

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...



Geluk begint in je brein. En minder stress ervaren ook. Ingewikkeld? Integendeel. Je kunt het vergelijken met autorijden. Je hoeft niet alle auto-onderdelen bij naam en functie te kennen om goed te kunnen autorijden. Precies zo is het met je brein. Alleen, we zetten ons brein vaak op de automatische piloot in plaats van aan het stuur te zitten. En dat heeft grote gevolgen voor ons welzijn.

Je brein is er voortdurend op gericht je kans op overleving in te schatten en te vergroten. Negatieve ervaringen gaan daarom meteen naar het langetermijngeheugen. Om misschien later nog van nut te zijn. Positieve ervaringen zijn minder belangrijk voor je overlevingskans en beklijven niet zo snel. Dit mechanisme, 'negativity bias' genoemd, kan je kans op overleving ook verkleinen in plaats van vergroten, hoe vreemd dat ook mag klinken. Hoe is dit mogelijk?

Net als dieren zijn we alert op alles wat gevaar kan opleveren. Ons 'mensbrein' kan hiernaast ook gevaren zien die er niet zijn. Misschien heb je weleens ervaren dat je voorstellingsvermogen op hol slaat na het zien van een spannende film in de bioscoop, en dat je op de terugweg anders over straat gaat dan op de heenweg. Dan komt de dreiging van binnenuit; val je jezelf als het ware van binnen aan. Zelfs je mensbrein is nauwelijks in staat om het onderscheid te maken tussen een dreiging van buitenaf of van binnenuit. Een dreiging kan fysiek zijn (zoals iemand met een wapen) en psychologisch (bijvoorbeeld kritiek of verlating). Ook een psychologische dreiging kan van binnenuit komen: in de vorm van negatieve gedachten, overtuigingen en gevoelens over jezelf en anderen. Denk bijvoorbeeld aan schaamte of een sterke innerlijke criticus. Zo kan het gebeuren dat je in een toestand terecht komt van chronische stress. Chronische stress tast je heldere denkvermogen en geheugen aan, en ligt ook ten grondslag aan soms levensbedreigende fysieke en psychische aandoeningen.

Zo kan het gebeuren dat je in een toestand terechtkomt van chronische stress

SolidConcepts

Fokje Westerling
Kamerlingheplein 15
9742 TR Groningen
06-24200882
fokje@solidconcepts.nl
www.solidconcepts.nl

TIP

Hoe vermijd je deze stressspiraal? Meer aandacht besteden aan positieve ervaringen helpt, zo blijkt uit onderzoek. Ook aan 'kleine' ervaringen: een zonnestraal, iemand die naar je lacht, lekker eten of drinken, bloemen, een warme douche, mooie muziek, een complimentje... Je laat ze helemaal tot je doordringen en je blijft 10 tot 30 seconden met je aandacht bij de fijne gevoelens die ermee gepaard gaan, zodat ze niet vervliegen. Bij nieuwe en intense positieve ervaringen gebeurt dit automatisch, bij andere positieve ervaringen hebben we iets extra's te doen om te zorgen dat ze naar het langetermijngeheugen gaan. Ook kun je jezelf iedere dag iets vriendelijks toewensen en deze wens(en) door je heen laten gaan op het ritme van je adem. Of dagelijks tien dingen opschrijven waarvoor je dankbaar bent. Misschien lijken ze onbetekenend en zijn ze elke dag hetzelfde; het gaat erom dat je erbij stilstaat en de gevoelens die ze oproepen op je laat inwerken. Zo komen je brein en jij meer in balans. Wil je hier graag meer mee doen? Mindfulness- en (zelf)compassietrainingen bevatten veel breininzichten en oefeningen ter voorkoming en vermindering van chronische stress (inclusief het anders omgaan met negatieve ervaringen).