

A black and white photograph of a person standing on a beach, seen from behind. The person is holding a large, sheer, translucent fabric aloft with both hands, which is catching the light and blowing in the wind. The background is a bright, hazy sky over the ocean. The overall mood is one of freedom and vitality.

**ZORGEN VOOR
EEN STERK BREIN EN LICHAAM**

Wat is het geheim tot geluk?

Rijk zijn? Een gelukkige familie? Gezond zijn en in een natuurlijke omgeving leven?

Of is het een combinatie van alles?

Geen van bovenstaande antwoorden is goed. Dit zal je wellicht verrassen, maar zelfs als je al deze dingen zou hebben, dan bestaat er nog steeds de kans dat je jezelf ellendig voelt.

Ondertussen kan iemand die onder de ergste leefomstandigheden leeft – met enorme honger, ziekte, armoede en zonder familie – juist een van de gelukkigste personen ter wereld zijn.

Hoe kan dit?

Het komt eigenlijk allemaal neer op de manier waarmee je omgaat met de situatie en omstandigheden waarin je jezelf bevindt.

Een miljonaire kan depressief zijn, in het bijzonder als deze zich *niet* richt op hetgeen hij dankbaar voor is. Als je leert om overal de schoonheid in te zien, je gedachten te kalmeren en niet in de stress te schieten – dan kun je overal, waar je ook bent gelukkig zijn.

Hoe kun je dit bereiken? Zoals alles kun je dit door middel van training bereiken. Als je in staat bent je gedachten te controleren (door meditatie, cognitieve gedragstherapie of andere methoden) zul je ondervinden dat je op elk gewenst moment kunt bepalen hoe je jezelf wilt voelen en reageren.

Bovendien, kun je met het controleren van je gedachten ook veel andere dingen bereiken.

Zoals bijvoorbeeld het overwinnen van stress. Als je in staat bent om stress te overwinnen betekent dat simpelweg dat je 'vooruit kunt kijken' en 'branden kan blussen'. Je hebt nu de kracht om je hoofd boven water te houden, je levenspad te kiezen en te beslissen op welke manier je het beste jouw eigen tijd wil gebruiken.

Indien je in staat bent jouw gedachten te controleren kun je zelfs in een 'state of flow' raken. Dit betekent dat je zo gefocussed bent op hetgeen waar je mee bezig bent dat je in staat bent om alle andere gedachten uit te schakelen waardoor het lijkt alsof de tijd langzamer voorbij gaat.

Een 'state of flow' is de mentale status waarin de meeste atleten in verkeren op het moment dat ze wereld records verbreken of een winnende goal scoren. Als we deze 'state of flow' nader bekijken met behulp van een microscoop en hersenscan kunnen we eigenlijk concluderen dat deze status gelijkwaardig is aan meditatie!



HOE KUN JE JOUW HERSENEN, GEDACHTEN EN EMOTIES CONTROLEREN?

Hoe kun je jouw hersenen, gedachten en emoties controleren?

De eerste stap om meer controle te krijgen over je geest, je emoties en de keuzes van je gevoelens, gedachten en handelingen is meditatie. Zodra je leert mediteren, creëer je een 'veilige' plek waar je op elk moment naar toe kunt vluchten. Mediteren stelt je in staat om volledig te ontspannen en jezelf te verlossen van de kleine (en niet zo kleine) zorgen die je zou kunnen hebben.

Het zal je tenslotte niet helpen om constant over je schuld of relatie na te denken. Zeker niet tijdens die busrit naar je werk. Als je in staat bent om te schakelen naar een rustige en ontspannen staat, dan geef je jouw lichaam en geest de rust en herstel die nodig zijn om de dag met volle kracht en energie tegenmoet te gaan.

Onderzoek toont aan dat meditatie ons kan helpen om de 'theta-state' in onze hersenen te bereiken. De 'theta-state' kan vergeleken worden met algehele ontspanning, hersengolven vertragen waardoor een verminderde activiteit wordt weergegeven. Dit is erg goed voor je, het kan je bloeddruk verlagen en je stemming verbeteren, het helpt ons kalmer en gelukkiger te worden en stelt ons in staat beter te focussen. In plaats van ons zorgen te maken en in de stress te schieten zijn we bezig met bestaan, het nu.

Meditatie vergt training en is daarom van belang voor verschillende redenen. Je leert je hersenen in feite hoe ze kunnen focussen en je traint jezelf hoe je jouw aandacht kunt richten op datgene dat jij belangrijk vindt. Je leert te beslissen waar je jouw gedachten op wilt richten en wanneer je jouw gedachten hierop wilt richten. Tegelijkertijd probeer je de verleiding om over andere dingen na te denken tegen te gaan.

Door dit proces worden er meer neurale verbindingen in je hersenen gecreëert. Het zal je slimmer maken en je geheugen, IQ en je aandacht zullen verbeteren.

Tegelijkertijd leert dit ons ook dat we geen ondergeschikten zijn van onze emoties en denkprocessen. Door middel van het controleren van denkprocessen kunnen we ervoor zorgen dat we altijd in de meest productieve en bruikbare mentale status verkeren voor voor een gegeven scenario.

En dat is het moment om onze tweede vaardigheid en tweede techniek te introduceren: CGT.

CGT oftewel cognitieve gedragstherapie is in principe een psychotherapeutische techniek. Het is een soort van hulpmiddel dat door psychologen gebruikt wordt om ons te helpen bij het overwinnen van verschillende soorten mentale gezondheidsproblemen, angsten etc.

Dit hulpmiddel leert ons onze gedachtenprocessen te veranderen en controleren en het laat zien hoe we onszelf kunnen bevrijden van nutteloos gepieker. Klinkt dat bekend?

Met behulp van cognitieve gedragstherapie ben je in staat niet meer na te denken over hetgeen er gebeurt 'als je valt'. In plaats daarvan denk je 'ik ben volkomen veilig'. Dit kan ook op andere gebieden in je leven worden toegepast. In plaats van de gedachten 'er is zoveel dat ik moet doen nu' denk je 'ik ga dit stap voor stap aanpakken' of 'ik hou van een uitdaging'.

De situatie zelf is niet veranderd, maar je reactie op de situatie is veranderd. Plotseling heeft het leven meer betekenis, kleur en spanning.

Dat is hoe je gelukkig wordt.

.



Waarom heb je dit nu nodig?

Hopelijk ben je niet die depressieve miljonair die we aan het begin van dit rapport beschreven hebben.

Echter is het waarschijnlijk zo dat je ietwat vergelijkbaar bent met dat karikatuur, de meeste onder ons zijn dat namelijk. Het merendeel onder ons zou alles wat ze willen hebben, kunnen hebben. Denk maar aan de personen die een mooi, warm huis hebben en omringd zijn door vrienden en familie. Daarnaast kijken de meeste onder ons ook uit naar allerlei andere dingen zoals een vakantie of een nieuwe film die uitkomt...

Als je jouw problemen en 'stress' zou uitleggen aan iemand uit Syrië dan zou die persoon je waarschijnlijk uitlachen! Er is een grappige culturele gedachte over dit concept die luidt 'eerste wereld problemen'.

Een eerste wereldprobleem is kaviaar over je niet machine wasbare tapijt laten vallen. De stress! Het is dat moment dat je te veel Ferrari 's in je garage hebt staan. De verschikking!

Uiteraard is dit iets waar we nu om kunnen lachen, maar als je jouw echte problemen onder de loep neemt kunnen ze net zo goed een lachertje zijn.

Ben je gestrest omdat je enkele boze telefonische gesprekken moet voeren op je werk? Dit kost je wat... 5 minuten van je dag en daarbij, het is toch niet jouw schuld!

Ben je gestrest omdat je niet genoeg geld hebt dit jaar om op vakantie te gaan? Of ben je gestrest omdat je een financiële schuld hebt? Wat moeten al die mensen die op straat leven wel niet denken?

Uiteraard vertel ik je niet dat jouw problemen niet echt zijn, verre van dat. In feite zijn zo net zo echt als alle grote problemen.

Een vriendin van mij vertelde me een tijd geleden dat haar moeder altijd haar problemen met haar deelde en dat zij vond dat deze problemen geen echte problemen waren. Zij had bijvoorbeeld om 11 uur 's ochtends een afspraak bij de kapper en de rest van de dag moest ze haar huis op orde maken voor de gasten die later die dag langs zouden komen. Stressvol toch?

Het punt is echter dat dit stressvol is voor *haar*. Eigenlijk is het net zo stressvol als het zoeken naar een slaappleats.

Klinkt het belachelijk? Dat is jouw mening!

Het concept bekend als 'hedonische loopband' leert ons dat we altijd even gestrest en gelukkig zullen zijn. We bevinden ons altijd in evenwicht omdat dit voor de juiste hoeveelheid motivatie zorgt die ons de kracht geeft om door te gaan, echter ook weer niet zoveel dat we onszelf in een situatie bevinden waarin we ons zelf zo klein mogelijk maken en opgeven (dit is een reactie die bij psychologen bekend staat als 'hulpeloos').

Er is een studie die het geluk van mensen die kort geleden een amputatie hebben moeten ondergaan (mensen die hun arm hebben verloren) en het geluk van mensen die een loterij hebben gewonnen heeft onderzocht.

In de dagen direct na een van deze gebeurtenissen kon geconcludeerd worden dat de mensen die de loterij hadden gewonnen veel gelukkiger waren dan de mensen die een amputatie hadden ondergaan. Dezelfde vergelijking werd een aantal jaren later nogmaals herhaald en raad eens? De situaties van beide groepen op gebied van geluk en levenstevredenheid waren gelijk aan elkaar.

Wat betekend dit? Kun je maar beter opgeven omdat je toch nooit gelukkig zal zijn?

Nee!

Het verteld je dat je moet stoppen met het nastreven van dingen waarvan jij denkt dat deze het antwoord zullen zijn op al je vragen. Het maakt niet uit in welke situatie je jezelf ook bevindt, er zal altijd sprake zijn van stress. Hoe gelukkig je ook zal zijn, deze stress zal gigantisch lijken!

Het enige wat je kunt doen is proberen om jezelf te dwingen om zaken vanuit een positief oogpunt te bekijken en zo gelukkig mogelijk te zijn.

De digitale leeftijd

Er zijn echter ook andere problemen die hierbij komen kijken.

Een van deze problemen is de digitale leeftijd. Dat wil zeggen dat alles constant onze aandacht probeert te krijgen en constant voor stress zorgt wat ons vermoeid maakt.

Waarom? Stress is aandacht.

In andere woorden, op het moment dat je lichaam onder stress staat zal je aandacht zich daarop richten. Als er iets gebeurd in jouw omgeving dan zal je lichaam cortisol en adrenaline vrijmaken, wat ervoor zorgt dat er binnen jouw netwerk aandacht is voor hetgeen er gebeurd.

Dus als jij je op iets focussed, of als er iets gebeurt dat jouw aandacht trekt dan betekend dat simpelweg dat jouw lichaam een stress reactie afgeeft.

En dat is precies wat er gebeurt als:


- Een alarm afgaat
- Je een berichtje krijgt
- Je tv aan het kijken bent
- Je een reclame ziet
- Je een auto hoort claxoneren
- Je een email krijgt van je baas

Het is moeilijk om ons zelf van bovenstaande zaken af te schakelen en we blijven er dan ook over piekeren en stressen. De helft van de tijd gedragen we ons als 'een kat die op hete kolen loopt'! Zodra we thuiskomen is het makkelijk om alle dingen waar we dankbaar voor zijn te vergeten. Je partner, die heerlijke zelfbereide maaltijd, dat goede boek, geen van hen heeft knipperende lichten of felle kleuren.

We zijn op dit moment drukker dan ooit tevoren. De hedonische loopband draait op volle snelheid en de meeste onder ons voelen dat hard werken het enige antwoord is. Na hard werken komt harder werken gevolgd door nog harder werken tot het punt waarop we volledig in elkaar stortten.

Het tegengif, waar we allemaal veel behoefte aan hebben, is controle krijgen over je geest.

Laten we beginnen met een korte meditatie...



TWEE VERSCHILLENDE MEDITATIEVORMEN

We beginnen met twee verschillende meditatievormen

Om af te trappen en je op de goede weg te helpen zullen we beginnen met de introductie van twee verschillende vormen van meditatie die je kunt gebruiken om gelukkiger, meer ontspannen en minder gestrest te zijn.

Er zijn uiteraard veel meer vormen van meditatie. Indien je het ebook leest zul je leren hoe al deze verschillende vormen van elkaar verschillen in praktijk en doelen.

Voor nu gaan we ons richten op de twee makkelijkste meditatievormen, namelijk: transcendentale meditatie en mindfulness meditatie.

Transcendentale Meditatie

Het idee achter transcendentale meditatie is dat je simpelweg in staat bent om je gedachten ergens op te focussen en alle andere gedachten uit te schakelen. Dit is wellicht een van de meest bekende meditatievormen en een geweldige plaats om mee te beginnen.

Het idee is dat je jouw 'innerlijke stem' uitschakelt. Je probeert al je twijfels en zorgen te verwijderen en laat je hersenen genieten van de gecreëerde rust. Dit zal onmiddellijk een gunstig effect hebben. Op lange termijn zal het je trainen om jezelf beter te leren focussen. Niet denken is eigenlijk heel erg moeilijk en vereist een enorme hoeveelheid wilskracht!

Hoe kunnen we beginnen met het oefenen van deze vorm van meditatie?

Om te beginnen, ga je op een rustige plek zitten en sluit je jouw ogen. Veel mensen kiezen ervoor om hun benen over elkaar te kruisen wat ervoor zorgt dat je niet in slaap valt!

De volgende stap die je kunt proberen is om jezelf te focussen op iets dergelijks dat je in staat stelt je gedachten uit te schakelen. Simpelweg niet nadenken is heel erg moeilijk, maar omgekeerd als je jezelf kan focussen op een bepaald geluid of een bepaald punt dan kan het makkelijker zijn om je gedachten uit te schakelen.

Dit is de reden waarom sommige mensen mantra's gebruiken. Mantra's zijn zinnen of woorden die je over en weer kunt herhalen. Door je op die ene zin of dat ene woord te focussen vergeet je alle andere gedachten.

Een andere optie is om je te richten op het geluid van je ademhaling.

Het is erg belangrijk dat je niet te streng bent voor jezelf. Veel mensen zullen dingen denken als:

"Ik heb al voor een lange tijd niet meer nagedacht... verdorie, dat was een gedachte! Nu denk ik na over denken! Stop met denken!"

Dit kan erg frustrerend zijn en leidt ertoe dat veel mensen uiteindelijk opgeven. Zodra dat gebeurt, zal het ook een negatief effect hebben voor de rest van het proces.

Waarom? Het hele idee is om kalmte te creëren! Zodra je gestressed bent dat je zult falen zal jezelf gestrest zijn. Dit is precies het tegenovergestelde van wat je wilt bereiken en het zal ervoor zorgen dat je gedachten 'drukker' worden.

Zodra je merkt dat je gedachten afdwalen is het van belang dat je jezelf verontschuldigt, een notitie maakt en je jezelf weer probeert te focussen.

Verwacht geen wonderen in de eerste weken of zelfs eerste jaren. Hoop niet op een soort van sensatie of doel. Oefen met stil zijn en probeer je gedachten te controleren!

CGT


Een andere meditatie vorm die wellicht interessant is om uit te proberen is 'mindfulness'. Mindfulness meditatie is bijzonder handig omdat het een grote rol speelt bij de cognitieve gedragstherapie en het erg nuttig is bij het veranderen van je gedachtenpartoon.

Met transcendentale meditatie probeer je jouw gedachten volledig te verwijderen terwijl dat met CGT helemaal niet aan de orde is.

In dit geval is het eerder de bedoeling om die gedachten op te roepen en te laten passeren. Het verschil is dat je jezelf niet op de gedachten zal concentreren of er emoties aan zal koppelen. In plaats daarvan probeer je simpelweg om je gedachten de revue te laten passeren. De gedachten zullen jou dicteren hoe je ze zou moeten voelen, echter probeer je juist om ze gewoon op te merken zonder gevoelens.

Dit betekent dat je niet meer gestrest zult zijn omdat je jouw gedachten niet op die manier zult laten beïnvloeden. Tegelijkertijd kan dit voor een zeer waardevolle zelfreflectie zorgen. Met andere woorden, je ervaart welke gedachten regelmatig terugkomen en hierdoor leer je hoe je op deze gedachten kan reflecteren en wat voor impact deze gedachten op jouw gemoedstoestand hebben. Bovendien ben je nu in staat jouw gedachten te veranderen om zo gelukkig mogelijk en minder gestrest te worden – het werkt zelfs bij het genezen van fobieën.

Dat is het punt waar de cognitieve gedragstherapie naar voren komt. Voorlopig is het echter goed genoeg om gewoon je gedachten te verdrijven en je niet door hen te laten beïnvloeden.



MEDITATIE ALS DEEL VAN JE ROUTINE

Meditatie als deel van je routine

Nu je de basisprincipes van meditatie kent is de vraag hoe je meditatie deel kan laten uitmaken van jouw dagelijkse routine en de voordelen van meditatie kan ervaren.

Een goed begin is om elke ochtend 10 minuten te mediteren. Dit is een goede strategie omdat je geen al te grote uitdagingen of verwachtingen creëert. Tien minuten is niet lang en (bijna) iedereen zou dan ook in staat moeten zijn om dit in hun dagelijkse routine toe te passen. Dit betekent dat de kans op succes grotere is in vergelijking met een situatie waarin je begint met meditatiesessies van één uur per dag.

Tegelijkertijd moet je geen al te hoge verwachtingen stellen. Probeer zo rustig mogelijk te zitten en raak niet gefrustreerd als dat het enige is dat je op dat moment kan bereiken – zelfs deze rust is namelijk ongelooflijk goed voor je.

Als je uiteindelijk meer ervaring hebt kun je proberen om bewegende meditatie, tijdens je dagelijkse activiteiten te starten. Dit betekent dat je bijvoorbeeld 10 minuten rust neemt tijdens je busrit. Of je probeert tijdens een wandeling de wereld om je heen volledig in je op te nemen in plaats van in je eigen gedachten verzonken te zijn.

Op deze manier heb je de mogelijkheid om elk moment boven je problemen uit te rijzen. Dit zal uiteindelijk resulteren in een betere mentale gezondheid en een geweldige mogelijkheid om in welke situatie dan ook, cool en kalm te blijven, een aspect van een geboren leider. Het zal je leren om te reageren op alles wat je in je leven tegenkomt, je wordt de dirigent van het orkest. Het is het moment waarop je de wereld om je heen leert te waarderen en meer in het nu leeft.

Hoe je dit precies kunt doen wordt verder in het ebook besproken. Daar zul je leren hoe je cognitieve gedragstherapie kunt toepassen om al je angsten te overwinnen. Tevens leer je over de voordelen van andere meditatievormen en hoe deze toe te passen. Je zult leren hoe je de 'state of flow' kunt toepassen om je ultieme doel te bereiken.

Als je dat interessant lijkt raad ik je aan het ebook te checken. Een andere aanbeveling die ik zou willen doen is; begin dagelijks met 10 minuten meditatie. Het kan een groot verschil uitmaken in deze stressvolle wereld.