



# Reload

*De methode om je lichaam  
en geest te resetten*

HENRIK FEXEUS &  
CATHARINA ENBLAD

*ten have*

**Henrik Fexeus en Catharina Enblad**

# ***RELOAD***

**De methode om je  
lichaam en geest te resetten**

Uit het Zweeds vertaald door Lia van Strien

*th* ten have

# Inleiding

Welkom! Wat goed dat je de tijd neemt om dit stukje te lezen. We weten dat je nog meer te doen hebt, dus we zullen de inleiding kort houden. Beloofd. Maar het is nou juist dat altijd in je achterhoofd aanwezige idee dat je eigenlijk geen tijd hebt (geef toe, het zeurt ook nu, terwijl je dit leest), waarom we dit boek geschreven hebben.

Onze manier van leven – vrienden wereldwijd, altijd online, dingen kopen aan het andere eind van de wereld, werken waar en wanneer we maar willen – kan ons helaas ook vloeren. Je hebt ze de afgelopen jaren ongetwijfeld ook voorbij zien komen, al die krantenartikelen en boeken die je vertellen dat je je minder stress op de hals moet halen, dat het belangrijk is om tot rust te komen en minder te doen. Ze zijn allemaal niet voor niets geschreven. Soms is het inderdaad belangrijk en goed om te snoeien in je verplichtingen. Maar volgens ons vraagt wat we gewoonlijk stress noemen om een genuanceerdere blik. Want soms zit 'm de druk helemaal niet in al die dingen die we te doen hebben, maar is het probleem eerder een gebrek aan ruimte voor pauzes *tussendoor*.

Misschien vind jij het, net zoals wij, *fijn* om van alles en nog wat te doen te hebben. Dat hoeft voor jou helemaal niet te stoppen. Maar je wilt het wel graag slimmer doen, om te voorkomen dat je eraan onderdoor gaat.

Daarmee is niet gezegd dat we de bevindingen rond stress niet serieus nemen. De toename van burn-out en andere uitputtingssyndromen is schrikbarend. Maar door herstel een vast onderdeel van je dagelijks leven te laten zijn, ontwikkel je weerstand tegen die schadelijke gevolgen van stress – en dát is wat wij in dit boek willen aanmoedigen.

Laten we beginnen met te vertellen wie we zijn, zodat je weet waarom dit boek anders is dan al die andere boeken waar het op het eerste gezicht misschien erg op lijkt, en waarom juist onze boodschap voor jou interessant kan zijn.

Wij, Catharina Enblad en Henrik Fexeus, hebben net als jij een leven waarin het tempo hoger ligt dan de op de borden aangegeven maximumsnelheid. Catharina schrijft als journalist over gezondheid en welzijn; tijdenlang hield ze voor haar werk de nieuwste onderzoeksresultaten over stress en herstel bij, een onderwerp waarvoor ze op den duur ook persoonlijk belangstelling heeft ontwikkeld. Henrik verdiept zich al ruim vijftien jaar in mentale vermogens en menselijk gedrag en heeft meerdere boeken geschreven over hoe je je mentale capaciteit optimaal kunt benutten. Slim gebruikmaken van herstel is daarbij een ontzettend belangrijk puzzelstukje.

We hadden geen van beiden die eisen die het leven ons stelt zo scherp en breed onder de loep kunnen nemen, of er de energie voor kunnen opbrengen, als we daarnaast niet actief *reload* hadden gebruikt – onze eigen totaalplaatje van herstel. Zonder reload waren we er waarschijnlijk al jaren geleden aan onderdoor gegaan.

Wat overigens niet veel scheelde.

Voordat Henrik het belang van herstel echt serieus ging nemen, moest hij door een van de zwaarste periodes van zijn leven. Alles was te veel, zoals dat dan heet. Op een dag

liep hij als een manische professor Balthazar door zijn keuken te ijsberen, met het gevoel dat zijn borstkas op springen stond, en in zijn hoofd tolden de gedachten rond alsof er een draaimolen op hol was geslagen. Zijn huid prikte alsof hij op een speldenkussen had liggen rollen en hij was bang dat hij elk moment een hartaanval kon krijgen. Maar dat gebeurde niet, het was iets anders. Het was de moeite die hij ondervond om zijn benarde emotionele toestand de baas te worden, terwijl hij óók als alleenstaande vader met jonge kinderen de boel draaiende moest houden én niet achterop wilde raken met zijn werk, die maakte dat hij langzaam maar zeker werd leeggezogen. Uiteindelijk zeiden zijn lichaam en hoofd gewoon: tot hier en niet verder – en dat uitte zich in een paniekaanval. Een van de naaste ervaringen van zijn leven. Het kostte hem aardig wat moeite er weer uit te komen.

Catharina, op haar beurt, moest naar de spoedeisende hulp met een op hol geslagen hart. De dokter was heel stellig: ‘Meteen naar huis en linea recta naar bed. Je hart slaat als een bezetene, je moet tot rust komen.’

Haar leidinggevende was net ernstig ziek uitgevallen en de lat op haar werk lag hoog. Bovendien werd er thuis – ze had een man en drie kinderen – ook het nodige van haar gevraagd. Naar huis en op bed? Dat kon die dokter wel vergeten. Daar had ze echt geen tijd voor. Efficiënt, efficiënter, Catharina. Het tempo lag nu alleen zó hoog dat ze niet meer aan zichzelf toekwam. Ze had dat bezoekje aan de dokter nodig om wakker geschud te worden.

Je hebt ongetwijfeld zelf ook weleens té lang té veel gas gegeven. Gewoonlijk loopt dat niet goed af, maar we hopen dat dit boek je zal helpen om het niet zover te laten komen. Ons doel is je gereedschappen te geven waarmee je je goed blijft voelen in een boordevol bestaan, zonder dat je hoeft te

schrappen in wat je nou eenmaal wílt doen. De aangedragen gereedschappen zijn allemaal gebaseerd op de nieuwste onderzoeken naar stress, herstel, mindfulness, timemanagement en wat je verder zoal kan helpen het dagelijks bestaan aan te kunnen. Want zo moeilijk is dat eigenlijk niet. Er zijn praktische, eenvoudige en in principe op elk moment toepasbare technieken om fysiek en psychisch te herstellen. Sommige ervan kosten een uur, andere niet meer dan een paar seconden. Stuk voor stuk laden ze je batterij op.

We noemen het *reload*.

## HOOFDSTUK 2

# Welkom bij reload

### Leven in volle vaart

‘Het medicijn voor het uitgebluste brein is slechts te vinden bij de bronnen des levens, het is zaak daarnaar terug te keren.’

*August Strindberg*

De wereld waarin je leeft is geweldig, vol ongelooflijke technische vooruitgang. Vroeger had je tastbare spullen, die stuk konden gaan – de spullen van nu zijn onzichtbare data in de cloud waar je altijd en overal bij kunt. Je bent niet meer beperkt tot de aankoop van die ene als dvd-box uitgebrachte serie of tot één enkele bij elkaar gespaarde cd. Je hebt waar en wanneer je maar wilt alle tv-series en muziek ter wereld onder handbereik. Je hebt de social media op je telefoon en dus een netwerk van duizenden mensen in je broekzak, die permanent om je aandacht vragen. In de winkel betaal je met een blietje van je smartwatch. Zelfs je koelkast is *smart*.

Maar het leven in deze wereld van de toekomst vraagt zijn tol. We vragen het onmogelijke van onszelf (en elkaar): we moeten voortdurend op de hoogte blijven, of het nou gaat om de laatste technische snufjes, om Facebook-updates van je vrienden of om ontwikkelingen binnen de wereldpolitiek. Er komt voortdurend informatie op ons af en met één Google-zoekopdracht ligt alle kennis voor het grijpen.

Tegelijkertijd is het onmogelijk om altijd maar echt alle ontwikkelingen bij te houden.

Bovendien zijn we met elkaar verbonden op manieren die vroeger ondenkbaar waren, waardoor het onmogelijk, of in elk geval heel lastig, is om je werk écht los te laten of even een moment voor jezelf te hebben. Vroeger sprak het voor zich dat je je werk niet mee naar huis nam. Maar als je nu na zessen of tijdens je vakantie niet op mailtjes reageert is dat een 'statement'. Het standaardantwoord op de vraag 'Hoe gaat het?' was vroeger: 'Goed, dank je'. Nu is dat: 'Ach, je kent het, druk, druk, druk.'

Als je altijd maar in de hoogste versnelling meedraait, heeft dat een invloed op je waar je niet op zit te wachten. Misschien ben jij één van de velen die zich afvragen wat er loos is met hun geheugen. Vroeger was het van ijzer, maar tegenwoordig moet je werkelijk alles opschrijven om het niet te vergeten. Je kunt je misschien niet eens meer heugen hoe het was om écht uitgerust en energiek te zijn. Herken je dat? Je bent niet de enige. Er zijn er heel wat die rondrennen in een onbedoeld gecreëerde jachtigheid die we eigenlijk helemaal niet willen.

## **Druk, druk druk**

We hebben steeds vaker het gevoel dat we dit tempo niet oneindig kunnen volhouden. Dat wil zeggen: áls we daar even bij stilstaan. Meestal nemen we er de tijd niet voor om erover na te denken wat de langetermijngevolgen van onze manier van leven zouden kunnen zijn. Zoetjesaan veranderen we allemaal in 'gekookte kikkers'. Het verhaal gaat dat als je een kikker wilt koken (iets wat we overigens niet aanbevelen) je hem in een pan met koud water moet stoppen en



de temperatuur dan graad voor graad moet verhogen. Dan heeft de kikker niet door dat het warmer wordt en blijft hij in de pan zitten, tot hij op den duur levend gekookt is. Bij ons werkt het net zo met alle uitdagingen van het moderne leven (op financieel, mentaal, gevoelsmatig en lichamenteel gebied, maar ook in de vorm van tijdsdruk): we hebben niet meer door hoe ze ons beïnvloeden. Het gevolg is dat we maar moeilijk inzien dat er hoognodig iets moet veranderen en dat we ons specifieke strategieën eigen moeten maken om al die eisen te kunnen hanteren.

Maar ook als je je volkomen bewust bent van je situatie, kun je in tweestrijd zitten. Veel te veel mensen lijden aan slaapgebrek en werken meer dan ze van plan waren, zo blijkt uit rapporten van de volksgezondheidsinstituten uit Zweden, Denemarken en de Verenigde Staten.<sup>1</sup> We zijn allemaal concurrenten van elkaar en we durven geen pauze te nemen, want stel dat een ander ons ondertussen voorbijstreeft? Tegenwoordig kennen we van kinds af aan de druk om op geestelijk, lichamenteel of financieel gebied te presteren.

Je haast je van een presentatie voor de hele afdeling naar een lunchbijeenkomst over dat nieuwe project waar jij de leiding over hebt, terwijl je jezelf eigenlijk zou moeten klonen om ook die andere belangrijke vergadering bij te kunnen wonen, die eveneens tijdens de lunch gepland is. En halverwege de dag popt ineens de zorgvuldig ingepakte gymtas van je zoon in je hoofd op, voor de sportdag van vandaag. Een gymtas die thuis in de gang is blijven staan. Je vraagt je vrijwel dagelijks af wie je op Marktplaats moet zetten: je baas of je kinderen.

.....

1 Centers for Disease Control and Prevention (VS), Folkhälsoinstitutet (Zweden) en Statens Institut for Folkesundhed (Denemarken)

Of je vinkt als een bezetene het ene na het andere tentamen af (ze vallen om de een of andere reden allemaal in dezelfde week), terwijl je ook nog eens veel te veel tijd aan je bijbaantje kwijt bent – of juist paniekerig een baantje zoekt – en je afvraagt hoe je in vredesnaam het eind van de maand gaat halen. In je spaarzame vrije seconden zit je met een steen in je maag omdat alle anderen op Instagram zo blij en tevreden lijken te zijn (die idioten hebben zelfs tijd om aan yoga te doen!), terwijl jij deze week niet eens aan de was bent toegekomen. Dat is de ene kant.

Aan de andere kant heb je het gevoel dat al die tips in tijdschriften en boeken, over hoe je met stress moet omgaan, niets voor jou zijn, omdat ze er meestal op neerkomen dat je *minder* zou moeten doen. En dat wil je helemaal niet!

Je wilt je leven vol blijven stoppen met leuke, uitdagende, interessante ontmoetingen en activiteiten waarmee je jezelf verder kunt ontwikkelen. Je houdt ervan om lekker bezig te zijn – zolang het maar dingen zijn die je op de een of andere manier verrijken, en je niet vloeren. Jouw grote dilemma is eerder: waar haal je – zonder op je reserves in te teren – de energie vandaan voor al die leuke dingen (en man, wat is er veel leuks!) en de kracht om je door het minder leuke heen te slaan. Je wilt helemaal niet *minder doen*, je wilt gewoon *meer aankunnen*.

Maar wat als het klopt dat we onszelf verliezen als we in vliegende vaart door het leven gaan. Is het dan niet *tóch* beter om minder verschillende dingen te doen? Moeten we dan niet *tóch* naar al die anti-stressadviezen luisteren en schrappen in onze activiteiten, zodat we meer tijd overhouden om te ontspannen?

Nee dus.

Minder doen klinkt mooi. En eigenlijk heel aannemelijk. Maar het probleem is dat het gros van ons niet zo in elkaar

zit. Je vult je to-do-lijstjes namelijk niet voor niets tot aan de rand, met de ambitie om stevig aan te pakken en daarna te genieten van die vrijetijd waar het maar nooit echt van komt. Je doet dat *omdat je liever lekker bezig bent*. Je doet zelfs liever te veel dan helemaal niets. En je bent niet de enige. We zullen je een geheimpje verklappen over de menselijke psyche: de overgrote meerderheid heeft graag veel te doen. Er is een wereld aan mogelijkheden en we staan te popelen om nieuwe dingen te proberen. We kunnen tegenwoordig meer doen in een minuut dan nog maar een paar decennia geleden in een maand. De mogelijkheden zijn duizelingwekkend. En een bomvolle dag is op zich zo slecht nog niet. Integendeel: het kan veel voldoening geven en bovendien heel gezond zijn om veel te doen te hebben.

Je déntkt dat je ervan droomt om drie maanden lang lekker op de bank te hangen, te Netflixen en de boel even helemaal de boel te laten. Maar de waarheid is dat het je eigenlijk helemaal geen goed doet.

Hebben we te weinig om handen, dan lopen we het risico in negatieve gedachten te verzanden en voelen we ons niet meer betrokken en gemotiveerd. Te weinig om handen hebben kan zelfs tot eenzaamheid en depressie leiden. Als we daarentegen flink doorstomen, dan gaan we vooruit. Een strakke planning geeft bovendien een adrenalineboost, wat heel nuttig kan zijn. Misschien is het je weleens opgevallen dat je meer gedaan krijgt als je toch al veel te doen had. Dat komt door die adrenaline en het tempo daar daarbij hoort. Heb je al momentum, dan levert het over het algemeen zelden problemen op om er nóg een paar dingen aan toe te voegen.

Dus ook al klagen we tegenwoordig graag dat we zo veel te doen hebben, toch is dat meestal beter dan te weinig te doen hebben. (En het heeft nog eens een extra voordeel als

jij, net als wij, graag dingen voor je uit schuift – heb je veel te doen, dan heb je daar geen tijd voor! Als ‘later’ niet bestaat, kun je je ‘to do’s’ maar beter meteen oppakken.)

Je zult ons dus nooit horen zeggen dat je je bezigheden moet terugschroeven. Dat hoeft namelijk niet – zolang je tenminste niet letterlijk ziek wordt van de huidige situatie (in dat geval moet je je niet beperken tot dit boek, maar ook professionele hulp zoeken). Wat jij nodig hebt is *slim herstel*.

Volop gas geven mag dan voor richting en energie zorgen, ooit raakt de benzine op. Helemaal als je te hard rijdt of te lang doorgaat. Onze grootste vergissing is dat we denken dat we altijd maar superoptimaal en volledig gefocust kunnen functioneren. Sommigen (zoals Catharina) denken graag dat hun hersenen een oneindig concentratievermogen hebben. En als hun aandacht begint te verslappen, denken ze dat op te lossen met een driedubbele espresso – of met wat extra inspanning. Wat natuurlijk niet werkt.

De oplossing om goed en gezond te blijven functioneren is om hoofd en lijf regelmatig van de broodnodige energie te voorzien. Zonder herstel loop je het risico zo snel vooruit te stormen dat je de controle over je leven verliest. Je bent zo in beslag genomen door het *doen*, dat je er niet meer over nadenkt *waarom* je doet wat je doet. Je gunt jezelf geen tijd om stil te staan bij wat jij belangrijk vindt. Geef je altijd alleen maar vol gas, dan word je op den duur ziek of zul je grove fouten gaan maken – en dan verander je van je positieve zelf in een zuurpruim die zich afvraagt waar zijn/haar leven gebleven is. En dat zou zonde zijn.

Naar stress is inmiddels al veel onderzoek gedaan, maar naar herstel een stuk minder (behalve dan naar puur fysiek herstel). Ondertussen vraagt Göran Kecklund, stresswetenschapper aan de Universiteit van Stockholm, zich gevoeglijk

af of een deel van het stressgerelateerde ziekteverzuim niet eigenlijk als ‘ziekteverzuim door gebrek aan herstel’ geregistreerd zou moeten worden.

## **Wat is reload?**

‘Reload’ is een ander woord voor ‘herstel’, al zijn de woorden ook weer niet helemaal synoniem. Reload houdt in: weten welk herstel passend is voor jou én welke specifieke, praktische instrumenten en oefeningen je kunt gebruiken als je tijdens een hectische dag wat kracht wilt vergaren. Daarnaast gebruiken we de term ‘reload’ voor een combinatie van fysiek en mentaal herstel, want volgens ons wordt met ‘herstel’ vaak alleen op het fysieke aspect gedoeld. Als we het over ‘reload’ hebben, leggen we de focus op de hele mens, dus op meer dan het lichaam alleen. Kortom:

*Reload is een manier van zorgen voor jezelf in je totaliteit, zowel lichaam als geest.*

*Reload is concreet en effectief.*

*Reload kost meestal verrassend weinig tijd.*

Om optimaal te functioneren moet je kunnen schakelen tussen de hoogste versnelling en tijd voor effectief herstel. Onze hersenen bevatten een systeem van zenuwcentra en hormonen die ervoor zorgen dat ons lichaam tussen periodes van inspanning door kan uitrusten. Krijgt ons lichaam tussendoor geen rust, dan kan het niet snel en effectief herstellen, schades repareren, het immuunsysteem versterken of energievoorraden aanleggen – en dat werkt door in je mentale capaciteit. Als je tussen het jakkeren door herstel-tijd inbouwt, ben je eigenlijk gewoon met jezelf aan het sa-

menwerken. Het zorgt ervoor dat je je goed voelt en ook op langere termijn kunt blijven presteren.

Alleen al door dit te lezen, neem je tijd om je batterij op te laden. Oftewel: op dit moment werk je – zonder erbij na te denken – al heel slim aan je herstel! Zie het als een eerste begin. Wat we je met dit boek in handen willen geven zijn een paar technieken voor mentale en fysieke reload, praktische tips en vitaminesshotjes voor je ziel, die je jezelf met enige regelmaat kunt toedienen om zo te kunnen blijven doen wat je wilt (of voor je gevoel nodig hebt) zonder dat het een slijtageslag wordt. Reload is niets anders dan je lichaam en gedachten technieken bieden om te genezen. Als je een hardlooperdij gedaan hebt, moeten je spieren rusten om weer te kunnen aansterken. Met je hersenen en de rest van het lichaam is het niet anders: na een stevige werksessie hebben ze tijd nodig om te herstellen.

Want ook als je er, net als wij, van houdt dat je van alles te doen hebt, kun je als je niet oplet in de problemen komen. Wat de reloadmethode onderscheidt van andere soorten herstel tips, is dat we je geen andere levensstijl willen proberen aan te praten. Wat wij willen is dat je je levensstijl *completeert*. Dit boek is verankerd in de meest recente onderzoeken en bevat praktische, effectieve en veelal *eenvoudige* technieken om je energieniveau en je gemoedsrust te herstellen wanneer dat nodig is.

De meesten van ons snappen al langer dat we niet zonder herstel kunnen en hebben zo hun eigen manieren bedacht om de batterij weer op te laden. Bijvoorbeeld door zich, als de dingen beginnen te knellen, te wijden aan activiteiten die snel bevrediging geven.

De gedachte erachter is goed. Psycholoog Barbara Fredrickson heeft de zogenaamde ‘broaden-and-build’ (*ver-*

*breed-en-bouw*)-theorie geformuleerd. Volgens haar is het hoofddoel van positieve gevoelens om ons ertoe aan te zetten actief op onze omgeving betrokken te zijn, in plaats van dat we die ontwijken of ons isoleren. Met andere woorden: als we ons goed voelen bouwen we aan betere relaties en leveren we een zinvolle bijdrage aan de wereld om ons heen.

Het probleem met zelfbedachte en ‘onbewuste’ manieren om te herstellen, is dat ze op de lange termijn vaak niet houdbaar zijn. Op zoek naar die positieve staat waarin we onze zorgen of negatieve gevoelens even kunnen parkeren, nemen we namelijk vaak onze toevlucht tot meer kopen dan we nodig hebben, meer drinken dan goed voor ons is, uitslapen, thuis een beetje ‘niksen’, gamen of binge-watchen.

Zulke activiteiten geven ons maar heel tijdelijk een positief gevoel. Bovendien hollen ze onze gezondheid en ons algeheel welbevinden uit.

Reload daarentegen omvat hersteltechnieken die ook op de lange termijn houdbaar zijn. Het brengt je in een positieve staat die niet alleen langer aanhoudt, maar ook nog eens beduidend minder kost.

## **Van reload word je slimmer en creatiever**

Als je handige oplaadmomenten inbouwt, kun je doorgaan in het tempo dat jij wilt zonder het risico dat je erop stukloopt. Maar er zijn meer voordelen. Put je je batterijen helemaal uit, dan blijf je gemakkelijk hangen in niet-productieve gedachtepatronen. Met een regelmatige reload daarentegen kun je je mentale hulpbronnen aanboren. Een ander duidelijk voordeel is dat je met meer aandacht aanwezig bent bij de mensen om je heen als je volledig hersteld en ontspannen

bent. En een derde winstpunt van die aanvullende hulpbronnen en die onversplinterde aandacht is dat ze je in staat stellen je creativiteit te ontplooien.

Ironisch genoeg beschikken we tegenwoordig als nooit tevoren over vrijwel oneindige mogelijkheden om ons potentieel te ontwikkelen, maar zijn we er ook beter in dan ooit om die kans te laten liggen. We surfen liever op de oppervlakte dan dat we de diepte in duiken. Waarom uren tijd verdoen aan een poging om jezelf iets beter te doorgronden als je op Instagram door allerlei ‘verhelderende’ citaten kunt scrollen?

Met behulp van de oefeningen in dit boek krijg je tijd om met je gedachten te spelen, volgens psychiater Edward Hallowell een effectieve methode om creatiever te worden en je beter te gaan voelen. ‘Spelen’ klinkt misschien raar in de context van hoe volwassenen hun leven van alledag beter vorm kunnen geven, maar wat we ermee willen zeggen is dat het om bezigheden gaat die zo boeiend, interessant of uitdagend zijn dat ze ervoor zorgen dat je even niet aan jezelf denkt en één wordt met de activiteit. Roep je grote voorbeelden in gedachten, stel je hun carrière en leven voor en je zult merken dat ze er goed in zijn hun gedachten en ideeën veel speelruimte te geven. Als je alle regeltjes loslaat en je gedachten de vrije loop laat, dan ben je in de best mogelijke positie om nieuwe ideeën te ontwikkelen of oude ideeën te verbeteren en als mens te groeien.

Volgens Hallowell definiëren we ‘werk’ vaak als iets wat we eigenlijk liever niet zouden doen, maar waar we voor betaald krijgen. ‘Spel’ definiëren we daarentegen als iets wat we graag doen en waar we dus onze vrije tijd aan besteden.

Maar we kunnen werk natuurlijk ook zien als een waarde-scheppende bezigheid. En een betere definitie voor ‘spel’ is misschien dat het voldoening schenkt. Wat let ons om die twee te combineren? Als je speelsheid serieus neemt en in je



werk integreert, dan varen je hersenen er wel bij en voelt het leven een stuk makkelijker – om nog maar te zwijgen van de indruk die je op je chef zult maken.

## Even over ‘balans in het leven’

We hebben steeds gezegd dat dit een boek is over hoe je het tempo in je leven hoog kunt houden en je tegelijkertijd beter kunt voelen dan ooit. Toch gaat dit boek níét over hoe je een ‘evenwichtig leven’ leidt of ‘de balans in je leven’ vindt.

Dat ‘balans vinden’ zorgt bij veel mensen namelijk voor onnodig gekaker. En eigenlijk is ‘levensbalans’ een soort mythe, zij het een erg populaire. Als je googelt op ‘balans vinden’, krijg je zo’n 116.000 zoekresultaten. Natuurlijk zitten daar boeken en artikelen tussen over economie, darmflora of hoe je op één been kunt leren staan, maar het gros ervan gaat er daadwerkelijk over hoe je je leven in balans kunt brengen.

‘Balans’ is alleen een nogal ongrijpbaar fenomeen. Er zijn ongeveer evenveel ideeën over wat het is en hoe je het bereiken kunt, als zoekresultaten op Google. De oorzaak? Het leven is nou eenmaal niet uitgebalanceerd. Toegegeven: het zou geweldig zijn als we ons allemaal harmonisch voelden, innerlijke rust hadden en alle aspecten van ons leven perfect in evenwicht waren. Maar in werkelijkheid hebben de meesten van ons een ingewikkelde relatie, een disfunctioneel gezin, zijn we maar zo af en toe blij en hebben we na een overdadig weekend last van onze ingewanden. We worstelen met een wisselend humeur, hormonen, kinderen die hun huiswerk niet willen doen, het nieuws, een uitgemaakte relatie en een hardnekkige frustratie – over jezelf en anderen. *En dat is allemaal oké.* Al die alledaagse problemen kunnen je ook motiveren

om er iets aan te doen. Verandering komt alleen niet tot stand zonder hard werken en een voortdurend heen-en-weer pendelen tussen momenten van gelukzaligheid en tandenknarsen.

De moderne mens lijkt ‘balans’ te zien als een opperste staat van rust en harmonie die eenmaal bereikt permanent is. Maar zolang het leven van alledag aan ons sjort, valt dat niet te bereiken. (Mogelijke uitzondering op de regel: de zen-boeddhistische monniken die balans vinden door het moderne leven maar helemaal los te laten, wat in een Tibetaans klooster vast en zeker prima gaat, maar een stuk lastiger is als je na een work-out moet haasten om je kinderen van school of van voetbal op te halen.)

Het leven heeft meer weg van een wip die permanent op en neer gaat – en dat moeten we maar gewoon laten gebeuren. Die wip zal je leven lang op en neer blijven gaan. Als het aan ons ligt *probeer* je die wip niet eens in balans te krijgen, maar zet je hem juist lekker in beweging. Zet alles wat je moet en wilt doen, alles waar je niet onderuit komt en niet onderuit wilt komen aan de ene kant en herstelmomenten en concrete reloadtechnieken aan de andere kant. Dan kun je daarna op die wip tekeergaan wat je wilt – zolang je maar omlaag én omhoog gaat.

**‘Er zijn praktische, eenvoudige en in principe op elk moment toepasbare technieken om fysiek en psychisch te herstellen. Sommige ervan kosten een uur, andere niet meer dan een paar seconden. Stuk voor stuk laden ze je batterij op.’**

*Reload* beschrijft een manier om te herstellen van alle stress en drukte zonder dat het ten koste gaat van je ambities. Henrik Fexeus en Catharina Enblad ontwikkelden een baanbrekende en eenvoudig toepasbare methode, gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek naar stress, herstel, mindfulness, timemanagement en cognitieve psychologie.

Dit boek legt je uit hoe je je lichaam en geest kunt resetten en alles kunt (blijven) doen wat je wilt. Ben jij toe aan een shotje reload?



HENRIK FEZEUS is gedragspsycholoog, bestsellerauteur en televisiepersoonlijkheid. Hij schreef eerder over hoe je iemands gedachten kunt lezen. CATHARINA ENBLAD is journalist en voormalig hoofdredacteur van *Topp Health*.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)



9 789025 908157