

# LEVEN VOOR GEVORDERDEN

De weg naar  
een rustig en  
evenwichtig  
bestaan

ESTHER MOSTERT



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

# Inhoud

Voorwoord **11**

Inleiding **13**

## **Deel I**

**Over drukte, onrust en de tijd die voorbijvliegt 17**

*Intro: Pre-mindfulness 18*

Zoef, daar vliegt het leven aan je voorbij **22**

Aversie tegen het moeten **27**

Wat zit er in jouw mentale rugzak? **32**

Waarom sprankel je niet? **37**

*Tips & tricks: Een zetje in de goede richting 42*

## **DEEL II**

**Mindful leven, hoe doe je dat? 47**

*Intro: De zin en onzin van mindfulness 48*

### **Fase 1**

**De automatische piloot en omgaan met kritiek 55**

*Intro: Blijf scherp met mindfulness 56*

Mindfulness, why? **61**

Help, ik word geleefd **63**

Somberheid is shit **68**

Het venijn van oordelen **72**

*Tips & tricks: Zelf aan de slag met mindfulness* **77**

## **Fase 2**

**De hinderlijke hobbels van het leven** **82**

*Intro: Over chaos, irritatie en frustratie* **83**

Manage je verwachtingen **87**

Keuzestress **93**

Slaapproblemen zijn vermoeiend **97**

*Tips & tricks: Eerste hulp bij hindernissen* **103**

## **Fase 3**

**Mediteren voor dummies** **107**

*Intro: Het nut van mediteren* **108**

Mediteren is saai **111**

Waarom is mediteren zo populair? **115**

Beginnersfouten bij het mediteren **118**

Hoe vaak moet je mediteren om gelukkig te zijn? **122**

Mediteren voor dummies **126**

Alternatieven voor mediteren **132**

*Tips & tricks: Gouden meditatietips* **136**

## **Fase 4**

**Stress, van vijand tot bondgenoot** **139**

*Intro: Stress geeft stress* **140**

Stop het piekerproces **144**

Vergelijken geeft onrust en verdriet **147**

De schaduwkant van ongeduld **152**

Stresssignalen negeren is dom **155**

De verleiding van social media **159**

*Tips & tricks: Anders omgaan met stress* **162**

## **Fase 5**

**Van weerstand naar acceptatie** **166**

*Intro: Loslaten is lastig* **167**

Acceptatie geeft frustratie **170**

Zeg geen sorry als je het niet meent **178**

Leer vergeven, met koppigheid bereik je niks **182**

*Tips & tricks: Worstelen met gedoe* **186**

## **Fase 6**

**De terreur van het denken** **190**

*Intro: Gedachten zijn geen feiten* **191**

Donkere gedachten zijn eng **193**

Angst toestaan of overwinnen? **196**

Piekeren vreet energie **201**

*Tips & tricks: Krijg meer grip op het denkproces* **205**

## **Fase 7**

**Goed voor jezelf zorgen** **209**

*Intro: Ruimte innemen en jezelf tijd gunnen* **210**

Pleasegedrag is passé **213**

Stress is funest voor je passie en lust **217**

Ben je een kameleon? **221**

Mindful omgaan met hoogsensitiviteit **225**

*Tips & tricks: Jezelf met respect behandelen* **229**

## **Fase 8**

**Een zinvol bestaan** **233**

*Intro: Leven vanuit je hart, wat is dat?* **234**

Ben je een podiumtijger of zit je liever in het publiek? **237**

Verwar flirten met het leven niet met liefde **241**

Mindful leven voor gevorderden **245**

*Tips & tricks: Meeveren met de flow van het leven* **250**

### Deel III

#### Levensthema's uitgelicht 253

Thema: Vriendschap 254

Thema: Overbelasting, de fase voor een burn-out 260

Thema: Ouderschap 264

Thema: Omgaan met sterven 269

Thema: Rouw begrijpen 274

Thema: Zingeving 279

#### Bijlagen: De stilteretraites

Stilteretraite: zou je dat nou wel doen? 287

De verstikkende stilteretraite 290

Stilteretraite 2.0 304

10

.....

#### Nawerk

Ode aan de mindfulness 343

Een diepe buiging 347

Nawoord en literatuurlijst 352

# Voorwoord

.....

11

.....

Dag lieve lezer, welkom in mijn boek en daarmee in mijn leven. Misschien ben ik wel een atypische mindfulnessstrainer, want ik huppel niet stressvrij door het leven en ik ben zeker geen toonbeeld van zen. Ik worstel nog net zoveel met de uitdagingen van het leven als ieder ander, misschien zelfs nog wel meer. Ook kan ik erg druk zijn in mijn hoofd, want ik denk graag en pieker vaak. Ik ben meer bekend met onzekerheid, angst en frustratie dan me lief is. Ik ben niet vies van zelfreflectie, hou van diepgang, maar word net zo blij van oppervlakkig geneuzel en andere ongein. Zo, nu heb je een glimp van wie ik ben, heb je je oordeel al klaar?

Zes jaar geleden besloot ik dat ik anders wilde leren omgaan met de beslommingen van het leven. Zo is mindfulness in mijn leven gekomen. Mijn manier van doen kostte me namelijk veel energie en mijn gedrag werkte vaak eerder averechts. Ik weet hoe je het voor jezelf onnodig moeilijk kunt maken, hoe lastig genieten soms is en als er iemand (te) veel in zijn hoofd zit dan ben ik het. 'Ik denk dat een stukje van mijn hart in mijn hoofd zit,' roep ik vaak als excuus.

slaapproblemen, paniekaanvallen of lichamelijk ongemak zoals oorsuizen, vage buikklachten, tintelingen, eczeem of andere onverklaarbare kwaaltjes. Een logische en makkelijke eerste stap is natuurlijk een bezoek aan de huisarts, want als het met een zalfje of pilletje opgelost kan worden, is dat wel zo makkelijk. Vaak zijn er echter geen concrete dingen te vinden en oppert de dokter of bedrijfsarts stress als mogelijke oorzaak. Dat zet vaak aan tot denken en opent de houding voor andere opties. Sterker nog, vaak adviseert de arts om eens ‘aan mindfulness te gaan doen’. En als een arts het oppert, ben je eerder bereid om er wat mee te doen. Na zo’n hint zul je thuis misschien driftig gaan googelen naar mindfulness, want het is fijn als je concreet weet wat je aan je problemen kunt doen. Met dit boek kun je ontdekken hoe mindfulness je kan helpen om je leven net wat makkelijker en leuker te maken. Alleen het lezen erover helpt je misschien ook al om je beleving te veranderen door anders naar het leven te leren kijken.

## Help, ik word geleefd

.....

**‘Kan ik ergens extra uren op een dag kopen? Ik heb altijd tijd te kort, het is zo irritant en het geeft me heel veel onrust. Ik moet zoveel, en ik wil nog meer, maar ik kom nauwelijks aan alle verplichtingen toe. Natuurlijk kom ik daardoor helemaal niet meer aan mezelf toe en dat breekt me nu op. Ik weet alleen niet hoe ik dit kan veranderen, ik zie daar echt geen mogelijkheden voor. Maar als ik zo doorga stort ik in en daar is niemand mee geholpen. Wat nu?’ Anja**

Ik zou mezelf dolgraag klonen, jij vast ook. Ik hoef niet eens een betere versie van mezelf, maar met gewoon één extra ‘ik’ zou ik al zeer tevreden zijn. Tijd is bij mij namelijk vaak het knelpunt als het in mijn leven niet helemaal lekker loopt. Een tekort aan tijd is vaak de oorzaak en aanstichter van frustratie, gedoe en andere ellende. Ik moet regelmatig racen tegen de klok en wil vaak meer dan er tijd-technisch mogelijk is. Tijd is dus vaak schaars, waardoor het onrust geeft als die in het gedrang komt.

‘Ik moet nog zoveel en ik ren al achter de feiten aan.’ Dit hoor ik vaak als iemand mij vertelt dat het in zijn leven even niet zo soepel gaat. Als ik extra tijd kon toveren zou dat voor velen een geschenk uit de hemel zijn. Helaas werkt dat dus niet zo. En met wilskracht en optimisme alleen kom je er ook niet. Doordat de tijd alsmaar stug doortikt en de verplichtingen zich opstapelen is het niet zo gek dat je soms het gevoel hebt dat je geleefd wordt. Het idee dat je geen controle hebt over de tijd, en daarmee over je leven, geeft onrust en stress. Die controle over de flow van het leven heb je trouwens sowieso niet, of slechts beperkt. Dat moet je ook niet willen, maar dat terzijde. In je hoofd wil je dus vaak meer dan in de werkelijkheid van alledag mogelijk is.

Herken je dat gevoel, dat verlangen naar een paar extra uren op een dag? Dan is het tijd om je aandacht wat beter te leren managen. Eenieder die door tijdtekort is vastgelopen, weet ook dat je er wat aan kunt doen. Blijven doorrennen schaadt niet alleen jou maar ook de mensen om je heen. Stop dus af en toe eens even, sta even stil bij waar je nou eigenlijk mee bezig bent, en maak een bewust plaatje van wat je wilt en wat er kan. Dat betekent strepen en loslaten, want zo door blijven gaan, daar word je vast niet gelukkig van.

### **De taart van aandacht**

Om inzicht te krijgen in hoe je jouw aandacht besteedt en kunt verdelen, kun je een vergelijking maken met het verdelen van een taart. Een taart kun je niet groter denken als er plots meer mensen op bezoek komen. Hoe meer mensen er zijn, hoe kleiner de stukjes taart zijn die er

gegeten kunnen worden. Logisch, toch? Zo werkt het ook met je aandacht, dat is geen oneindige bron waar je uit kunt putten. Aandacht is een schaars goed en je kunt het maar één keer besteden. Als je meer aandacht aan het ene geeft, heb je minder aandacht voor iets anders.

Denk eens aan een cirkel en verdeel die in ‘taartpunten’. De taart in zijn geheel is jouw totale beschikbare aandacht en de stukken zijn de aandachtsgebieden, de dingen waar jij ruimte voor moet en wilt maken. Werk, familie en ontspanning of sport zullen bij iedereen wel voorkomen. Daarnaast heb je vaak nog wel een specifiek item dat ook aandacht nodig heeft; mantelzorg voor een ouder, vrijwilligerswerk voor een stichting of een praktische verbouwing. Je kunt het zo gek niet bedenken, maar als het er is, neem het dan mee en ruim er bewust aandacht voor in.

Als ik mensen vraag om de taart van aandacht in te vullen dan vergeten ze vaak om ook voor zichzelf een taartpunt aandacht te reserveren. Tijd waarin je doet wat je leuk vindt, maar ook tijd waarin je doet wat goed voor je is, zoals het huishouden en mediteren. Tijd voor jezelf is een basisbehoefte, behandel het dan ook zo en geef het de aandacht die nodig is. Stel nou dat je deze taart mooi in balans hebt, dat je tevreden bent met hoe jij je aandacht in het leven verdeelt, en dan plots gebeurt er iets: een kind dat een arm breekt, een onverwachtse klus, of je wordt ineens geveld door de griep. Daar gaat je energie: poef, weg, alsof die er nooit geweest is. Die heel mooie taartverdeling, die je met zorg hebt gemaakt, stort dan als een plumpudding in. En jij ook, als je niet oppast. Dat is pas irritant! Je had al geen tijd over, en nu dit.

Natuurlijk probeer je dit eerst te negeren en gewoon stug door te gaan, waardoor je problemen eigenlijk groter worden. Maar goed, dat proces schijnt erbij te horen voor

Mensen zijn in eerste instantie vaak verbaasd als ik ze vertel over mijn persoonlijke weerstand die ik voelde tegen het mediteren. Vooral omdat ik een meditatie vaak enthousiast en vrolijk begin. Met mijn bekentenis heb ik in ieder geval ieders aandacht meteen te pakken. Na de verbazing wordt er vaak hartelijk gelachen om mijn eerste kennismaking met het mediteren. Daarna volgt de opluchting en gloort er hoop. Het is mij immers ook gelukt om mijn weg hierin te vinden, dus echt iedereen kan het leren! Je hoeft het (vooral in het begin) ook niet leuk te vinden, je moet het gewoon doen. Laat je trots varen en zoek hulp, want een beetje begeleiding bij het leren mediteren kan zeker geen kwaad. Dat brengt je snel verder, waardoor je geen verkeerde aannames maakt. Je hebt namelijk zo een verkeerde afslag in je eigen denkpatroon genomen en dat is niet nodig en werkt soms averechts. Een klankbord in de vorm van een trainer helpt je hierbij, want hij of zij heeft altijd nog wat praktische tips voor je om het mediteren een beetje makkelijker en misschien zelfs wel leuker te maken.

## Waarom is mediteren zo populair?

.....

**‘Ik vind het best lastig, dat mediteren. Ik ben vrij druk en onrustig van mezelf. Ik ben bang dat ik me niet kan ontspannen en de rust niet kan vinden. Ligt dat aan mij? Toch adviseerde de bedrijfsarts mij laatst om hiermee te beginnen, hoe zou het mediteren mij kunnen helpen?’**  
 Claire

Mediteren gaat niet over ontspannen. Het doel van mediteren is niet om intense ontspanning te ervaren. Al gun ik je dat gevoel wel, en regelmatig kun je dat tijdens het mediteren ook wel ervaren. Het doel van mediteren is om jezelf te observeren, om je aandacht te trainen. We hebben het niet voor niks over de ‘aandachtsspier’.

Met mediteren leer je spelenderwijs om de focus van je aandacht te verplaatsen, te vergroten en te verkleinen.

Iedere meditatie is dus een aandachtsoefening. Naarmate de meditatiemeters toenemen, wordt ook je aandachtsspier versterkt. En als je deze techniek steeds beter begint te begrijpen, dan kun je dit ook toepassen op de lastige momenten in je leven. Kijk, daar doen we het voor. Het is echt zo prettig als je de focus van je aandacht even kunt verplaatsen van de ellende naar iets leuks, of in ieder geval naar iets anders. Zo houd je een beetje grip op wat er in je hoofd gebeurt en hierdoor verzand je minder snel in een negatieve spiraal. Dat wil je namelijk niet, want eenmaal ondergedompeld in de ellende kom je er vaak lastig uit. Deze techniek kunnen we heel goed gebruiken in het gewone leven.

**116**

.....

Naarmate de meditatie-vliegreuen toenemen begint geleidelijk ook de weerstand af te nemen. Moeilijk toe te geven in den beginne, maar soms is het gewoon best fijn om even te mogen stoppen met rennen. Ook de druktemakers kunnen dit beamen. Even niets te hoeven doen, niets te moeten, gewoon even zitten en 'zijn', dat is best lekker! Vooral als je beseft dat je niet alleen geniet maar ondertussen ook nog eens heel zinvol bezig bent. Mediteren is echt zoveel meer dan nietsdoen. Dus als je eenmaal door die dikke wolk van weerstand heen bent kan het grote genieten gaan beginnen en boek je resultaat. Je traint je aandachtsspier én je hebt even een moment waarbij je dichterbij jezelf mag zijn en misschien zelfs wel iets van innerlijke rust kunt ervaren. Mediteren is dan een mooi excuus om daar even de tijd voor te mogen nemen. Er is dan ook ruimte om te luisteren naar jezelf. Dat is best handig als je beter wilt gaan met de moeilijke beslissingen die je af en toe moet nemen. De wijsheid zit immers in jezelf en alleen jij weet wat goed en haalbaar is.

Nietsdoen is een werkwoord en vraagt meer van je dan alleen maar niets doen. Het vraagt om actie, want het bevat niet voor niks het woord doen. En het mooie is: echt iedereen kan het leren, jij ook! Nogmaals: je hoeft mediteren niet leuk te vinden, je moet het gewoon doen. Schoonmaken is ook niet leuk, maar een schoon huis wil je wel. Zo is het ook met mediteren en de behoefte aan orde en rust in je hoofd. Misschien is het daarom wel zo populair.

**117**

.....