

Wat een gestress?!

WE WETEN ALLEMAAL DAT HET BETER VOOR ONS IS OM RUSTIGER TE LEVEN EN MINDER GEHAAST TE ZIJN, MEER ZEN OOK VOORAL. HET KLINT ZO MAKKELIJK. IN DE PRAKTIJK VALT HET ECHTER NIET ALTIJD MEE.

Door Esther Musch

Regelmatig kruist wel een of andere ergernis ons pad. Hier volgt een spoedcursus 'ergernis-ontwijken':

Voor het voorkomen van stress of ergernissen zijn natuurlijk allerlei hulpmiddelen. Je kunt aan yoga gaan doen of gaan mediteren en er is altijd wel een mindfulness training in de buurt. Maar toch, ondanks dat voorkomen we niet dat we op regelmatige basis bijna letterlijk tegen irritaties aanlopen. Terugkomende irritaties waar we de ene keer beter mee om kunnen gaan dan de andere keer. Fascinerend vind ik dat! Ik heb er een vrij stellige mening over. Het ligt namelijk aan onszelf! Het is niet die ander of de gebeurtenis die jouw irritatie veroorzaakt, je bent het zelf. En dat is goed nieuws! Je kunt een ander of de gebeurtenis niet veranderen. Wat je wel kunt veranderen, is jezelf of hoe je ermee omgaat! Goed nieuws, toch?

Een voorbeeld:

In de Vruchtenbuurt ontstaan langzaam maar zeker steeds meer parkeerproblemen. Helemaal nu de Laan van Meerdervoort open ligt. Het komt dus steeds vaker voor dat we onze auto niet voor ons huis kunnen parkeren. Gebeurt het jou ook wel eens dat je na een lange dag 's avonds laat thuis komt en je verschillende rondjes moet rijden om je auto ergens kwijt te kunnen? Irritant, of niet?

Ik heb ontdekt hoe ik mij minder kan ergeren aan dit soort situaties. Die ontdekking deel ik graag, misschien heb je er wat aan. Het niet vinden van een parkeerplek is niet de oorzaak van mijn irritatie. Het irriteert me namelijk niet altijd en zeker niet altijd even veel. De oorzaak zijn mijn gedachten. Als ik alleen maar negatief denk, in de trant van: 'ik ben nog later thuis', 'mensen kunnen niet parkeren', 'ik moet hartstikke verlopen', word ik daar niet vrolijker van.

Ik weet dat ik, als weldenkend mens, geen invloed heb op het feit of er wel of geen parkeerplek voor mijn deur is. Maar ik weet ook, dat ik wel invloed heb op mijn gedachten. Als ik laat thuis kom, weet ik dat het lastig is om een parkeerplek te vinden.

Ik zeg dat dan ook van te voren tegen mezelf. Ook benadruk ik de voordelen: 'Een stukje lopen is gezond, 'ik heb vandaag veel binnen gezeten en zo krijg ik nog wat frisse lucht', 'ik woon wel in één van de leukste wijken van Den Haag', 'mijn man krijgt morgen ook zijn beweging, want hij heeft

morgenochtend de auto nodig'. Dit helpt echt! Van tevoren beseffen dat je niet voor de deur kunt parkeren en daar de humor en vooral ook de positieve kanten van inzien. En even serieus, hoe erg is het nou echt als je niet voor de deur kunt parkeren? Waar hebben we het eigenlijk over?



Meer weten over stress?

Kom naar de gratis voorlichting op donderdag 22 september van 19.30-21.00 uur in de Mimosastraat 4, Den Haag. Daar krijg je van Paul Mulder en Alice de Boer van M&O fysiotherapie, Anne Roffel van iMoves en Esther Musch van Esther Musch Coaching praktische handvatten hoe anders om te gaan met stress.