



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl

Zomer 2016

Genieten

In dit nummer:

- Vakantie
- Nieuws uit de praktijk
- Scherp je zintuigen aan
- Je leeft in het hier en nu
- Tips
- Leef zoals je opnieuw zou willen leven
- Genieten is niet gelijk aan 'hebben'
- Oefening

Het Geniet nu,
want morgen
bestaat nog niet!



Als je het idee loslaat dat
je echt iets weet,
kun je de rest van je
leven in verwondering
genieten.



Vakantie

Kinderen kunnen genieten (een zeker geluk ervaren) door een mentale ontspanning uit afleiding, sensatie of zelfs entertainment. Door hun aandacht totaal te richten op iets ongewoons, opwindends of zelfs spannends, kunnen zij vaak gemakkelijk alles loslaten wat hen bedrukt en in het NU genieten (zie nieuwsbrief herfst 2010 op www.jokeborst.nl).

Ook voor "volwassenen" kan een zekere afleiding door omgevingsverandering, vakantie, doelloos lopen of fietsen in de natuur, intuïtief dansen, ontspannende muziek etc. een belangrijke hulp zijn bij het leren loslaten van mentale spanningen. Om te genieten van wat zich aandient op dat moment. Vakantie kan zo een gunstige omstandigheid zijn om te leren genieten.

Genieten is goed voor ons. Het draagt voor een belangrijk deel bij aan gezondheid en levensgeluk. Als we genieten, geven onze hersenen het signaal 'alles is goed'. Daardoor kunnen we even stoppen met alledaagse zorgen en bezigheden en zijn we gewoon tevreden.



Nieuws uit de praktijk

Na een opleiding mag ik mij sinds dit jaar 'EMDR master practitioner' noemen. EMDR wordt vaak toegepast om de vastgelopen verwerking van nare, traumatische ervaringen op gang te helpen. De methode is bewezen effectief en wordt door zijn aard door veel patiënten en therapeuten als relatief weinig emotioneel belastend ervaren.

Het afgelopen half jaar heb ik een aantal mensen door middel van EMDR kunnen helpen. Voor meer informatie: <http://www.emdr-therapeuten.nl>



Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Scherp je zintuigen aan

Bewuster genieten kan door bewuster je zintuigen te gebruiken in het dagelijkse leven. Door bewust te kijken, ruiken, horen, smaken en voelen, laten we beleving opnieuw toe. Stel je hebt een lekkere maaltijd voor je neus staan. Als je niet bewust kijkt, ruikt en proeft wat je eet, dan is de kans klein dat je er werkelijk van geniet.

Train je zintuigen voor een rijkere beleving:

- Luister echt naar muziek, voel de aanrakingen van je partner, snuif die geur van herinnering op Probeer woorden te geven aan een zintuiglijke ervaring. Omschrijf kleuren, geuren, geluiden, sensaties zo gedetailleerd mogelijk.
- Wie tekent moet kijken. Wil je een object goed op papier krijgen, dan moet je heel nauwkeurig details in je opnemen. Ga eens zitten en kijk alsof je gaat tekenen.
- Ga naar buiten voor een wandeling, focus je steeds vijf minuten speciaal op één zintuig. Eerst een paar minuten luisteren met je ogen dicht, dan je aandacht bij wat je met je huid voelt, enzovoort.

Het mooie is: je zintuigen heb je altijd bij de hand. Ruiken, proeven, zien, horen en voelen kun je doen wanneer je wilt, in elke situatie. Zo is een moment van genieten altijd dichtbij. En het is nog gratis ook.



Je leeft in het hier en nu

Vaak doen we steeds meer dingen en willen steeds sneller leven door dingen te combineren, omdat we vrezen dat we anders wat zouden missen. Maar juist daardoor missen we van alles. De dingen die je combineert heb je dan eigenlijk maar oppervlakkig beleefd. De gedachten in ons hoofd draaien non-stop door. We zijn bezig met wat we hebben meegemaakt en evalueren de hele tijd hoe we het daarnet gedaan of gezegd hebben. Wat gaan we straks eten, hoe zal die vergadering verlopen...? Er blijft maar weinig ruimte over voor wat we nú aan het beleven zijn. Door te zijn waar je bent en je bewust te worden van je ervaring, door je los te maken van dat verleden of van de toekomst zal je merken dat genieten gemakkelijker wordt.



Tips

Genieten komt niet altijd vanzelf. Herinner jezelf er meerdere keren per dag aan dat je niet moet vergeten te genieten. Voor je het weet lig je alweer in bed. Heb je dan genoten van deze dag?

Leer te zijn waar je bent, als je er bent benoem dan in jezelf wat je waarneemt, wat je ziet, hoort, voelt, ruikt ...

Durf die o-zo-dringende zaken eens wat vaker aan de kant te schuiven en wat meer 'me-time' in te lassen. Of probeer te genieten van je werk, de boodschappen, schoonmaken,





Succesvolle coaching!
www.jokeborst.nl



Leef zoals je opnieuw zou willen leven

Het is beter is om de simpele dingen in het dagelijkse leven te waarderen en daar in op te gaan. Vaak ligt het genot vlak voor onze neus, maar zien we het niet, omdat we het te ver zoeken. Door je enthousiasme op de juiste dingen te richten, kan je beleving en genot centraal stellen. Nietzsche kon het mooi verwoorden met de filosofische stelling: 'dat het onze opdracht is om zodanig te leven dat je je leven opnieuw zou willen leven'.

Om te leven volgens de wijze woorden van Nietzsche moet je de juiste prioriteiten leren stellen. Welke dingen geven een meerwaarde aan jouw leven en krijgen ze wel voldoende aandacht?



Genieten is niet gelijk aan 'hebben'

Het moderne leven is veel gericht op vulling en weinig op vervulling. Luxe en comfort kunnen prettig zijn, maar een teveel zorgt ervoor dat je minder kan verlangen. Terwijl dat verlangen en de mogelijkheid om te dromen net bijdragen tot het gevoel van genieten. Daarom is het goed om niet alles te hebben of te bereiken waarnaar je streeft. We denken te vaak dat we pas kunnen genieten wanneer dat verlangen is ingevuld, maar dat is meestal maar heel even zo, de echte kunst bestaat erin om te leren verlangen naar wat je hebt.



Als je weet te genieten van het gewone wordt je leven buitengewoon.



Oefening: doorbreek het nuttigheidsprincipe

Stop eens even met steeds nuttig bezig te zijn. Geniet van de vrije momenten die het weekend geeft. Dat is niet zo eenvoudig, want wellicht ondervind je al snel de neiging tijdens zo'n 'vrije' zondag om vanaf de ochtend het hele lijstje van 'moetens' af te werken, je voelt jezelf na een uurtje al onwennig wanneer je nog steeds in die luie zetel zit. Verwijt jezelf dan niet dat je niets gedaan hebt. Integendeel: je hebt uitgebreid ontbeten, de krant gelezen, met de kinderen gespeeld, wat uitgerust. Je hebt aandacht geschonken aan de kwaliteit van je leven, je hebt van je dag genoten!

De volgende themabrief zal ik weiden aan 'moeten' en 'mogen'.



Geniet van de zomer!

Joke