

# Zé na is kallem!

Het zaadje voor de blog van vandaag werd maanden geleden gepland, toen [REDACTED] tijdens onze avondwandeling met de kat [REDACTED]. “Is het niet gek”, vroeg ze zich af, “dat ik het ene moment keihard kan ontspannen van samen op stap gaan met mijn vrienden en het andere moment absolute stilte nodig heb om tot rust te komen?”. Nee, dat vond ik helemaal niet gek. Want er is [REDACTED]. Dus zou ik daar eens over bloggen.

Wekenlang worstelde ik met wat ik wilde zeggen en hoe. Want heus, bevallen van een blogje is soms hard labeur. Tot ik eerder deze week weer eens met mijn neus in een boek stak. [De mentale reset](#) [REDACTED] En hop, de insteek was er.

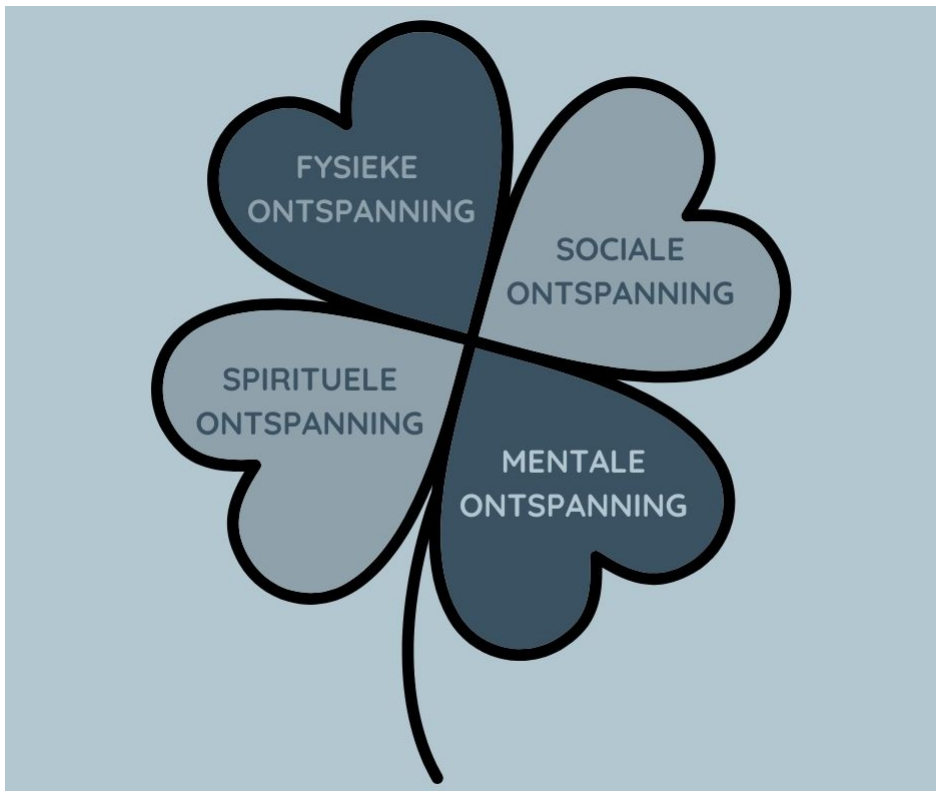
*“In Het nieuwe mentaal (haar boek uit 2016) legde ik die persoonlijke behoefte aan ontspanning uit aan de hand van de [vrijetijdsbeleving van stewardessen en piloten](#). Doordat zij overdag iets geheel verschillends doen én dus ook andere delen van hun hersenen gebruiken, kunnen zij beter op andere manieren ontspannen, om zo de hersengebieden die zij intensief gebruikt hebben, te laten afkoelen. Zo zal een stewardess 's avonds misschien beter ontspannen met een boek en een piloot juist meer behoefte hebben aan een luchtige babbel.”*

Maar als de stewardess een hele dag opleiding heeft gevolgd en heeft stilgezeten tot haar botten kraakten, is ze misschien meer gebaat bij een rondje sporten of een avondje stappen met vrienden.



Veel hangt ook af van het [REDACTED] dat je hebt bereikt. Wie helemaal is opgedraaid, moet eerst stoom van de ketel laten voor er weer ruimte is voor ontspannen. [REDACTED], heet dat dan. Op momenten waarop mijn potje overkookt, ligt mijn wandeltempo beduidend hoger. Zodra er letterlijk en figuurlijk weer ademruimte is, daalt het tempo en kan ik beginnen genieten en opladen.

Eigenlijk is het een kwestie van [REDACTED] waar je stress/spanning/onrust vandaan komt en dan de tegengestelde richting inslaan. Na een hele dag computerwerk je smartphone bovenhalen en eindeloos door Facebook of Instagram scrollen kan ontspannend lijken, maar je bent vooral bezig met jezelf iets wijs te maken. Misschien kan je beter een frisse neus gaan halen? (Ja, ook al ben je moe en ligt die zetel zo lekker.) Of misschien kan je wat meer tijd besteden aan het bereiden van avondeten? ('t Is nu ook weet niet dat je die kip zelf nog moet vangen, slachten en pluimen.)



Tijdens het groeiproces van dit blogje kwam ik ergens het [REDACTED] tegen, met daarin de 4 vormen van ontspanning die we nodig hebben. Ik som ze even op:

- [REDACTED].
  - Denk maar aan joggen, fietsen of paardrijden.
  - Maar ook wandelen, golfen of yoga zorgen voor ontspanning.
  - Zelfs massage, waarbij je enkel moet liggen en de andere werkt, hoort thuis in het rijtje van de fysieke ontspanning.
- [REDACTED].
  - Denk aan een uitstapje met vrienden of familie.
  - Je persoonlijkheid speelt hier een grote rol: extraverte personen vinden grote groepen en veel activiteit geweldig. Introverten zullen eerder voor beperkt gezelschap in een rustige omgeving kiezen. Voor mij zijn fuiven geen ontspannende activiteiten. Met iemand een tas thee gaan drinken dan weer wel.
- [REDACTED].
  - Zet eens een muziekje op. En/of haal je

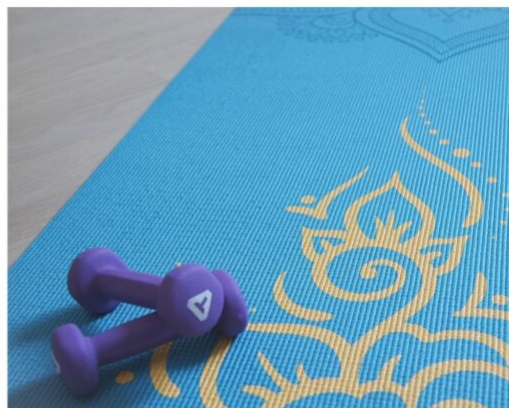
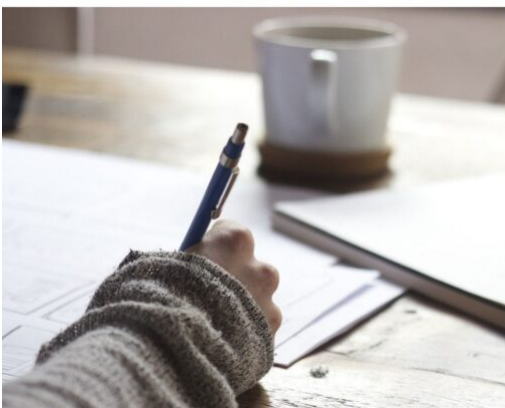
meditatiekussen boven (het kan ook zonder, maar sfeersetting kan zo leuk zijn).

- Intuïtief tekenen en schilderen horen ook thuis in het blokje van de mentale ontspanning. De kunst is om je op voorhand geen voorstelling te maken van het eindresultaat, maar alles organisch te laten gebeuren. Je kan dit trouwens ook met zand, klei of materialen die je in de natuur vindt. (De grens met spirituele ontspanning is erg dun. Maar daar lig ik niet van wakker. Als je maar ontspannen raakt.)

▪ [REDACTED].

- Wat denk je van een beetje mijmeren in bad of onder de douche? Wie nu bedenkt dat Archimedes dat ook deed, is er een klein beetje aan voor de moeite. Zijn inzicht kwam er op het moment dat hij in bad stapte en een beweging maakte, niet op het moment dat hij in bad zat te relaxen. Maar zie het als een [REDACTED]: als je gedachten ergens op stuklopen, kan het helpen om te bewegen. Soms is het al voldoende om recht te staan, maar traplopen kan ook één en ander in beweging zetten.
- Schrijven! Ha! Een bullet journal? Vrij schrijven? Een dankbaarheidsdagboek? Een gedicht? Een blog? Doen! (Maar laat ik meteen een mythe uit de wereld helpen: bloggen is niet 100% ontspannend. Vooral niet als het blogprogramma kuren heeft en alles blokkeert. Wat de vorige 2 posts het geval was. Stress all over the place!)
- Werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Volg eens een cursus. Tegenwoordig moet je daar zelfs de deur niet meer voor uit. Het kan natuurlijk nog wel, en dan ben je meteen ook erg sociaal bezig. Maar ook thuisstudie, op eigen houtje, is een mogelijkheid. Ik volgde onlangs een inleidende cursus creatieve therapie. Niet voor het "papiertje", wel om nieuwe kennis op te doen.

Momenteel volg ik een aantal sessies over tijdsmanagement voor creatieve geesten (mooi eufemisme voor “mensen die niet met een computer kunnen/willen omgaan □ ) en er staat er ook nog eentje op het programma over schrijftechnieken. In de hoop daar ergens in het najaar zelf als lesgever mee aan de slag te kunnen.



Het allerbelangrijkste is natuurlijk dat je de [REDACTED] [REDACTED]. Hoe hoger het zit, hoe lager het moet zakken en hoe harder je uit je reserves hebt geput. En hoe langer het duurt voor je weer in balans bent. (Ik ken 2 collega's die nu in de lach schieten en ze hebben overschot van gelijk.)

[REDACTED] dus dagelijks (een paar keer) [REDACTED] en evalueer je toestand. Hoe staat het met je stressbarometer? Waar komt de spanning vandaan? Op welke manier krijg je die weer uit je systeem? Is het een structureel probleem of is het leven uitgerekend die dag heel erg gemeen?

Oh ja. Nog over de titel van deze blog. “Zé na is kallem” is

dé uitgelezen manier om mij NIET kalm te krijgen. In tegendeel. Iets met [REDACTED]. Mijn collega's weten dat een tasje thee en een wandeling veel meer effect hebben. Maar bij andere mensen werkt "zé na is kalleem" misschien wel"?