

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 dit jaar een serie over geluk.

Geluk begint met...



Begin dit jaar werd me gevraagd naar mijn goede voornemens. 'Nog niet over nagedacht', was mijn reactie, terwijl een stem in mij zei: 'Waarom eigenlijk niet, want word je momenteel niet te veel geleefd door de waan de dag?' Het herinnerde me aan een boek van de Australische Bronnie Ware, die tijdens haar werk in de palliatieve zorg levenslessen optekende aan het bed van stervenden.

Waar hadden ze aan het eind van hun leven spijt van? Dit is de top 5:

1. Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leiden zoals ik dat wilde, en niet zoals anderen het wilden.
2. Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt.
3. Ik wou dat ik vaker mijn gevoelens had geuit.
4. Ik wou dat ik meer contact had gehouden met mijn vrienden.
5. Ik wou dat ik mezelf gelukkiger had laten zijn.

Hadden ze maar meer geleerd over 'gezonde zelfzorg', in meerderde opzichten. Niet alleen fysieke zelfzorg, zoals gezond eten, meer bewegen, vaker buiten zijn, en luisteren naar je lichaam. Maar ook emotioneel, mentaal en op het gebied van zingeving: hoe communiceer je over gevoelens en behoeften, hoe verwerk je ervaringen, zorg je voor voldoende rust in je hoofd, zoek je verbinding met anderen? En waarvoor leef je, waar wil je graag dat je leven voor staat? Ooit van iemand gehoord die op zijn sterfbed zei: 'Had ik maar meer op kantoor gezeten', 'Had ik maar meer spullen verzameld' of 'Ik had vaker moeten poetsen'?

Misschien was het weer tijd om mezelf een spiegel voor te houden, nu met hulp van 'De vijf inzichten' van Frank Ostaseski. Ostaseski begeleidde in 30 jaar meer dan 1000 mensen op hun sterfbed. Alles wat hij van hen leerde over betekenisvol leven, vatte hij samen in vijf leidraden. De eerste is 'Wacht niet'. Je kunt voortdurend denken dat er een 'later' is waarop er tijd genoeg is, en zo stellen we van alles uit. Maar is dat 'later' er nog wel?

Dus vind een plek om te rusten te midden van alle chaos (Ostaseski's 4e inzicht) en vraag je af hoeveel tijd en aandacht je besteedt aan dat wat echt belangrijk voor je is. En geef jezelf toestemming hier meer mee te doen. Misschien kun je je leven lichter maken met deze levenslessen. Wat wordt de eerste stap? Veel geluk!

Waar wil je graag dat je leven voor staat?

SolidConcepts

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

LEESTIPS

'Als ik het leven over mocht doen' - Bronnie Ware

'De vijf inzichten - Ontdek wat de dood ons kan leren over voluit in het leven staan' - Frank Ostaseski