

Zo doe ik dat!

Fysiek fit zijn is één ding, maar je wilt ook graag geestelijk lekker in je vel zitten. Dat dat vaak hand in hand gaat met bewegen, blijkt uit de volgende zeven verhalen.

< TEKST MURIËL KLEISTERLEE >

EVA DE VRIES | 39

‘Tuinieren helpt me te ontspannen’

■ “Ik ben gaan tuinieren omdat ik het leuk vond, maar het bleek een heel therapeutisch effect te hebben. Het schijnt ook bepaalde hormonen vrij te maken. **Tuinieren helpt me bijvoorbeeld om de dood van een vriendin te verwerken en om te gaan met mijn zieke moeder. Het geeft me ook een gevoel van rust en leegte.** Uiteindelijk borrelen er vaak allerlei ideeën bij me op. Hoe ik de verbouwing van mijn huis ga aanpakken, wat de bestemming van mijn volgende vakantie wordt, of ideeën voor mijn werk. Ik heb een volkstuintuin van 300 vierkante meter. Alles wat er staat, heb ik zelf geplant. Het leukste vind ik het wroeten in de aarde, daar kan ik uren mee bezig zijn zonder aan iets te denken. Ik ben er zo vaak als mijn werk het toelaat en in het seizoen bijna iedere dag. Nee, ik ga nooit even lekker zitten, daar ontspan ik niet van.”



BOB DE BRUIN | 58

‘Stress verdwijnt door dvd’s te kijken’

■ “Het beste ontspan ik door tv-series op dvd te kijken. Het liefst drie of vier afleveringen achter elkaar. Ik zit er meteen in: zorgen en stress verdwijnen acuut!”



YVETTE BOOMSTRA | 40

‘Blij de dag in door meditatie’

■ “Ik ben begonnen met meditatie omdat ik me rustiger wilde voelen en piekergedachtes sneller los wilde kunnen laten. Vier jaar geleden heb ik me ingeschreven voor een cursus van tien lessen. Aanvankelijk kwam er veel spanning naar boven: als jezelf eindelijk eens rust gunt, komt juist de spanning vrij. Om je daarna heel ontspannen te voelen. Bovendien merkte ik dat mijn spieren veel meer ontspannen. Mijn hele lijf ging na verloop van tijd veel prettiger aanvoelen. **Ook denk ik positiever en kan ik mijn gedachten meer richten op wat ik wil. Daarvoor voel ik me krachtiger en gelukkiger.** Ik mediteer elke dag zelf thuis, al is het maar even tien minuten bij het opstaan of voordat ik ga slapen. Zo ga ik blij de dag in en kan ik rustig gaan slapen.”



ANNE-MARIE DE JONG | 43

‘Door mijn zontje relatieveer ik beter’

■ “Ik was altijd een enorme stressbal, en toen ik zwanger werd, werd dat er niet beter op. Na de geboorte van mijn zontje maakte ik me ook continu zorgen: drinkt hij wel genoeg? Waarom huilt hij? Maar langzaam maar zeker werd juist door zijn aanwezigheid mijn relativeringsvermogen groter. Als ik hem nu sprookjes voorleest gaan we daar allebei helemaal in op. Het zijn vooral de kleine dingen waar ik immens van kan genieten. Lekker onbeschaamd zandkastelen bouwen en samen van de glijbaan af. Prachtig vind ik het, als ik hem verrukt hoort roepen: ‘Mam, ik zie een rode auto!’ Dan is mijn dag goed. Ik maak me nu ook veel minder druk om werkakkefietjes dan voorheen. **Heerlijk, om de meest onbezorgde tijd van je leven een beetje opnieuw te beleven.**”

ROBERT OP ’T VELD | 55

‘Geen verspilde energie meer’

■ “Op een goeie dag heb ik me voorgenomen me **niet meer druk te maken over zaken die ik toch niet kan veranderen.** Dat scheelt enorm veel energie die ik voor iets constructiefs kan gebruiken.”



CORRY MEIJER | 60

‘Wandelen zorgt voor ruimte in m’n hoofd’

■ “Zeven jaar geleden ben ik m’n huis uitgewandeld, rechtsaf geslagen, linksaf en toen weer rechtsaf. Zo kwam ik op de dijk. Na een enorm druk bestaan met vier kinderen, waarin je dag in dag uit wordt geleefd, had ik het gevoel dat ik in ieder geval een uur per dag alleen moest zijn. Wandelen, denken, hoofd leeg maken en op nieuwe ideeën komen. Dat dit ook nog eens goed was voor m’n conditie was extra positief! **Op de dijk heb ik heel wat projecten bedacht, gesprekken gevoerd met mensen en ben ik tot betere inzichten gekomen.** Ruimte in m’n hoofd! Iedere keer als ik een weiland zie, prachtig door de zon belicht, voel ik me een kaboutertje dat ’s morgens zijn paddenstoel uitkomt, in de dauwdruppels diamanten ziet en beseft wat een rijk leven hij heeft!”

CLAUDIA VAN DEN BERG | 48

‘Ik kom tot rust met paardrijden’

■ “Paardrijden is mij met de paplepel ingegoten. Als vierjarige mocht ik van de manegehouder al voor spek en bonen meedoen. Ik lag er meer af dan dat ik op de pony zat, maar vond het geweldig. Ik heb bijna altijd een paard of pony gehad. Zo dra ik begin met het poetsen van mijn paard en het zadelen, word ik al ontspannen. Als ik er dan op zit, denk ik aan niks anders meer. Een paard heeft al je aandacht nodig, anders doet hij niet wat hij moet doen. Ik ga helemaal op in dat dier, ook om er het beste uit te halen. Een paard is een gevoelig wezen dat jouw stress overneemt. Maar ik zit dus nooit gestrest op mijn paard, omdat ik van het verzorgen al helemaal ontspan. **Als ik thuiskom van paardrijden voel ik me als herboren en kan ik weer tegen de hectiek van alledag.** Ik hoop niet alleen met mijn man, maar ook met mijn paard oud te worden.” <



‘Ik voel me vaak een klein kaboutertje dat beseft wat een rijk leven hij heeft’