FREE YOUR MIND!
And the rest will follow

Bezig, bezig, bezig, een bij is er niets bij. Maar wanneer ontspan je dan? Ga je door tot je er straks letterlijk bij neervalt? Zonde, want voor je het weet is de zomer alweer voorbij en heb je er helemaal niets van meegekregen. Daarom deze tips voor een ontspannen zomer.

TEKST: MARJORI HONG

Adem in, adem uit
Dit is en blijft natuurlijk de belangrijkste tip: vooral adem blijven halen!
Gebruik voor een optimale ontspanning de buikademhaling: adem rustig in (de buik zet uit), adem rustig uit (de buik trekt weer in). Door je een paar minuten op je ademhaling te concentreren, creëer je als vanzelf een momentje 'hier en nu'. Nu ben je helemaal klaar om de volgende punten tot je te nemen.

Noteer
Schrijf steeds terugkomende gedachten (leuke, belangrijke, onbelangrijke, interessante, verdrietige) op, zodat je niet constant bezig bent met je best doen om ze niet te vergeten. Zorg dat je een notitieblok met pen bij de hand hebt – in je tas, op tafel en zelfs naast je bed. Steeds wanneer je merkt dat je door denken en piekeren gehinderd wordt, schrijf je die gedachte op; soms is één zinnetje al genoeg. Eenmaal opgeschreven, ben je het voor dat moment tenminste kwijt en is je hoofd vrij om te gaan slapen of om de dingen waar je mee bezig was zonder onderbrekingen af te ronden. Op een geschikter moment kun je dan je krabbels erbij pakken en bewust aandacht geven aan een van die onderwerpen waar je in eerste instantie zo door afgeleid werd. En vaak genoeg… blijken die onderwerpen dan helemaal zo belangrijk niet meer!

Ruim op
Rommel om je heen veroorzaakt al snel een onrustig gevoel: rommel in je hóófd. Die stapel wasgoed wordt maar hoger en hoger. En wat vervelend nou, wanneer je merkt dat er geen schone glazen meer zijn omdat de afwas nog niet gedaan is. En jemig, al die boekjes en papieren op tafel, wat een bende! Allemaal irritaties die bewust en onbewust door je hoofd gaan, waardoor werkelijk relaxen niet mogelijk is (ook al maak je jezelf wijs van wel). Opruimen dus; met je favoriete muziek op ben je zo klaar. Je zult merken dat je daarna met een veel prettiger gevoel achterover kunt leunen.

Control, alt, delete
Soms is het nodig om niet alleen de computer, maar ook jezelf te resetten. Gun jezelf zo nu en dan een Ctrl+Alt+Delete. Zo'n zachte herstart geeft een frisse kijk op alles waar je mee bezig was. Geen afspraken, geen telefoontjes, gewoon even lekker 'me, myself and I'. Jij weet als geen ander wat goed voor jou is, dus neem geregeld even de tijd om lopende zaken de revue te laten passeren. Kun je alles op het werk nog aan? Word je de laatste tijd niet een beetje teveel negatief beïnvloed door die ene vriend of vriendin? Heb je wel écht zin om naar dat feestje te gaan of durfde je geen nee te zeggen? En voor zo'n verhelderende brainstorm hoef je heus niet thuis te blijven. Lekker in je eentje wandelen of winkelen met alleen jezelf om aandacht aan te hoeven geven, is vaak al voldoende om de boel in je hoofd weer gerangschikt te krijgen. Het is heus zo moeilijk niet: gewoon Ctrl+Alt+Delete.

Laat toch eens los!
Blijven malen over zaken waar je totaal geen invloed op hebt, heeft geen zin. Stel jezelf daarom geregeld de vraag of je aan een bepaald probleem wel iets kunt veranderen (en ís het wel jouw probleem?). Is het antwoord nee, laat het dan los. Oké, dat is niet altijd even makkelijk, maar je kunt ermee oefenen. Letterlijk. Ga naar buiten, pak een stok of steentje en gooi het zo ver weg als je maar kunt. Dat gevoel van loslaten, lekker hoor! (Tip: gooi in een richting waar je geen schade aan kunt richten…)

Natuurlijk!
Fijn bij mama zijn, dat doet een mens goed. Zoek haar daarom elke dag even op. Daar doe je niet alleen haar, maar vooral ook jezelf een groot plezier mee. Wandelen, hardlopen, zomaar aan het water zitten, fietsen… Ze geeft rust en energie op hetzelfde moment, Moeder Natuur.

Status: offline
Gaat jouw smartphone mee het kleinste hokje in omdat je geen berichtjes van facebook, twitter, whatsapp of 'whatever what' wilt missen? Hoort zo'n momentje van 'ballast kwijtraken' niet gewoon privé en in alle rust te geschieden? De hoogste tijd voor een social media detox! Net als met een lichamelijke detox, zullen de eerste dagen vast even moeilijk zijn en zul je wellicht te maken krijgen met ontwenningsverschijnselen. Hoofdpijn, nervositeit en een 'Remi gevoel' (alleen op de wereld) zijn veelvoorkomende symptomen. Heb je dit eenmaal achter de rug, dan zul je de rust die het met zich meebrengt met open armen ontvangen en volop van je zomervakantie kunnen genieten. Ook kan zo'n detox je al snel doen beseffen welke 'vrienden' een toxische invloed op jou hebben. Misschien is jouw tijdelijke afwezigheid dan wel een goed moment om voortaan op een andere manier met deze personen om te gaan of om wellicht radicaal tot ontvrienden over te gaan (je bent immers niet voor niets aan het ontgiften).

En al die superleuke nieuwe mensen die je tijdens deze heerlijk ontspannen reinigingskuur hebt leren kennen… daar houd je na de zomer natuurlijk gewoon contact mee. Mét social media!
(Waarna je altijd weer bij punt 1 kunt beginnen…)

Relax!