

10 tips voor mentale fitheid

Wanneer ben je voor het laatst ergens volledig in opgegaan? Was je toen gelukkig? En wat kun je doen om meer van dat soort momenten te beleven?

Volgens mindfulness-trainer en -consultant Wouter de Jong zit geluk niet in bezittingen of vluchtige emoties, maar in de manier waarop je naar het leven kijkt: je mindset. Daarom schreef hij de bestseller 'Mindgym: Sportschool voor de Geest' over het trainen van je geest voor meer focus, rust en energie. Onderstaande 10 tips uit dit boek helpen jou om je mentale conditie te verbeteren.

Maar eerst: wat maakt ons brein helder, effectief en gelukkig?

Volgens hoogleraar in de psychologie Richard Davidson zijn vier afzonderlijke breincircuits verantwoordelijk voor een gezonde geest:

- 1. Aandacht:** ons vermogen om focus vast te houden
- 2. Veerkracht:** ons vermogen om snel te herstellen van negatieve gemoedstoestanden
- 3. Positiviteit:** ons vermogen om positieve emoties en gedachten te creëren en te koesteren
- 4. Altruïsme:** ons vermogen om onvoorwaardelijk te kunnen geven

Deze circuits opereren los van elkaar en zijn uit onderzoek plastisch gebleken: ze zijn net zo te trainen als je spieren. Wouter geeft in zijn boek oefeningen hiervoor. De oefeningen zijn geen wondermiddeltjes of quick fixes: ze kosten tijd en krijgen pas waarde als je regelmatig traint, want alleen dan merk je verschil.

Onderscheid verschillende aandachtvormen

Je aandacht is net een zaklamp: is het gericht op een boek, dan is je omgeving een schaduw. Net als een zaklamp kun je je aandacht wisselen van richting en breedte. We onderscheiden vier vormen:

- Selectieve aandacht: volle, effectieve aandacht op één punt. Bijvoorbeeld als je je nagels knipt.
- Open aandacht: zo breed mogelijk, open voor prikkels binnen én buiten jezelf. Van de zon op je huid tot de bouwwerkzaamheden aan de overkant van de straat en je agenda van morgen.
- Externe aandacht: aandacht gericht op je omgeving waardoor je veranderingen opmerkt.
- Interne aandacht: Focus op je gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties.

Stel je voor dat je aan elk moment van aandacht een kleur toekent dat je relatie aangeeft met het onderwerp van je aandacht. Is het een accepterende soort aandacht, dan is het groen van kleur. Verzet je je ertegen, dan is het rood. Wit is van toepassing als je je er neutraal bij voelt.

Bij aandachtstraining pas je meta-aandacht toe: aandacht voor je aandacht. Probeer specifiek een van de aandachtvormen te hanteren en bemerk bij jezelf wanneer je afdwaalt en door welke aandachtvorm dit komt. Vaak heb je een favoriete aandachtvorm die niet altijd geschikt is voor dat moment. Bijvoorbeeld wanneer je een artikel voor je werk wilt lezen (selectieve aandacht) maar je laat afleiden door het harde getyp van een collega (open aandacht). Je bewust worden van je automatisen is de eerste stap om het te veranderen. Als je met meer aandacht wilt leven, moet je die automatische piloot iets vaker uitzetten en bewust je route plannen.

Lees je lichaam

De hoeveelheid stress die je ervaart is minder van belang dan hoe je tegen die stress aankijkt. Stress kun je zelfs als nuttig beschouwen. Lukt het je om je stress van een afstandje te bekijken en te zien als iets wat je op momenten ook helpt? Als iets wat je soms nodig hebt om goed te presteren en als een mooi alarmsysteem?

Creëer afstand tot stress door aandacht te geven aan je lichaam. Specifiek aan de plek waar stress zich als eerst manifesteert. Sta af en toe stil bij wat je voelt aan fysieke sensaties. Dit doe je door een accepterende aandacht door je hele lijf te verplaatsen. Merk op wat er is en veroordeel het niet. Probeer ook stressfactoren te identificeren. Wat zorgt voor welk effect op je handelen? Door hier vanaf een afstand naar te kijken kun je bewust(er) kiezen wat je volgende actie zal zijn.

Oefen hier regelmatig mee. Bouw reminders in, bijvoorbeeld via post-its of een alarm op je telefoon. Reflecteer 's avonds of het je gelukt is om die dag je aandacht te trainen.

Ken de invloed van je lichaamshouding

Heb je je weleens in NLP verdiept, dan weet je dit maar al te goed: wat er in je lijf gebeurt, kopieert je geest bijna een-op-een. Zo blijken open, naar je toe halende bewegingen je ontvankelijker te maken voor iemands verhaal. Een gesloten houding (benen gekruist, schouders gekromd) geeft meer stress, terwijl een open houding juist stress verlaagt. Bovendien ontwikkel je met een open

10 tips voor mentale fitheid

houding meer positieve gevoelens en creëert het helderheid in het hoofd. Probeer als je je somber voelt, toch wat vaker te lachen. Alleen al je mondhoeken omhoog trekken zorgt voor stressverlaging, of je nu oprecht blij bent of niet. In vind je meer toelichting over de invloed van je lichaam op je geest.

Onderscheid zintuigelijke prikkels van je gedachten

Gedachten zijn een interpretatie van wat zich om je heen voordoet. Ze leggen verbindingen met meerdere ervaringen en brengen zo allerlei associaties en interpretaties met zich mee. Lastig is het om die associaties, interpretaties en de daaruit voortvloeiende oordelen te scheiden van de daadwerkelijke waarnemingen. Gedachten en oordelen kunnen zelfs een hindernis vormen als het gaat om aandachtig leven. *Waarom heeft vriend X nog niet teruggeappt? Hij heeft vast geen zin in mij. Ik heb meer recht op die bonus dan zij. Ik krijg vast nooit een relatie.* Et cetera.

Oefening: probeer de volgende zaken objectief te observeren: een collega, je vriend(in), je telefoon of je werk. Hoe snel raak je verstrikt in je oordelen? Merk op hoe moeilijk het is om objectief te zijn. Zelfs op objecten plakken we al snel een oordeel, zoals 'mooi', 'oud', 'traag' of 'handig'.

Bedenk in welke gedachten je wilt investeren

Stel jezelf de vraag: in welke gedachten wil ik investeren? Daarvoor is het nodig dat je weet wat je gedachten zijn én dat je herkent dat die gedachten geen feiten zijn. Je wilt je gedachten oordeelvrij registreren zodat je bewust kunt kiezen bij welke gedachten je actie onderneemt en welke je laat voor wat ze zijn: eigen bedenksels.

Oefening: luister naar opkomende gedachten, zonder ze te willen veranderen, begrijpen, analyseren of je erdoor mee te laten voeren. Benoem ze met een soort verwondering en merk op: je hebt gedachten. Verlies je niet in de inhoud en vraag je af: dragen deze gedachten bij aan mijn doelen? Via Acceptance and Commitment Therapy (icm.nl/10-act) leer je hier meer over.

Beloon jezelf met zelfcompassie

'Compassie is het diepe bewustzijn van het lijden van jezelf en anderen, gekoppeld aan de wens en inzet omdat te verlichten', aldus hoogleraar in de psychiatrie Paul Gilbert. Door je compassiekracht te trainen ontwikkel je het diepe besef dat we allemaal nauw verbonden zijn en dat ieder de verantwoordelijkheid heeft om de wereld

een beetje beter te maken. En uiteindelijk levert zo'n compassievolle houding, tegenover jezelf en anderen, veerkracht, welzijn en geluk op.

Wouter de Jong gebruikt het voorbeeld van een oude Tibetaan die zijn kleinzoon vertelt dat er binnen in hem een gevecht woedt tussen twee wolven. De grijze wolf is slecht en bestaat uit woede, jaloezie, wrok, hebzucht, verwaandheid, minderwaardigheid, leugens, zelfmedelijden en ego. De bruine wolf is goed en staat voor vreugde, tevredenheid, liefde, hoop, kalmte, nederigheid, sympathie en compassie. In ieder mens is volgens hem de zelfde strijd gaande. Welke wolf wint, is afhankelijk van welke jij voedt. Let vandaag eens op met welke activiteiten, gedachten en emoties jij jouw grijze én bruine wolf voedt. Welke wolf smikkelt het meest?

Beloon jij jezelf regelmatig met een beetje zelfcompassie? Stel je hebt een moeilijk moment. Bijvoorbeeld omdat je vervelend nieuws hebt gekregen of iets anders uitpakt dan je had gehoopt. Een manier om dan veiligheid en tevredenheid aan te wakkeren is door 1) te denken aan een situatie of persoon die jou steunt, op wat voor manier dan ook. Bijvoorbeeld een fijne plek waar je je thuis voelt of waar je je op vakantie waant, of een inspirerend persoon of goede vriend. Registreer wat je zintuigen zouden ervaren als je daadwerkelijk op die plek of met die persoon zou zijn. Of 2) zoek daadwerkelijk een externe kalmeringsfactor op. Zoals muziek, geur, smaak of een voorwerp. Of dit nu een liedje van Coldplay is of een foto van je kind, een sleutelhanger die je ooit cadeau hebt gehad of de geur van appeltaart.

Breid je cirkel van compassie uit

Vanuit compassie openstaan voor andermans pijn, zowel van bekenden en geliefden als van vreemden, brengt paradoxaal genoeg meer gezondheid en meer geluk. Het gevoel dat je hetzelfde ervaart, en (dus) meer overeenkomsten ziet, geeft namelijk meer gevoel van verbondenheid en gezonde relaties. Stel je voor dat je te midden van een grote groep mensen staat, uit heel de wereld, met verschillende achtergronden, vakgebieden en leeftijden. Je krijgt verschillende vragen waarbij je in een vak moet staan, zoals 'wie houdt van dansen?', 'wie heeft een grote broer?' of 'wie is er vroeger gepest?'. Die vragen doen je al snel beseffen dat je met iedereen wel iets gemeen hebt, hoe klein of groot dan ook.

10 tips voor mentale fitheid

Oefening: kijk of je bij willekeurige voorbijgangers jezelf eraan kunt herinneren dat zij net zoals jij zijn. Een simpel zinnetje dat je hierbij kunt gebruiken is: 'hij/zij is net zoals ik...' (aan te vullen met: op weg, op zoek, gehaast, verdrietig, et cetera).

Ga constructief om met boosheid

Een emotie die in de weg kan zitten bij compassievol leven is (verharde) boosheid. Deze vijf stappen helpen je om met boosheid om te gaan:

1. Ervaar en herken je harde gevoelens (ben je boos, star, afgesloten of veroordelend?).
2. Gebruik een zelfcompassiepaauze om afstand te nemen en niet je impulsen te volgen (bijvoorbeeld om niet te snauwen, op te hangen als je aan het bellen bent of een bewust kwetsende opmerking te maken). Zo'n compassiepaauze bestaat uit: 1) registreer dat je lijdt en geef zachtjes aan jezelf toe dat iets pijnlijk is. 2) Erken vervolgens dat iedereen weleens worstelt en dat lijden bij het leven hoort. 3) Sluit af door jezelf even gerust te stellen met een aanraking, een hand op je hart of arm. En wens jezelf iets ondersteunends toe, bijvoorbeeld kracht, vriendelijkheid of acceptatie.
3. Onderzoek je zachte gevoelens die onder je boosheid liggen (denk aan verdriet, teleurstelling, angst, zorgen).
4. Benoem je onvervulde behoeften (zoals veiligheid, erkenning, ontwikkeling, liefde).
5. Geef bij de ander aan dat je die behoefte hebt en/of leg die behoefte neer bij jezelf. Doe dit vanuit je gevoel en je onderliggende behoeften en laat je lichaam hierbij helpen. Als je iets met compassie wilt zeggen, sla dan niet je armen over elkaar maar houd je lichaam vrij en open. Verzacht de spieren in je gezicht en breng subtiel je borst iets naar voren als je voor jezelf wilt opkomen.

Train je geluk

Je geluk hangt voor 50% af van je genen, voor 40% van je mindset van en voor 10% af van omstandigheden. Kortom, maar liefst 40% van je geluksniveau is op te krikken doordat je zelf aan je mindset werkt. Daarvoor schreven we in dit artikel 10 tips: icm.nl/10-tips-werkgeluk

Vergeet niet te lachen

Dankbaarheid is een van de effectiefste en krachtigste geluksstrategieën omdat het een gigantische hoeveelheid aan positieve emoties oproept. Dankbaarheidsonderzoeker Robert Emmons definieert dankbaarheid als een gevoel van verbazing, erkenning en waardering voor het leven. Het helpt je te genieten van mooie momenten, maar laat ook het alledaagse meer sprankelen. Het maakt je energieke, helpt je om te gaan met moeilijke situaties en verkleint de kans op depressie, eenzaamheid en angst. Daarom als laatste tip: houd bij waar je dankbaar voor bent, blik daar regelmatig op terug en laat dat gepaard gaan met een lach!

Mindgym: Sportschool voor je geest

Dit artikel is gebaseerd op het boek Mindgym: Sportschool voor je geest van Wouter de Jong. Op 18 februari 2020 spreekt Wouter tijdens een ICM Seminar over het onderwerp van zijn boek: het vergroten van je focus, rust en energie. Bekijk voor meer informatie icm.nl/s-mindgym

Bekijk meer tips en inspiratie op icm.nl/extra

Kennis delen is kennis vermenigvuldigen.



Samen kom je verder