschien nog iets gebeurd is. Voor je het weet, ben je een halfuur verder.

Naast het verwijderen van apps, kan het ook een idee zijn om notities op te schrijven in een fysiek notitieboek of een polshorloge te dragen in plaats van de tijd telkens op je smartphone te bekijken. En wat denk je van een papieren agenda?

Een ander goed advies: stel je telefoon zo in dat je geen pushberichten ontvangt. Zo kom je minder vaak in de verleiding om je telefoon te pakken. Je kunt hem ook fysiek wegleggen, bijvoorbeeld als je een projectdocument wilt schrijven of om een andere reden geconcentreerd wilt

werken. En waarom zou je hem thuis ook niet eens ver weg in de lader hangen? Of, voor de bikkels: een dag in de week zonder telefoon doorbrengen. Je zult zien dat je het kunt en dat het jouw vitaliteit een boost geeft.

De focus ligt op het huidige moment en dat geeft rust

Onderweg

Het is ontzettend verleidelijk om nét nog even dat Whatsapp- of Facebookbericht te lezen als je op de fiets of in de auto zit. Ontzettend gevaarlijk. Verschillende internationale onderzoeken tonen aan dat steeds meer, vooral jonge, verkeersdeelnemers gebruik maken van hun smartphone terwijl ze zich middenin het verkeer begeven. Werd er een aantal jaar geleden vooral nog gebeld, tegenwoordig worden er overwegend berichten gestuurd en social media bijgehouden. Dit leidt tot koersveranderingen op de weg en verminderde concentratie, met alle gevolgen van dien. Het is dus niet zo'n gekke tip van de overheid om onderweg offline te gaan en je smartphone op stil te zetten.

Door in het verkeer offline te zijn, voorkom je dat je verleid wordt om meteen te reageren op binnenkomende berichten. Hierdoor kun je je concentreren op de weg en

hoeven je hersenen niet te multitasken. *De focus ligt op het huidige moment en dat geeft rust.*

Leiderschap

Voor sommige beroepen is het belangrijk om dag en nacht bereikbaar te zijn, maar dit zijn uitzonderingen. Toch checken heel veel werknemers 's avonds en in het weekend hun e-mail op hun tablet of smartphone. In het tijdperk van 'het nieuwe werken' zijn werktijden grenzeloos geworden.

Moet je echt altijd bereikbaar zijn of kan je mail ook wel wachten tot maandag? Stem met je werkgever af wat je van elkaar mag en kunt verwachten. Toon leiderschap door aan te geven dat je met het oog op vitaliteit graag zelf (of met de hele afdeling) op smartphone-dieet wil. Energieke medewerkers zijn immers goud waard!

Tip 7

De kracht van kou

Een warme trui, een beker chocolademelk en de verwarming lekker hoog... Heerlijk toch? En als je jezelf *echt* eens wilt verwennen, neem je ook meteen een dampend bad. Warmte associëren we met goed voor onszelf zorgen. Hoge temperaturen zijn aangenaam en op gezette tijden ook zeker fijn en goed om te ervaren.

Door je lichaam echter continu bloot te stellen aan behaaglijke temperaturen, maak je je lichaam ook lui. Het went namelijk aan warmte. Dit ervaar je bijvoorbeeld als je lang staat te douchen. Na tien minuten is de temperatuur niet meer zo behaaglijk als in het begin en draai je hem *nét* ietsje hoger.

Continu met warme truien en dikke sokken aan naast een loeiende verwarming zitten *lijkt* dus fijn. We vergeten echter steeds vaker dat ons lichaam al die hulpmiddelen niet constant nodig heeft. Het menselijk lichaam is namelijk prima uitgerust om met kou om te gaan. Sterker nog: blootstelling aan kou is gezond.

Topsporters

Steeds meer topatleten (de Nederlandse hockeyvrouwen, bijvoorbeeld, en sommige spelers van het Nederlands elftal) springen na het sporten graag in een ijsbad. De eerste seconden is het wel even rillen, maar ze krijgen

er een hoop voor terug. Vermoeidheid van de spieren, verzuring, pijn en kleine ontstekingen nemen sneller af. Door de kou trekken spieren zich samen waardoor de afvalstoffen eruit worden geperst. Zodra de sporter uit het bad stapt, zuigen de spieren zich vol met vers bloed. Het effect daarvan is dat sporters sneller herstellen.

Wim Hof, ook wel bekend als *The Iceman*, is de bekendste Nederlandse ambassadeur van de goede werking van kou. Hij heeft diverse kouderecords op zijn naam staan. Zo liep hij vlakbij de poolcirkel een halve marathon op blote voeten, beklom hij in zijn korte broek de Mount Everest en zwom hij bijna 60 meter onder een ijslaag door. Zijn methode (een combinatie van ademhalingsoefeningen en confrontatie met kou) roept in de wetenschappelijke wereld allerlei vraagtekens op. De gangbare opvatting is dat mensen niet veel invloed kunnen uitoefenen op hun autonome zenuwstelsel en immuunsysteem. Toch lijkt Hof dat wel te doen.

Net als *The Iceman* kunnen wij voor ons plezier in bevroren meren zwemmen, op blote voeten door de sneeuw lopen of een besneeuwde berg beklimmen in onze korte broek. Maar je kunt het natuurlijk ook wat minder groots aanpakken. Het enige dat je hoeft te doen om van de positieve effecten van kou te genieten, is na een warme

douche het koude water opendraaien. Blijf eronder staan totdat je je ademhaling onder controle hebt en deze tot rust komt. Zo kickstart je je dag met een scala aan mentale en fysieke gezondheidsvoordelen. Dit zijn er vijf:

Het menselijk lichaam is prima uitgerust om met kou om te gaan

- *Koud afdouchen geeft energie.* Het is even wennen, maar na een koude douche voel je je energiekeer. Energieker dan na het drinken van een kop koffie.
- *Goede doorbloeding.* Door koud te douchen vernauwen de bloedvaten. Daardoor gaat je bloeddruk omhoog en wordt het bloed ‘krachtiger’ door je lijf gepompt. Stap je weer onder de koude douche vandaan? Dan zakt de bloeddruk weer. Maar de doorbloeding blijft beter.
- *Je wordt koudebestendig.* Als je steeds (langer) koud afdoucht, gaat je lichaam aan de kou wennen. Je zult bijvoorbeeld merken dat je veel minder snel last krijgt van koude handen en voeten. Een soort ‘koudeschild’, dus!
- *Koud afdouchen is goed voor je huid en activeert de vetverbranding.* Koud water versterkt de huid, waardoor cellulite, en de kans op cellulite, enorm afnemen. Door het koude water verhoogt bovendien

de bloedsomloop, waardoor vetkussentjes geen kans meer maken.

- *Koud afdouchen versterkt je immuunsysteem.*
Doordat je lichaam afkoelt, moet het zichzelf weer opwarmen naar de natuurlijke lichaamstemperatuur. Door deze plotselinge afkoeling krijgt het lichaam een kleine hoeveelheid (acute) stress te verwerken. Zo wordt het immuunsysteem uitgedaagd én enorm versterkt.

Als je je eenmaal koud hebt afgedoucht, voelt het daarna heerlijk. Je voelt je energiever! Een bijkomend voordeel is dat het ook nog eens beter is voor het milieu. Wist je dat warm douchen het milieu 50 keer meer belast dan dat je onder een koude waterstraal staat?

Hoe pak ik het aan?

Wil je ook koud gaan afdouchen? Bouw het dan langzaam op:

- Begin met douchen op de temperatuur die je gewend bent.
- Draai de douchekraan vervolgens naar een stand die tussen de koudste stand en de door jou ingestelde temperatuur staat. Laat je lichaam hier langzaam aan wennen.

- Ben je eenmaal gewend? Verander dan opnieuw de temperatuur door de kraan naar de helft van de koudste stand te draaien. Dit water zal al flink wat kouder aanvoelen en je zal er waarschijnlijk een beetje van schrikken, maar blij eronder staan! Laat het water ongeveer 30 tot 60 seconden over je heen stromen. Je lichaam zal in deze fase al vetweefsel gebruiken om warmte te genereren.
- Zet jezelf schrap en draai de douchekraan naar de allerkoudste stand. Het water zal eventjes extreem koud aanvoelen, maar dat is nu juist de bedoeling! Blijf onder het koude water staan en laat het over je schouders, nek en rug lopen.
- Blijf minstens 30 seconden onder de koude waterstraal staan. Je lichaam zal snel wennen aan de temperatuur en na een tijdje voelt het waarschijnlijk niet eens meer zo koud aan. Misschien ga je het zelfs lekker fris vinden. Blijf onder het koude water staan zolang als je wilt, maar op zijn minst 30 seconden.

Zo kickstart je je dag met een scala aan mentale en fysieke gezondheidsvoordelen

Als je jezelf meer durft bloot te stellen aan frisse temperaturen, zul je je energiever en ervaren dat kou *hot* is!

Tip 8

De kunst van
het niets doen

Opzij, opzij, opzij
Maak plaats, maak plaats, maak plaats
We hebben ongelofelijke haast
Opzij, opzij, opzij
Want wij zijn haast te laat
We hebben maar een paar minuten tijd

- Herman van Veen -

Straks, als ik hiermee klaar ben, de pc heb geordend, de ontbijtspullen heb opgeruimd, een paar rekeningen heb betaald, een lijst voor mijn werk heb ingevuld, naar fysiotherapie ben geweest, een frisse neus heb gehaald, mijn geliefde heb gekust, een goede vriend heb gebeld, de planten water heb gegeven, een afspraak met de klusjesman heb verzet, mijn telefoon heb opgeladen en een kaart aan een kennis heb geschreven en op de post heb gedaan, *dan* ga ik lekker een poosje niksen...

Herkenbaar? Voor veel mensen voelt het leven als de Formule-1-wagen van Max Verstappen. Het flitst razendsnel aan ons voorbij en in de tijd die we hebben, willen we graag zo veel mogelijk doen..

Nationale Lummeldag

Ieder jaar op 15 april is het Nationale Lummeldag. ‘Waarom deze dag?’ vraag je je misschien af. 15 april is de geboortedag van Leonardo da Vinci, de zestiende eeuwse schilder, uitvinder, filosoof, natuurkundige, beeldhouwer en componist. Da Vinci beweerde: “De grootste geniën presteren meer als ze minder werken.” Dat hij zijn eigen wijsheid heeft toegepast, blijkt wel uit de imposante lijst aan meesterwerken die hij heeft voortgebracht. De Mona Lisa is er daar slechts één van.

Het nemen van rust om op die manier beter te kunnen presteren, geldt echter ook voor gewone stervelingen. In de strip ‘Jan, Jans en de kinderen’ blijkt Catoetje op een verrassende manier tegen niets doen aan te kijken: “Ik verveel me. Wat fijn. De zomer duurt lekker lang als je je verveelt.”

Lummelen, ofwel flierefluiten, luieren of gewoon wat rondhangen, is goed voor je. Je brein komt dan in een andere stand te staan waardoor problemen en vraagstukken onbewust worden opgelost. Ook ontstaan tijdens het lummelen vaak de meest creatieve en originele ideeën.

Gezegende rust

Dat voldoende rust tot meer creativiteit en productiviteit leidt, is al door veel wetenschappers bewezen. Het is zelfs zichtbaar op MRI-scans van de hersenen. De prefrontale cortex, die je gebruikt om te analyseren en berekeningen te maken, is het meest actief als je bewust nadenkt. Pas bij totale ontspanning valt de prefrontale cortex stil. Je brein schiet dan in een wat meer ‘primitieve’ staat van zijn, waarin gedachten en sensaties kunnen opkomen zonder meteen te worden gecontroleerd, beoordeeld of gecensureerd.

Tijdens het lummelen ontstaan vaak de meest creatieve en originele ideeën

Mensen die goed kunnen *mediteren*, kennen deze rust in het veelal overbelaste mensenhoofd maar al te goed. Door meditatie verdwijnt het innerlijk geklets in de prefrontale cortex naar de achtergrond. Er ontstaat een gezegende stilte die nieuwe energie en creatieve ideeën oplevert.

Rust in verschillende soorten en maten

Er bestaan vier soorten rust:

- Fysieke rust
- Mentale rust
- Sociale rust
- Spirituele rust

Fysieke rust houdt in dat je niet actief bezig bent met sporten of bewegen. Je geeft het lichaam dan de ruimte om op adem te komen.

Voor voldoende *mentale rust* is het belangrijk dat je zo min mogelijk verschillende taken tegelijkertijd uitvoert, zoals appen tijdens het lopen of tv kijken tijdens het eten. Je hersenen focussen zich namelijk het liefst op maar één ding tegelijk.

Sociale rust betekent dat je de tijd die je met anderen doorbrengt, afwisselt met tijd voor jezelf. Volgens de wetenschap zijn goede contacten met anderen minstens zo belangrijk voor je gezondheid als stoppen met roken of een gezond gewicht. Een praatje maken met collega's of leuke dingen ondernemen met vrienden of familie is dus ontzettend waardevol – zolang het maar in balans is met de tijd die je alleen doorbrengt.

Met spirituele rust bedoelen we het effect dat je bereikt door meditatie. Mensen die mediteren, zijn aantoonbaar gezonder dan mensen die dat niet doen. Ze ervaren meer innerlijke rust en kunnen goed met verandering en tegenslagen omgaan.

Uit hersenscans blijkt dat meditatie zorgt voor *letterlijke* uitbreiding van het brein, met dikkere en vettere frontale lobben. Dat is mooi, want daar huist je concentratievermogen. Daarnaast leidt meditatie tot meer grijze massa in het middenbrein (waar ook de ademhaling en bloedcirculatie worden geregeld) en in de prefrontale cortex, waar je actieve geheugen en spiercoördinatie worden gestuurd. Overigens blijkt uit hersenscans dat bidden hetzelfde heilzame effect op je brein heeft als mediteren.

Een powernap verhoogt de creativiteit, alertheid en productiviteit

Turbotukken

Een *powernap* is een dutje dat precies lang genoeg duurt om je weer opgewekt te voelen. De perfecte powernap duurt ongeveer 10 tot 20 minuten. Dat is net lang genoeg

om te slapen, maar niet lang genoeg om in zo'n slaap te geraken dat het een negatief effect heeft op je nachtrust.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een powernap positieve effecten heeft op je gezondheid. Onder meer zorgt het ervoor dat je je beter kunt concentreren, maar ook verhoogt het je creativiteit, alertheid en productiviteit. Op het moment dat je weer wakker wordt, merk je dat nog niet heel sterk, maar tien minuten daarna ben je productiever dan ooit!

Slapen is gezond

Het ultieme niets doen: slapen! Dit doe je ongeveer een derde van je leven. Als je 90 jaar oud wordt, slaap je dus maar liefst 30 jaar. Weggegooid tijd? Zeker niet. De tijd die je slaapt, is voor je vitaliteit van essentieel belang. Slapen is zelfs belangrijker dan gezond eten en bewegen. Van een dagje ongezond eten heb je over het algemeen niet direct last, maar als je een nacht slecht geslapen hebt, is dat meestal direct merkbaar.

Met deze informatie in het achterhoofd is het jammer om te weten dat mensen tegenwoordig stukken minder slapen dan vroeger. Dat kan leiden tot een prikkelbaar humeur, ongeduldigheid en een gebrek aan concentratie, en zelfs tot overgewicht en een verminderd immuunsysteem. Ook

is het zo dat een chronisch gebrek aan slaap van invloed kan zijn op onze levensduur.

Waarom slapen we?

Slapen is voor een mens dus van levensbelang. De wetenschap heeft echter nog niet kunnen ontrafelen wat de exacte functie van slaap is. Naast het bevorderen van lichamelijk herstel, lijkt slaap ook een belangrijke invloed te hebben op je geheugen. Door te slapen, kun je onthouden wat je overdag hebt geleerd. Daarnaast helpt slapen met het schoonhouden van de hersenen. Tijdens het slapen krijgen de hersenen als het ware een *wasbeurt*. Een bepaald type hersencellen blijkt tijdens de slaap te krimpen, waardoor er meer ruimte ontstaat. Hierdoor kunnen schadelijke stoffen worden weggespoeld en afgevoerd. De vierde belangrijke functie van slapen is dat je de ervaringen die je overdag hebt opgedaan, kunt structureren. Zo kun je in de ochtend weer met een schone lei beginnen en nieuwe indrukken tot je nemen.

Tijdens het slapen krijgen de hersenen als het ware een wasbeurt

Veel mensen gaan structureel te laat naar bed. Daar zijn 1001 redenen voor te bedenken: er liggen nog wat huishoudelijke taken op je te wachten, je was nét zo

lekker met je administratie bezig of je zit simpelweg te genieten van je (vrije) avond. Als je uiteindelijk toch besluit dat het tijd is om te gaan slapen, verliezen veel mensen uit het oog dat het essentieel is om jezelf alvast in een rustige staat te brengen voordat je naar bed gaat. Dan sta je bijvoorbeeld in een tl-verlichte badkamer je tanden te poetsen terwijl het beter is om een halfuur voor het slapen gaan zo weinig mogelijk licht om je heen te hebben. Of je checkt nog snel even je whats-appberichten terwijl je er juist voor moet zorgen dat je hersenen zo min mogelijk worden gestimuleerd.

Hoe kun je een goede nachtrust bevorderen?

- Drink na de lunch geen cafeïnehoudende dranken meer, zoals cola of koffie
- Matig met alcohol. Als je alcohol drinkt, voelen je je misschien luier, maar je komt er minder makkelijk door in een diepe slaap
- Beperk rookgedrag
- Ga zo veel mogelijk op een vaste tijd naar bed
- Volg elke dag hetzelfde avondritueel
- Sluit de dag af met een kort reflectiemoment
- Temper je verwachtingen. Inslapen mag best 20 tot 30 minuten duren

Misschien ben je geïnspireerd door de kracht van het niets doen. Vanavond op tijd naar bed? Of sla je dit boek nu al dicht om 10 minuten helemaal niets te doen?

Tip 9

Leef vanuit
jouw passies

*Niets groots in deze wereld
is bereikt zonder passie*

- Georg Hegel -

Daar zit je dan: een vast contract, een fijn salaris en een koophuis. De complimenten dat je het zo goed voor elkaar hebt, vliegen je om de oren. En in theorie zijn alle ingrediënten voor een gelukkig bestaan inderdaad aanwezig. Toch knaagt er iets aan je. Je voelt je leeg en merkt dat het leven je veel energie kost. Het zou zomaar kunnen dat je toch iets mist in je leven, namelijk *zingeving*.

Als je een doel in het leven hebt, of een passie, dan ervaar je het leven als zinvol. Wat dat voor jou is, bepaal je zelf. Het kan zijn dat jij bezieling haalt uit het maken van muziek, het helpen van anderen of het redden van een bijna uitgestorven diersoort. Wat het ook is, je passie verveelt je nooit en is iets waar je helemaal in op kunt gaan. Het doet je hart sneller kloppen, je ogen glimmen en je raakt er niet over uitgepraat. Op het moment dat je veel tijd aan je passie besteedt, ben je positiever, krijg je meer zelfvertrouwen en voel je je vitaler.

Op zoek naar jouw passie

Het klinkt allemaal heel mooi: ‘leef je passie’ en ‘volg je hart’, maar hoe doe je dat? Het is niet altijd eenvoudig om te achterhalen waar jouw bezieling ligt. Daarom geven we hieronder een aantal handvatten en oefeningen om je te helpen op je ontdekkingsstocht.

Walk down memory lane

Maak eens een lijst van dingen die je als kind graag deed. Schrijf alles op wat je vroeger leuk, fijn, interessant, boeiend of inspirerend vond. Vind je het moeilijk om hier antwoord op te geven? Dan kan het helpen om terug te keren naar de plek waar je je kinderjaren hebt doorgebracht. Ga weer eens op dat bankje zitten of ga eens naar het sportveld waar je veel tijd hebt doorgebracht. Neem de tijd en laat je gedachten afdwalen naar het verleden. Geniet van wat je als kind blij maakte en doe er als volwassene je voordeel mee.

Super

‘Waar ben je echt heel goed in?’ Meestal vinden we deze vraag lastig te beantwoorden. Bescheidenheid kan een rol spelen. Het daadwerkelijk niet weten ook. Als je het lastig vindt om antwoord op deze vraag te geven, roep dan de hulp in van bijvoorbeeld je familie, vrienden, of collega’s. Waar vragen zij je altijd voor? Is dat omdat je

handig bent, kunt toveren met cijfers of omdat je binnen no-time een businessplan hebt opgesteld? Als je datgene waar je vaak voor wordt gevraagd, zelf ook heel erg leuk vindt, dan kan dat zomaar eens je passie zijn. Het mooie van ergens goed in zijn, is dat je het leuk vindt om er tijd aan te besteden. En door ergens tijd aan te besteden, word je er vaak beter in. Voordat je het weet, zit je in een opwaartse spiraal!

Je passie verveelt nooit en is iets waar je helemaal in op kunt gaan

Magie

Maar dat je heel goed een vergadering kunt voorzitten of kunt notuleren, betekent niet automatisch dat je er ook energie van krijgt. Dat is dan ook het grote verschil tussen talent en passie: *passie* geeft energie, bij een *talent* is dat niet per se het geval. Als je ergens passie voor hebt, maar weinig talent, dan zal het lastig zijn om er echt goed in te worden. En wel over het talent bezitten maar er niet de passie voor voelen, levert vaak geen energie op. Op het moment dat passie en talent elkaar raken, ontstaat er iets magisch: dat wat je doet zal je weinig energie kosten en heel veel opleveren. Ga dus op zoek naar deze magische combinatie!

Reflectie

Ook kan het helpen om iedere avond terug te kijken op wat de dag je heeft gebracht. Schrijf voor het slapen gaan op waar je blij van werd. Kijk jouw aantekeningen na een aantal weken nog eens door. Valt er iets op? Is er een rode draad te ontdekken? Als dat zo is, dan kan het zijn dat je je passie te pakken hebt.

Voorbeeldrol

Wie inspireert jou? Wat doet deze persoon? Wat maakt hem of haar bijzonder en wat zou je van hem of haar kunnen leren? Ga op zoek naar mensen die hun passie al hebben gevonden. En als je de mogelijkheid hebt om in contact te komen met jouw inspiratiebron, doe dat dan! Gepassioneerde mensen praten heel graag over wat ze het allerliefste doen, dus waarschijnlijk wordt dat een hele mooie ontmoeting!

Ontdekkingsreis

Of het nou fotograferen is, grafisch ontwerpen of zorgen voor meer groen in jouw woonwijk: zie het vinden van jouw passie als een avontuur. Stukje bij beetje ontdek je wat je echt wilt. En als je dat eenmaal weet... dan is het tijd om ernaar te handelen.

Natuurlijk hoef je niet meteen je baan op te zeggen en alles opzij te zetten. Je passie kan namelijk heel goed naast je werk bestaan. Wel bestaat de kans dat je passie op een heel positieve manier invloed gaat uitoefenen op je werk. Door ruimte te geven aan je passie, ontstaat namelijk *creativiteit* in je leven. Je kijkt anders tegen dingen aan en je ontwikkelt het vermogen om out-of-the-box te denken.

Wanneer passie en talent elkaar raken ontstaat er iets magisch

Mensen met een passie voor fotografie weten dat het loont om zaken vanuit verschillende standpunten te bekijken. Dat kan op het werk van pas komen als een teamvergadering vastloopt, of als er om een mediatorrol gevraagd wordt. Mensen met een passie voor tuinieren weten dat gras niet harder gaat groeien als je eraan trekt en dat zaken soms tijd nodig hebben om zich te ontwikkelen. Dezelfde wetten gelden op het werk. Tekenaars hebben het vertrouwen dat er uiteindelijk altijd een oplossing tevoorschijn zal komen, zelfs al is het papier in het begin helemaal leeg. Ook weten ze anderen ervan te overtuigen dat je altijd een gum kunt pakken en ideeën kunt bijschaven. Passie zorgt dus voor een stroom

van creativiteit en daar heb je zowel op het werk als privé profijt van.

Als je op zoek bent naar je passie: wees geduldig en haast je niet. Blijf jezelf ontwikkelen, probeer nieuwe dingen uit en laat de creativiteit stromen. Geniet van je ontdekkingsreis!

Tip 10

Vergeet nooit
te lachen!

Hoe vaak lach jij op een dag?

Lachen is heel gezond en het kost je niets. Een glimlach geeft je direct een goed gevoel en het ontspant je. Probeer het maar eens. Lach met anderen, met jezelf en zeker ook *om* jezelf!

Lach jezelf gezond

Lachen versterkt het immuunsysteem, waardoor het lichaam beter bestand is tegen virussen en bacterieën. Het ontspant, vermindert stress, verlaagt de bloeddruk, vermindert hartproblemen, verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed, stimuleert de bloedsomloop en ontspant de spieren. Tijdens het lachen komen er endorfinen vrij in je hersenen, waardoor je je goed gaat voelen. Eventuele pijn neemt af en een teveel aan stresshormonen vermindert.

Lachen zet je spieren in beweging. In je gezicht alleen al zijn dit er 15, maar ook de spieren in je buik en middenrif spannen aan als je lacht. Weer andere spieren ontspannen zich juist als je lacht. Méér lachen is in ieder geval goed voor iedereen.

Lachen zorgt er niet alleen voor dat je in een stroom van positieve gedachten en gevoelens terecht komt, maar het zorgt er ook voor dat je je verbonden voelt met anderen

en je voor andere mensen openstelt. Door te lachen, ook om jezelf, kun je de dingen relativieren. Het is heel gezond om jezelf, anderen en het leven niet te serieus te nemen. En mocht dat een keer niet lukken: dan kunnen we het nummer 'Ik heb een heel zwaar leven' van cabaretière Brigitte Kaandorp aanraden: *'Ik heb een heel zwaar leven, echt heel zwaar, moeilijk moeilijk moeilijk moeilijk.'* Hou je vooral niet in en zing het nummer uit volle borst mee. Geheid dat je je meteen beter gaat voelen!

Lachen ontspant en vermindert stress

Je favoriete merk hagelslag dat uit de handel genomen wordt, de trein die drie minuten te laat is of de krant die een dag niet bezorgd wordt. Het zijn zaken waar je je soms enorm druk om kunt maken. Toch is het zonde om je humeur hier te lang door te laten bederven. Uiteindelijk is alles relatief en wonen we in één van de meest veilige, mooie en ruimdenkende landen ter wereld. Dan eet je toch gewoon een keer jam in plaats van hagelslag, of kom je een keer tien minuten te laat? Lach en relativeer, daar wordt iedereen gelukkiger van!

Aanstekelijk

Dé manier om in een goed humeur te raken en te blijven, is om veel te lachen en te glimlachen. Een goed humeur werkt aanstekelijk. Of je nou in een goede stemming bent of een rothumeur hebt, je steekt hiermee je directe omgeving aan. En omgekeerd raak je ook beïnvloed door de stemmingen van mensen om je heen.

Het is heel gezond om jezelf, anderen en het leven niet te serieus te nemen.

Het voordeel van een goed humeur is niet alleen dat je de sfeer om je heen positief beïnvloedt, maar ook dat je meer bestand bent tegen onplezierige stemmingen van anderen. Vervelende dingen lijken stuk voor stuk van je af te glijden als je goedgehumeurd bent.

Door te lachen, versterk je je vitaliteit op alle vlakken: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. De hersenen maken endorfinen aan en je immuunsysteem wordt versterkt. Je voelt je vrolijker en bent meer ontspannen. Je gedachten zijn optimistisch en je kunt beter relativëren. Maar het belangrijkste is misschien wel dat je je zelfverzekerd voelt en een positieve invloed hebt op de wereld om je heen. Dát is de kracht van vitaliteit!

Heb je inspiratie opgedaan en wil je de tips graag toepassen? Wil je jezelf verder ontwikkelen? Dan ben je bij ICM aan het juiste adres. ICM organiseert al vele jaren praktijkgerichte opleidingen en trainingen en is in 2013, 2014 en 2015 verkozen tot beste opleider van Nederland en tot de top 3 van Great Place to Work.

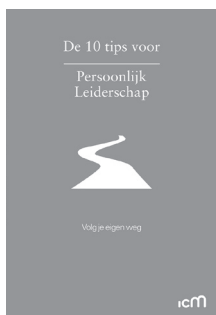
Door de interactie, persoonlijke aandacht, rollenspellen, feedback en actieplannen ga je de nieuwe kennis en vaardigheden daadwerkelijk in praktijk brengen. En zul je persoonlijke groei ervaren, zowel zakelijk als privé.

ICM biedt topkwaliteit opleidingen en trainingen op de volgende gebieden:

- Management
- Marketing
- Projectmanagement
- Personeelsmanagement
- Psychologie
- PRINCE2
- Persoonlijke Effectiviteit
- Communicatie
- Leiderschap
- Sales
- Financieel Management
- Trainen & Coachen als beroep
- In Company
- E-learning

Zie ook: www.icm.nl

Eerder verschenen in deze reeks:



De 10 tips...

voor Succesvol Communiceren
voor het Ontwikkelen van jouw Talent
voor Persoonlijk Leiderschap
voor Optimaal Omgaan met je Tijd
voor Impactvol Presenteren
om Aantrekkelijk te blijven als Werknemer
voor Positief Beïnvloeden

Hoe lekker zit jij in je vel? Bruis je van de energie of is je batterij juist leeg? In dit boek geven wij je 10 tips waarmee je je vitaliteit vergroot. Je zult merken dat je hierdoor nog meer levenskracht krijgt en je succesvoller voelt. En dat gunnen we iedereen.

Verhoog je energieniveau en profiteer van een optimale energiebalans, zowel zakelijk als privé!

- Spelen is gezond
- Breng je leven in beweging
- Adem bewust wat minder
- Geef jezelf alle ruimte
- Volg het ritme van de natuur
- Durf offline te zijn
- De kracht van kou
- De kunst van het niets doen
- Leef vanuit jouw passies
- Vergeet nooit te lachen!

€ 12,50



icm

Opleidingen & trainingen

www.icm.nl