

Fokje Westerling is coach, therapeut en mindfulness- en zelfcompassietrainer; in opdracht van organisaties en voor particulieren. Ze geeft ook les en supervisie aan mensen die mindfulness- of zelfcompassietrainer willen worden. Haar nieuwste training heet 'Op het spoor van geluk', een combinatie van ademtherapie, mindfulness, zelfcompassie en ACT. Voor ForYou schrijft ze komend jaar een serie over geluk.

Geluk begint met...



Ze vraagt of ik haar kan helpen gelukkiger te worden. 'Ik haal mijn toverstokje' zeg ik glimlachend. Wat is geluk voor jou? Ik snap dat het leven niet alleen bestaat uit Instagrammomenten, verzucht ze. Gelukkig, denk ik, want ik ben het eens met psychiater Dirk de Wachter dat het soms lijkt of we met z'n allen geobsedeerd zijn door geluk.

Ons leven moet op alle vlakken fantastisch zijn, anders is er beslist iets mis. Met vermoeidheid en depressieve symptomen tot gevolg. Verwachtingen bijstellen en genieten van 'gewone' momenten kan misschien helpen. En er is meer... Want waar zoek je het geluk? Hoe ga je om met minder leuke situaties en gevoelens? En welke keuzes maak je in je leven, en op grond waarvan?

Ik word gebeld door ForYou. Of ik weet dat de deadline nadert. 'Ik kan niet kiezen uit onderwerpen!', roep ik uit. 'Er valt zoveel te schrijven over geluk; het kan wel een serie worden.' Goed idee, vinden ze. Een zucht van verlichting... En die brengt me meteen bij het eerste onderwerp: de ademhaling, een belangrijke bron van ontspanning en energie. Zou geluk daar niet mee beginnen?

Zoogdieren kunnen zich na een uitputtende jacht of een gevaarlijke ontmoeting snel ontspannen. Helaas zijn wij mensen in staat overal gevaren en tekorten te bedenken, ook als ze er niet (meer) zijn. Hierdoor blijft ons lichaam voortdurend in spanning, zelfs als we 'rustig' op de bank liggen. Een aanhoudende stroom stressvolle gedachten kan ervoor zorgen dat onze adem in rust dezelfde snelheid heeft als bij fietsen in volle vaart. We hebben dit zelf meestal niet in de gaten, tot er klachten komen. Lichaamelijk, psychisch of allebei.

In rust is een ademhaling van 6 à 7 cycli per minuut (in + uit) door de neus voldoende. Tel je meer dan 10 cycli? Train jezelf dan om rustiger te ademen. Dit kun je doen door je uitademing te verlengen. Een lange(re) uitademing ontspant het zenuwstelsel. Het wordt rustiger in je hoofd, de natuurlijke veerkracht van je lichaam herstelt zich en je kunt de uitdagingen van het leven beter aan.

Een ontspannen & gelukkig nieuw jaar gewenst!

Je kunt de uitdagingen van het leven beter aan

SolidConcepts

Fokje Westerling
Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen
06-24200882 • fokje@solidconcepts.nl
www.solidconcepts.nl

TIP! Vijf minuten per dag bewust ademen kan al verschil maken. Bijvoorbeeld met een 'vierkante' ademhaling: 4 tellen in – 4 tellen vasthouden – 4 tellen uit – 4 tellen vasthouden. Beginnen met 3-3-3-3 kan ook. Je ademt in naar je zijkant, waarna je buik opbult (vermijd de neiging je schouders op te trekken en een flinke teug te nemen). Je kunt ook 4-7-8 ademen: 4 tellen in, 7 vasthouden en 8 uit. Succes!