

Loslaten voor 'nieuw leven'.

We zijn het afgelopen weekeinde de herfst ingetreden. Het seizoen waarbij de bladeren veranderen van kleur en uiteindelijk loslaten. Dit loslaten van de bladeren en bloemen doet de bomen en planten om na een rustperiode, de winter, weer nieuw leven te kunnen creëren in de lente.

We zijn hier op aarde om liefde, vrijheid en geluk te ervaren. Om me heen zie ik echter dat veel mensen lopen te struggelen met hun gezondheid. Gezondheid in de breedste zin van het woord. Het kan fysieke, emotionele, mentale, financiële en/of spirituele gezondheid betreffen. Veelal gaan we vechten tegen deze situatie. We geven te kennen: 'Dit wil ik niet!' 'Ik moet uit deze situatie zien te komen!' Maar hoe meer we gaan vechten en onze focus hierop richten des te moeilijker het wordt om uit die situatie te komen. Daar waar je je op richt komt als een boemerang bij je terug. Op deze manier houdt je juist vast aan deze obstakels die je geluk in de weg staan.

De kunst van acceptatie

Laten we eerst voorop stellen dat er geen leven bestaat zonder obstakels. Volgens mij zou dat ook een saaie boel zijn, maar dat daargelaten. Het gaat er echter om hoe we met deze obstakels om gaan. Als kind zijnde hadden we ook te dealen met situaties die ons niet aanstonden. We kregen bijvoorbeeld nul op het rekest wanneer we een speeltje wilde hebben of iets lekkers te eten. Wanneer we na wat jammeren toch onze zin niet kregen en daarvoor in de plaats iets anders te doen kregen waren we al snel vergeten dat we dat ene speeltje nu juist wilde hebben. We waren toen nog 'flexibel'. We maakten ons toen niet zo druk om omstandigheden waar we in eerste instantie niet zo blij mee waren. We pasten ons gewoon aan en gingen verder. Dat heet gezondheid.



Rolmodellen

In het verloop der jaren hebben we veel geleerd van rolmodellen. Je ouders, leraren, partner, werkgevers en andere mensen in je directe omgeving. Hier wordt de basis van onze gedachten en daarmee ook onze gedragingen gelegd. Helaas niet altijd ten gunste van onze gezondheid. Ook leren we van tv. In onze huidige 'Netflix-maatschappij' kunnen we de hele dag naar soapseries kijken van allerlei soort, van GTST, tot House, tot CSI etc. Je leert de personages zo goed kennen dat het bijna lijkt of je ze echt kent. We voelen de melodramatiek in de serie bijna

letterlijk. Zo fungeren de spelers ook als rolmodel. We voelen met ze mee of ageren er tegen. We kijken er naar en 'leren' er van. Zo ook van allerlei programma's als DWDD en RTL Boulevard. Massaal houden we van deze drama's. We praten er over op ons werk en in onze vriendenkringen. Juist door hier onze aandacht op te richten met het idee dat het belangrijk is om hierover te praten, er op te ageren, weerhoudt ons om een gelukkig leven te leiden. Want ook door mee te praten in deze melodramatiek blijft onze focus hierop gericht en zullen we meer van deze drama om ons heen ervaren. Juist door de 'soapbesmetting' hebben we massaal verleerd om goed om te gaan met obstakels. Nogmaals er is geen leven zonder obstakels. Deze obstakels zijn er niet om je te pesten. Ook niet om je een dagtaak te geven om er tegen te vechten en er dus over te blijven praten. Ze zijn bedoeld om er van te leren. Zie het als een waarschuwing dat datgene wat je nu doet kennelijk niet goed is voor jou. Omarm daarom juist het obstakel, kijk er goed naar en probeer te achterhalen wat het je wil vertellen. Dan heb je daarna de keuze om er iets mee te

doen. Heb je bijvoorbeeld een chronische ziekte zoals diabetes of obesitas of HVA (hart en vaatziekten), dan zou het zomaar kunnen zijn dat je er verkeerde eetgewoontes op na hebt gehouden of niet voldoende hebt bewogen of te veel stress hebt ervaren op je werk of in je thuissituatie. Wanneer je te kampen hebt met rode cijfers op je bankboekje heb je misschien meer uitgegeven dan je bezit en zou je daar een beter management in moeten zien te krijgen. Dit betekent dus vaak dat je oude gedachten, leefgewoontes moet loslaten omdat die je kennelijk niet dienen en er andere, voor jou (want het is altijd persoonlijk) betere gedachten en leefgewoontes op na zou moeten gaan houden. Trouwens, niets moet hè! Het blijft altijd een keuze!

Wanneer je wel anders wil, gaat het er in de eerste plaats dus om de situatie te accepteren zoals deze is. Wanneer je weigert een vervelende situatie te accepteren, houd je er juist aan vast. Dit vergt enorm veel (negatieve) energie. Hierdoor raken we letterlijk opgebrand. Het kan echter zo veel makkelijker!

(zelf)Vertrouwen.

Wanneer je beseft dat datgene wat je gedaan hebt door bepaalde gedachten over bv voeding, bewegen, uitgeven van geld je niet (meer) dient heb je de keuze om die gedachten met de bijbehorende gedragingen los te laten en het vanaf NU anders aan te gaan pakken. Nogmaals het hoeft natuurlijk niet. Er zijn genoeg mensen met longemfyseem die echt wel weten dat roken niet echt slim is voor hun gezondheid, maar toch hun sigaretje niet willen laten staan. Dat is een keuze! Niets is fout, want je bepaald helemaal zelf hoe je je leven wilt leven.

Loslaten van bepaalde gedachten die geheel ingeburgerd zijn vergt lef. Juist doordat we meegezogen worden in het gedachtengoed van het grote publiek en het melodrama, vinden we het normaal om in de slachtofferrol te blijven zitten. Hierdoor is het een 'moeilijke stap' om anders te doen. Een moeilijke stap om het heft in eigen hand te nemen. Het wel of niet durven loslaten van oude gewoontes heeft vaak te maken met (zelf) vertrouwen. Wanneer je er op vertrouwt dat het allemaal wel goed komt, laat je makkelijker los dan wanneer je dat vertrouwen niet hebt. Dan houd je juist vast aan het 'vertrouwde' ook al weet je dat het niet goed is voor jou. Leren vertrouwen op jezelf is dus een belangrijk onderwerp om te bespreken.

De natuur als voorbeeld



Een boom of een mooie plant heeft in de zomer licht, lucht en water nodig. De wortels zuigen het water en de mineralen op uit de bodem. Het water gaat met de mineralen via de stam, de grote en kleine takken naar het gebladerte en bloemen. Hiervan maakt de boom samen met het zonlicht in zijn blaadjes voeding voor zichzelf om goed te groeien en te bloeien.

Dit geldt net zo voor de mens. Wanneer we de juiste voedingsstoffen en voldoende positieve energie vanuit onze omgeving (leven in een 'warm bad') binnen krijgen voelen we ons helemaal senang. Maar in de herfst wordt het kouder. De zon schijnt minder. En in de winter kan het water gaan

bevriezen. Dan kan de boom geen eten, geen energie meer maken. Wanneer wij als mens minder goed op onze voedingskeuze letten, minder in beweging komen en/of ons in een sociale leefomgeving bevinden (werk, partner, vrienden) die ons niet (meer) dient, dan krijgen we minder goede voeding op de juiste plaats en voelen we ons minder vitaal. Dit ervaren we als een obstakel in ons leven.

De boom heeft daar wat op gevonden. Wanneer de boom de voedingsstoffen uit de groene blaadjes heeft getrokken gaat het verkleuren en laat de bladeren uiteindelijk los. De bladeren dienen de boom op dat moment niet meer.

Wanneer we geen energie meer kunnen halen uit de leefomgeving waarin we ons bevinden kunnen we het beste die situatie loslaten. Wanneer we ons eraan blijven vasthouden kost het alleen maar heel veel

energie. Of dit nu je voedingspatroon betreft of je werk, je relatie of een sociale leefomgeving waarin je je niet meer thuis voelt, maakt hierin niet uit. Het gaat erom te beseffen dat datgene wat je aan het doen bent je niet meer de energie geeft die je nodig hebt voor een gelukkig leven. Natuurlijk is dat niet altijd even makkelijk om de verandering in gedachten en gewoonten en gedragingen toe te passen.

De boom zet de 'kraantjes' tussen takken en bladeren dicht waardoor ze geen water meer krijgen. De boom maakt zich op deze manier klaar voor de winter.

Op het moment dat je een besluit hebt genomen het anders aan te willen pakken en het 'oude' los wil laten en daar geen 'voeding' meer aan wil geven, komen we vaak in een soort 'niemandsland'. Je weet dat je het anders wilt doen, maar je weet nog niet precies hoe. Neem daar rustig de tijd voor. Ga niet klakkeloos aan de slag, maar luister in stilte naar jezelf. Neem net als de boom een winterperiode te tijd om na te denken hoe je nu echt verder wil. Ik weet zeker dat je wanneer je echt luistert naar je hart, je buik je tot een juiste beslissing komt voor je zelf.

Na de winter komt ook voor de boom weer de lente. Er komt meer zonlicht en de wortels kunnen weer voldoende vocht uit de bodem opnemen met de benodigde mineralen. De boom komt weer 'tot leven' en de nieuwe jonge blaadjes steken weer de kop op. De boom WEET dat dat elke keer na een winterperiode weer goed komt.

Zo moeten wij ook het vertrouwen (leren) hebben dat wanneer we de juiste beslissingen nemen en het 'oude' wat ons niet meer dient weten los te laten er uiteindelijk weer een 'NIEUW BEGIN' komt waarvan je ongetwijfeld gelukkiger, vitaler en gezonder van wordt en blijft.

Dus mijn advies is durf naar je huidige obstakels, omstandigheden te kijken om er van te leren. Dienen de huidige omstandigheden je niet (meer) om gelukkig te zijn, LAAT DAN LOS! Vasthouden kost te veel energie. Dus maak er ook geen drama van. Sta stil bij wat je echt wil en neem dan de juiste stappen voor een NIEUW LEVEN vol energie, geluk en gezondheid.

Eigenlijk zeg ik: wordt weer een beetje kind! Wordt weer flexibel!

Weten HOE? Mijn boek ligt begin december op de plank ☺. De titel? 3x raden!



Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: www.unique-fitnesscentrum.nl