

Leven in het juiste ritme

Een goed levensritme aanhouden is goud waard, zeker in de samenleving van nu, waarin de druk op mensen alsmaar toeneemt. Het komt erop neer je leven in balans te houden: alles op zijn tijd en alles op zijn beurt.

Inspanning en ontspanning

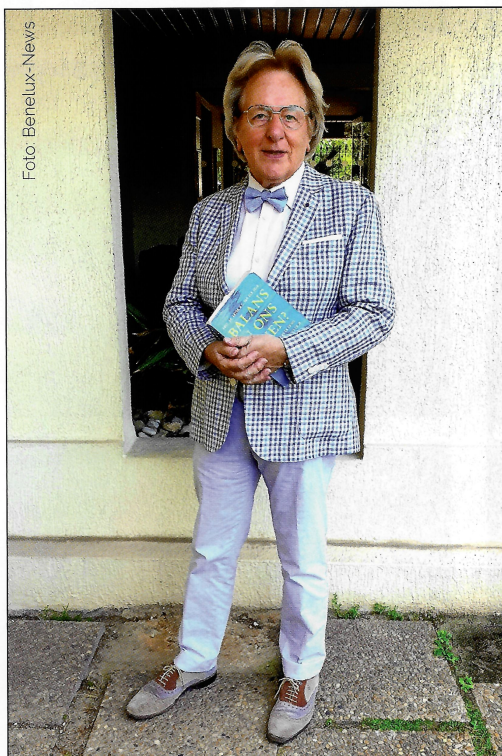
Ons levensritme zie je overal terug in de natuur, in het ritme van hartslag en ademhaling, van slapen gaan en wakker worden. Iedereen heeft een eigen levensritme en reageert op een eigen manier: lichamelijk en psychisch. Soms wordt het ons allemaal te veel en voelen we ons overbelast, oververmoeid. Er ontstaan psychosomatische klachten. Dan gaat het erom het evenwicht te herstellen tussen belasting en belastbaarheid, tussen inspanning en ontspanning.

Hollen en stilstaan

Met het duo 'hollen en stilstaan' kom je niet verder in het leven. Je hebt dan weinig of geen controle over wat je doet of moet doen. Het is een bekend verschijnsel in onze haastcultuur. Mensen voelen zich voortdurend opgejaagd. Ze kunnen zich moeilijk staande houden, op het werk en thuis. Het is dan zaak te focussen op de dingen die je echt wilt doen.

Digitale detox

De invloed van sociale media op onze belevingswereld en het dagelijkse functioneren is levensgroot. Je krijgt voortdurend prikkels: je moet geld verdienen, carrière maken, het perfecte plaatje van het thuisfront showen. Er is - zonder dat we dat wilden - een 'fear of missing out' (FOMO) ontstaan, angst om iets te missen. Het brein wordt zo continu



Prof. dr. Anton van der Geld,
*Vlaams-Nederlands psycholoog,
analyseert de moderne man en vrouw
in onze complexe samenleving, in
relaties, werk en vrije tijd.*

*Hij is ook psychotherapeut en auteur
van spraakmakende boeken, o.a. 'Je
leven is van jou', 'Je lifestyle', 'Balans in
ons leven'.*

*Hij is hoogleraar van het BeNeLux-
Universitair Centrum en initiatiefnemer
van de nieuwe leerstoel voor 'Cultuur,
arbeid en duurzame samenleving'.*

Zie ook: LinkedIn en
www.professorantonvandergeld.nl
anton@benelux-universitair-centrum.org

In mijn psychologiepraktijk is het devies:

Luister naar je fysieke en psychische behoeften. Ga er heel bewust mee om en laat je gedrag vooral sturen door in het juiste ritme te leven. Zo houd je je leven in de hand.

24/7 overprikkeld en krijgt nauwelijks rust. Een adempauze is dan de aangewezen weg. Als we erin slagen de sociale media terug te dringen, dan krijgt het brein zijn verdiende rust en krijgen wij opeens zeeën van tijd.

Eten, werken, ontspannen, slapen
Ontspanning is nodig om lichaam en geest te laten herstellen van alle inspanningen. Voldoende ontspanning nemen en vooral zorgen voor voldoende slaap is belangrijk. Na de inspanningen van de dag is een tijd van rust en ontspanning nodig. Je moet op verhaal kunnen komen, nog eens rustig kunnen nadenken over het gebeurde en herbeleven hoe de dag is verlopen. Zo laat

je de spanning van de dag los en raak je ook eventuele zorgen kwijt. Een vast ritme van eten, werken, ontspannen, slapen zorgt voor een natuurlijke en spontane regelmaat. De biologische klok moet ten alle tijden zijn werk kunnen doen.

Les van de bonobo's

Van de bonobo's, de apen die het dichtst bij de mens staan, leren we veel over een ontspannen thuisfront. In een gespannen sfeer samenzijn en gaan slapen haalt niets uit. Bij spanningen gaan zij elkaar 'vlooiën', een probaat middel om stress en onrust te lijf te gaan. Ontstane afstand lost zich zo op in nabijheid en intimiteit. Ook bij mensen! 