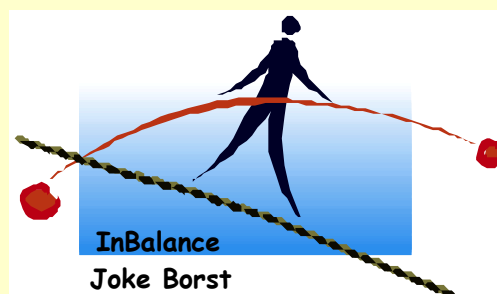


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
06 53363705  
[jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



Kerstthemabrief 2011

## In balans zijn en blijven

### *Wat is mijn balans?*

In dit nummer:

- Wat is mijn balans?
- In of uit balans?
- Bewustzijn
- Accepteren
- Voeding en ontspanning
- Tips voor balans
- Gedicht 'Balans'
- Kerstwens

In balans zijn. Vaak ben ik het, maar soms lijkt ik uit mijn evenwicht te raken. Het overkomt me wanneer ik te veel bordjes hoog wil houden. Wat me dan opvalt, is dat ik het gevoel heb dat alles uit balans dreigt te raken, want niets staat los van elkaar of liever gezegd, los van mij. Balans begint bij mezelf. Want als ik lekker in mijn vel zit, is dat niet alleen heel fijn voor mezelf, maar dan straal ik dat ook uit naar mijn gezin en omgeving.

In balans, niet toevallig ook mijn bedrijfsnaam, is een dankbaar onderwerp om mijn kerstkaart en themabrief aan te weiden. Het bewustzijn hoe met je balans om te gaan. Hoe accepteer je wat zich aandient? Hoe ga je om met je lichaam? Hoe kan je in je kracht blijven, je balans behouden?

### *In of uit balans?*

Als je je psychisch, sociaal en lichamelijk goed voelt, ben je in balans. Je loopt dan weinig kans op een dip. Maar als je uit balans raakt, zal dat stress met zich meebrengen. En als je te lang of teveel stress hebt ontstaan er klachten en kan je last krijgen van depressieve gevoelens.

Met een weegschaal in gedachte is dit voor te stellen: aan de ene kant draagkracht en aan de andere kant draaglast.

**Draagkracht** is dat wat je aan kan. **Draaglast** is dat wat je in jouw leven moet doen en waar je, door de omstandigheden, aan moet voldoen.

#### **Draagkracht wordt bepaald door:**

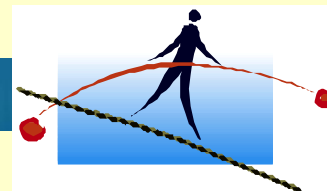
- Lichamelijke gezondheid en levensstijl (zoals gezond eten, voldoende beweging & slaap)
- Hoe je 'in het leven staat': je copingstijl (de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat) en denkgewoonten.
  - Vind je bijvoorbeeld meestal snel iets leuk en goed of juist niet?
  - Denk je optimistisch of eerder pessimistisch?
  - Hoe ga je om met ruzies of conflicten; ga je ze uit de weg of praat je ze liever rustig uit?
  - Kan je om gaan met kritiek of kruip je dan in je schulp?
- Biologische aanleg: de een kan van nature meer of minder stress aan dan de ander.
- De kracht die je haalt uit geloof of spirituele overtuiging.
- De steun die je uit je omgeving krijgt (familie, vrienden, geestelijke, docent, schoolmentor etc.).



DRAAGKRACHT      DRAAGLAST

Het leven is als een weegschaal,  
steeds maar zoeken naar balans.  
Het gaat soms met je aan de haal,  
maar geef het toch een kans.

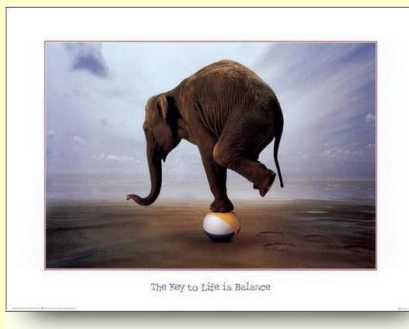
De weegschaal blijft altijd bewegen  
en komt nooit geheel tot rust.  
Balans is leven in voor en tegen,  
maak het je daarom bewust.



Ware rust is niet afwezigheid van beweging, het is evenwicht in de bewegingen.



Bewustzijn betekent er klaar zijn voor hoe alles zich in het leven ontvouwt.



### Draaglast bestaat ondermeer uit:

- Alle dingen die je in je leven moet doen. Alledaagse zaken zoals boodschappen, huishouden, opruimen, administratie e.d.
- Werk, school en huiswerk.
- Voor kinderen, broertjes of zusjes zorgen (of een ander familielid).
- Vervelende, ingrijpende gebeurtenissen (bijvoorbeeld overlijden, mishandeling, discriminatie, scheiding, ziekte)
- Problemen (thuis, financieel, school, vrienden etc.)

### Bewustzijn

Bewust zijn begint met opmerkzaam zijn. Bewustzijn vergroot je door je gevoelens op te merken. Overvalt het je en heb je het pas laat door? Voel je het opkomen en probeer je het te onderdrukken? Maak je een bewuste keuze voor wat je doet? Allemaal verschillende vormen van bewustzijn.

Voor opmerkzaamheid is observatie nodig, van een 'afstandje' kijken naar jezelf in een situatie. Je neigingen ontdekken en weten wanneer ze geactiveerd worden (trigger).

Met opmerkzaamheid komt keuzevrijheid om de hoek kijken. Zolang iemand weet dat hij opvliegend is maar het proces van opvliegen niet kan stoppen, heeft zo iemand ogenschijnlijk geen keuze. Belangrijk is om te leren dat je niet opvliegend bent, maar dat het een onderdeel van je karakter is. Leren dat jij en je karakter niet een en hetzelfde zijn, kan alleen door het ontwikkelen van opmerkzaamheid en het observeren van je neigingen, de acties, de gedachten, de gevoelens. Soms van een klein afstandje (je zit als het ware nog wel in je hoofd), soms van een iets grotere afstand en dan lijkt het of je achter jezelf naar jezelf staat te kijken. Door het observeren krijg je een groter perspectief (bewustzijn) je komt los van je karakter en kan van daaruit wijzere beslissingen nemen en ander gedrag oefenen.

### Accepteren

Accepteren is:

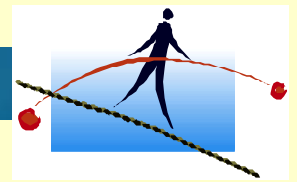
1. niet-oordelend, vriendelijk aandacht schenken aan dat wat het meest op de voorgrond treedt in je bewustzijn, wat het ook is;
2. vervolgens kijken naar hóe je precies omgaat met dat wat zich aandient. Puur als observatie, je hoeft niets te veranderen.

Ruimte maken voor wat er gaande is door de bereidheid de dingen te zien zoals ze zijn, onze drang loslaten om dingen anders te willen zien.

Accepteren houdt niet in dat je het er bij laat, erin berust. Het is een eerste stap om ruimte te creëren. De ruimte om te kiezen hoe je wilt reageren. Een van die keuzes kan zijn het erbij te laten. Je voert je keuze uit en hebt vertrouwen in je beslissing. Je neemt een juiste afstand tot je emoties zonder er in te zwelgen, zonder ze te verdringen. Je maakt contact met je ongemak, je onvermogen of onvervulde verlangens, het voelen zonder dat je het gevoel **wordt**.

Acceptatie betekent dat je inziet dat er geen overwinning en geen nederlaag is.





## Voeding en ontspanning

Wat wij in ons lichaam stoppen krijgen we ook terug. Het lichaam functioneert op de voedingsstoffen die wij toedienen. Nu heeft lekker eten en overdadig snacken niks te maken met het voeden van ons lichaam, maar alles met het voeden van onze emotie. Eten heeft naast noodzaak ook andere betekenissen, zoals culturele, sociale, financiële en emotionele betekenissen. Lekker eten, daar is niks mis mee. Maar overdadig eten en snacken is slecht voor je lichaam of je er nu dik van wordt of niet. Het kost ons systeem veel energie om alle afvalstoffen die wij via eten onszelf toedienen weer af te voeren.

Het eten van gezonde voeding is een gewenning, een leefwijze, het zoeken naar een balans van gezond leven, eten en plezier. Zolang eten niet een emotionele pleister is en je voor 80% gezond eet, functioneert het lichaam al zonder veel problemen.

Door een gezonde leefwijze verwennen we ons lichaam door minder afvalstoffen in te nemen waardoor wij ons energieverder voelen. Door mentaal te ontspannen kan het lichaam zonder stress leven. Door fysiek te bewegen blijft het lichaam in conditie. De cirkel is dan rond. Je hebt energie, je voelt je lekker in je lichaam en krijgt de juiste brandstof binnen waardoor het lichaam zijn energie niet hoeft te geven aan het afvoeren van afvalstoffen.

Je leven is  
de som van de dingen  
waar je aandacht  
aan besteedt.



Een koorddanser is niet

in balans.



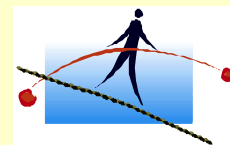
Hij houdt zichzelf in balans  
door een inspanning  
te leveren.



Het leven wordt niet rijker  
door vrij te zijn van emoties,  
wel door vrij met emoties  
om te gaan.

## Tips voor balans

- Zorg ervoor dat wat zich buiten je afspeelt buiten je blijft, zoals de mening van en beïnvloeding door anderen. Emoties van anderen halen je vaak onbewust uit balans. Toon wel begrip en accepteer het.
- Schrijf je gevoelens, gedachten en wensen op papier, praat er over.
- Zoek dagelijks afleiding, doe iets wat je leuk vindt. Zoek anderen op, mensen die je vertrouwt en waarvan je weet dat je mag zijn wie je bent.
- Regelmaat en structuur werken gunstig.
- Probeer regelmatig aan lichaamsbeweging te doen, eet voldoende en gezond.
- Let op wat je denkt en zegt tegen jezelf, geef aandacht aan positieve gedachten en dingen. Stop 'doormalende' gedachten.
- Hou je 'moet' dingen in de gaten. Kijk wat echt belangrijk is en wat direct gedaan kan worden, wat vervallen kan, of maak een lijstje.
- Probeer iets te doen wat je in je hoofd bezig houdt, maar waar je tegen op ziet en uitstelt.



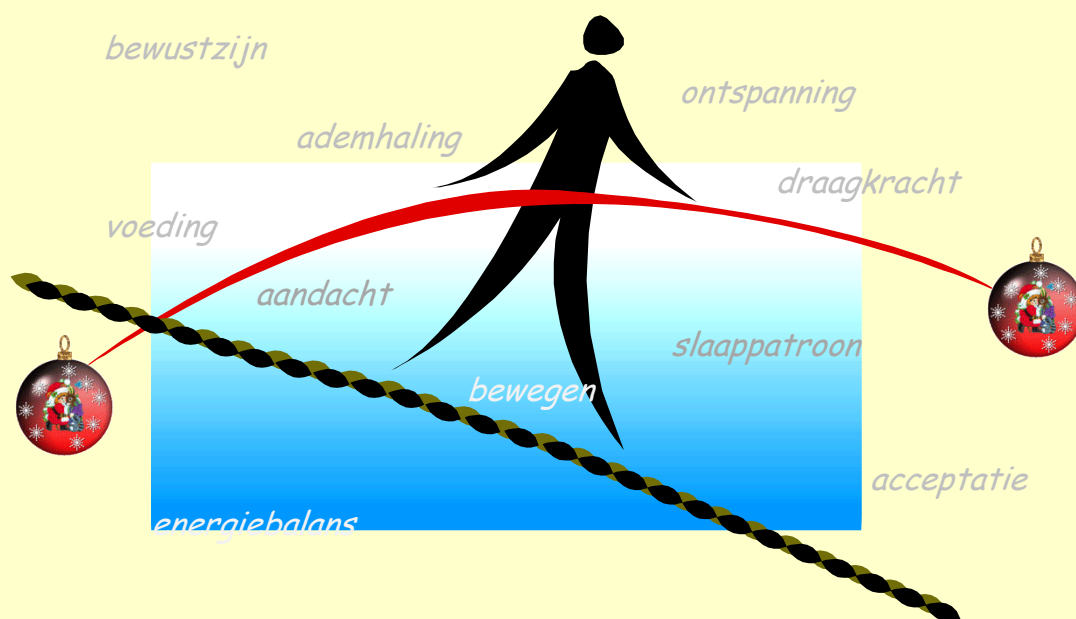
## **BALANS**

De balans vinden om dingen te doen en dingen te zien.  
 Helder te zijn, scherp te zijn misschien.  
 De homeostase van de geest.  
 Naast alles telt die nog wel het meest.

Mezelf er toe zetten belangrijke zaken te ondernemen.  
 Tijd die ik niet heb, toch van mezelf claimen.  
 Tijd maken voor datgene dat telt,  
 soms onder zware stemming geveld.

Ik zie het nu...  
 Gaan voor waar je voor staat.  
 Maakt niet uit hoe, al is het buiten de maat.  
 Niets bracht me verder dan dit.  
 De balans, gaan van zwart en grijs naar wit.  
 Balans is mijn vriend, die ik ben, die het verdient.

*Ik wens je gezellige kerstdagen en*



*de juiste balans in 2012*

Vragen, reacties en suggesties op deze nieuwsbrief zijn weer van harte welkom.  
 Joke