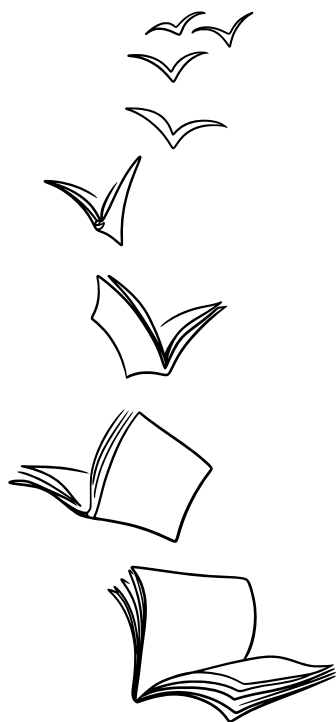


Rust vasthouden



Hard werken is belangrijk, ontspannen ook.

Hard werken wordt vaak heel positief beoordeeld. Tjonge, gisteren teruggekomen van vakantie en nu alweer hard aan het werk, lekker zeg!

Een hardlooptmaatje, een collega die ook heel hard werkt, een baas die je complimenten geeft als je bergen werk verzet hebt, die mensen zijn vaak makkelijk te vinden.

Maar stoppen met rennen is voor sommige mensen moeilijker dan doordraven. Vandaar een idee:



Rust-maatje

Hoe zou het zijn om een vriend, vriendin, buurvrouw of kennis te hebben als rustmaatje?

Het is het idee van een hardlooptmaatje, iemand die het makkelijker maakt om te kiezen wat je echt waardevol vindt.

We zoeken iemand die ons complimenten geeft als we rust nemen. Iemand die stilte helpt waarderen en iemand die ons stimuleert om rustig een kop thee leeg te drinken, zonder daarbij iets anders te doen.

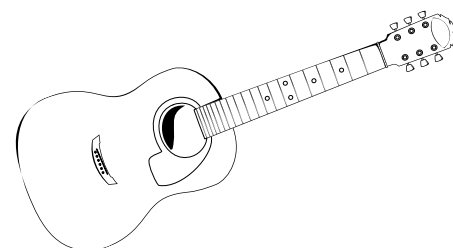
Dat is misschien wel moeilijker dan hard rennen!

Het is handig om voor jezelf op te schrijven welke activiteiten jou rust geven. Een boek lezen, tekenen, thee drinken, in de tuin werken, de kat aaien, wandelen....

Er is van alles te bedenken, kies vooral iets waar je zin in hebt. En leg je telefoon even weg.. Een telefoon kan je energie ook helemaal opslurpen. Ze zijn gewoon gemaakt om altijd onze aandacht te vragen, maar voor ons brein zijn echte contacten, echte natuur, kunst en muziek veel gezonder.

Kun je de komende week twee momenten inplannen dat je die rustgevende activiteit een kwartier gaat doen? Soms is het fijner om het langer te doen, vaak is een kwartier al een hele uitdaging. De eerste stap is de grootste stap denk ik. En wie of wat helpt je om je te stimuleren om het echt te doen? Welk moment op de dag zou voor jou het makkelijkst zijn om dit te doen?

Hoe voelt het als het lukt?



Het hardlooptmaatje gaat zelf ook mee hardlopen. Je rustmaatje kiest zelf ook voor rust. Jullie helpen elkaar om je doel te bereiken en een nieuwe routine aan te wennen. Een nieuwe routine aanwennen kost zeker zeven weken. Geef jezelf dus echt de kans om dit te leren. Benoem naar elkaar wat er goed gaat. Maak er lol mee en lach ook vooral om jezelf als je merkt dat het niet lukt. En begin opnieuw. Dat mag.

Effectief

Tot slot een kleine geruststelling: Van pauzes nemen knapt je brein op. Per saldo kosten pauzes geen tijd, je wordt juist blij, relaxed en energiever. Net wat we willen!



*Ja, ik zie dat dat nog moet gebeuren.
Maar ik ga nu eerst een kwartier m'n boek lezen.*