

Nieuwe wegen

De afgelopen maand ben ik gestart met nieuwe gewoonten (meditatie en schrijven) om te ontdekken wat dit met me doet. In het verleden is me al duidelijk geworden dat dit me helpt om rustiger in mijn hoofd te zijn en meer ontspannen.

De eerste weken gaat dit soepel en makkelijk en de voordelen laten zich snel zien. De weekenden zijn lastiger (door mijn gedachten dat ik dan niets hoef). Maar mijn man stimuleert me om wel mijn eigen dingen te doen voordat we met de gewone dag beginnen.

Verder helpt de WhatsApp groep geweldig, dit stimuleert zeker om de dag goed te beginnen.

Dat werkt allemaal maar dan....

Afgelopen week: ik moet twee dagen vroeg naar mijn werk en dan laat ik gewoon alles vallen. Nee, eerder opstaan dan zes uur vind ik geen optie. En dan gelijk ook niets meer...slik ik mijn supplementen niet meer en fitness vervalt ook gelijk. Verder ga ik alles eten wat los en vast zit en ik maak dan niet de gezondste keuzes.

Ik werk van half acht tot half twaalf dus maar vier uurtjes en heb dus alle ruimte om daarna dat te doen wat goed voor me is.

Na de eerste vroege werkdag heb ik, ook doordat ik slecht geslapen had, de hele middag hangend op de bank bij de televisie doorgebracht. Onderhand scrollend op mijn telefoon, me eigenlijk liggen te vervelen maar te moe en bleeh om iets te gaan doen.

De tweede werkdag, had goed geslapen, en heb ik het anders aangepakt. Thuis gekomen, brood gemaakt en gelijk door naar mijn kamer boven.

Daar wat administratieve klusjes gedaan en wat dingen gepland op Facebook. Daarna gaan douchen om 'oude' energie af te spoelen, daarna voelde ik me stuk beter en ben ik gaan mediteren en schrijven. Het mediteren doe ik via een app, waar vele soorten begeleidende meditaties staan. Ik heb een langere meditatie van dertig minuten uitgezocht en dat was fijn.

Ik had al bemerkt dat ik steeds kortere meditaties deed, hooguit tien minuten omdat ik andere verplichtingen heb.

Nu weet ik dat ik minimaal vijftien minuten 'moet' mediteren om rustiger en stiller in mijn hoofd te worden, als ik korter mediteer dan 'land' ik niet en blijven gedachten rondspoken.

Datzelfde geldt ook voor schrijven, ik schreef steeds korter en minder aandachtig. Eigenlijk meer omdat het moet en niet omdat het me iets brengt.

Ik besef nu dat ik mezelf een soort misleid heb.

Ik heb mijn doelen per dag wel gehaald maar niet wat ik eigenlijk wil bereiken.... Meer rust en stiller in mijn hoofd.

Mijn ideeën over wat ik moet en ik wil op een dag die stroke nog niet echt merk ik nu.

Alles moet te strak en te star gepland....ik moet gewoon te veel (van mezelf) en er is te weinig speelruimte.

Kortom mijn gedachten saboteren mijn rust en zorgen voor hoge (spier)spanning en dus voor pijn, onrust en heel druk hoofd (omdat het allemaal niet past).

Wat is de moraal van dit verhaal.....

Ik plan mijn dag zo strak dat ik alles keurig doe maar dat het niet geeft wat ik nodig heb.

Wat ik nodig heb is rust (ook in mijn hoofd) en ontspanning en daardoor eet ik ook minder en heb ik minder pijn.

Het mag allemaal losser en rustiger.

Ik kan ook van acht tot twaalf uur werken en dan heb ik veel meer tijd om echt minimaal vijftien minuten te mediteren en dan ook tien-vijftien minuten te schrijven.

Dan begint mijn dag al rustiger en heb ik na twaalf uur nog meer dan genoeg tijd om te doen wat ik van plan ben.

Ik mag ook het idee loslaten dat ik, als mijn man thuis is, dat ik dan niets meer kan doen. Dat ik er voor hem moet zijn. Dat is echt mijn idee en gedachten.

Het is, nog steeds, van groot belang dat ik van mijn gedachten bewust blijf en daardoor kan ontwarren wat onzin is en welke gedachten mogelijk waardevol zijn.

Verder is het van belang om steeds terug te keren in het NU (door ademhaling op te merken) en dan niet door ongemak of pijn terug te schieten naar gedachten. Dit is wat ik de afgelopen veertig jaar heb gedaan en dat moet (!) en mag nu stoppen.