

'Praktisch en krachtig. Precies wat jij en ik nodig hebben.'

– Mel Robbins, bestsellerauteur van *The Let Them Theory*

HELP IN A HURRY

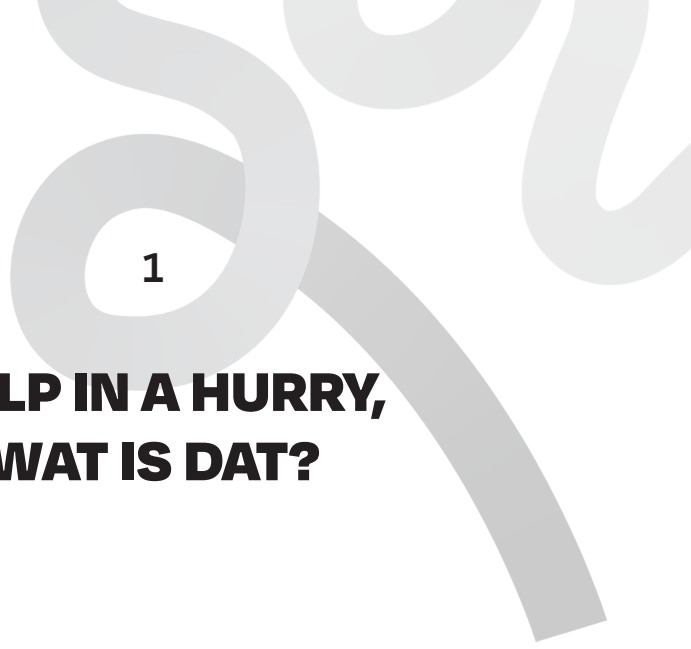
SIMPELE TIPS
OM LOS TE KOMEN
VAN ANGST
EN STRESS

CAROLINE LEAF

NEDERLANDSE EDITIE

INHOUD

1. Help in a hurry, wat is dat?	9
2. Help, wat gebeurt er in mijn hoofd?	15
3. Help, ik sta onder druk!	25
4. Help, mijn hersenen doen er nooit het zwijgen toe	45
5. Help, ik wil die ander graag een klap verkopen!	59
6. Help, de wereld lijkt zo zwart-wit te zijn!	69
7. Help, ik ben altijd moe!	81
8. Help, mijn opdringerige gedachten willen maar niet stoppen!	93
9. Help, ik voel me lang niet altijd gelukkig!	107
10. Help, ik ben alsmaar boos!	119
11. Help, mijn spijt staat me in de weg!	129
12. Help, ik heb geen idee wat er gebeurt!	141
13. Help, mijn verleden achtervolgt me!	157
14. Help, ik wil het mensen altijd naar de zin maken!	171
15. Help, mijn innerlijke criticus gunt me geen rust!	187
16. Help, ik plak weer een etiket op mezelf!	197
17. Help, technologie is werkelijk overal!	207
18. Help, alles gaat mis!	217
19. Het is oké je niet oké te voelen	235
Over de auteur	239
Noten	241



1

HELP IN A HURRY, WAT IS DAT?

Komen deze zinnen je bekend voor?

‘Het komt me de keel uit!’

‘Ik heb er schoon genoeg van.’

‘Mijn hoofd staat op ontploffen.’

‘Geef me kracht!’

‘Ik geef het op!’

‘Waarom ik?’

‘Ik kan niet meer.’

‘Ik trek me de haren uit m’n hoofd!’

‘Ik kan elk moment knappen.’

‘Ik ben vreselijk ongerust.’

‘Ik ben één bonk zenuwen.’

‘Dit was de druppel die de emmer deed overlopen.’

‘Ik ben razend.’

‘Het gaat alleen nog maar bergafwaarts.’

We hebben allemaal dagen waarop het tegenzit, dagen waarop alles wat fout kan gaan ook daadwerkelijk fout gaat. We

zeggen niet voor niets dat we ‘van de regen in de drup komen’. Als je er goed over nadenkt, zijn er veel van dit soort uitspraken, in veel verschillende talen. Mijn favoriete uitspraak is de Arabische zin die zich laat vertalen als: ‘Soms krijg je honing, soms krijg je uien.’ Het idee van een pechdag is behoorlijk universeel!

Dit betekent echter niet dat we zonder paraplu of regenjas in de regen moeten staan. Ik heb dit boek geschreven omdat we allemaal met ‘ongeluksdagen’ te maken hebben, maar vaak *niet* weten wat te doen wanneer we met ups en downs te maken krijgen. Vaak staan we beteuterd te kijken wanneer [vul hier je favoriete lelijke woord in] voor een hoop ellende zorgt. We weten dat we met narigheid te maken zullen krijgen, maar we weten niet *wat te doen* wanneer ons dat overkomt.

Dit boek staat vol eenvoudige, snelle strategieën om je te helpen wanneer het niet goed gaat en je niet weet wat te doen. Feitelijk is het een gids voor die ‘stormachtige’, ‘uiachtige’ dagen, gebaseerd op mijn persoonlijke ervaring, mijn dertigjarige werkervaring in de geestelijke gezondheidszorg en inzichten uit recent onderzoek over het ontwikkelen van onze mentale veerkracht.

Het is natuurlijk ook mogelijk van de ene crisis naar de andere te leven en als het ware gaandeweg oplossingen te bedenken. Deze benadering van ‘ongeluksdagen’ heeft echter een nadeel, want hoe meer we dingen op zijn beloop laten, hoe meer we ons leven door die dingen laten bepalen. En we gebruiken de pechmomenten niet als mogelijkheden om te leren, te groeien en sterker te worden zodat we ons niet zo snel door de wisselvalligheden van het leven uit het veld laten slaan.

Denk eens terug aan een moment waarop je geïrriteerd raakte. Als je een tijdlang geïrriteerd bent gebleven, dan be-

staat de kans dat die irritatie is toegenomen en zich als een virus heeft verspreid naar andere onderdelen van je dag. Daarmee blokkeerde je de toegang tot je mentale veerkracht en werden molshopen bergen, terwijl je vermogen met belangrijke levensstressoren om te gaan afnam. Als je telkens op die manier blijft reageren, dan zal dat in 63 dagen tijd een gewoonte worden die je welzijn ernstig kan beïnvloeden en die je op de korte en lange termijn een nog veel akeliger gevoel kan bezorgen.

Ik noem het getal 63 niet voor niks, want dat staat ruwweg voor de periode waarin een gewoonte gevormd wordt.¹ Dit betekent dat we dus enige speelruimte hebben om te voorkomen dat iets wat we doen een gewoonte gaat worden die ons opjaagt en die onze geestelijke en fysieke gezondheid beïnvloedt. We hebben de tijd om te kiezen op welke manier we reageren in plaats van dat we datgene wat er gebeurt onze veerkracht laten bepalen. Dit boek gaat er dan ook over hoe je snel hulp kunt vinden, hoe je goede gewoontes kunt ontwikkelen die je veerkracht vergroten en hoe je een strategie voor je leven, dat onvermijdelijk met ups en downs verloopt, kunt uitstippelen.

In dit boek komen we dus regenbuien, uien en virussen tegen – en wat ertegen te doen. Je komt er geen belofte in tegen dat je leven altijd oké zal zijn. Ook geen *x* aantal stappen waarmee je gegarandeerd van je pijn, stress en irritatie afkomt en je nog lang en gelukkig zult leven. Het is geen boek over het optimaliseren van je leven om al je dromen waar te maken of je te helpen 120 te worden.

Over dat soort onderwerpen zijn al talloze boeken geschreven, waarin je al dan niet hulp kunt vinden. Persoonlijk vind ik vele ervan tamelijk overweldigend, en ik weet dat ik daar niet alleen in sta. Ik heb vaak een helpende hand nodig gehad die me vertelde dat het oké was me niet oké te voelen en

dat het oké was stap voor stap verder te gaan en niet verder te denken dan de komende uren, dag of week. Dat is precies wat je hier zult vinden: een helpende hand, zonder oordeel, want waarom zou je daar je tijd mee verdienen? Op deze bladzijden proberen we te ontdekken hoe we in de dagelijkse chaos van het leven onze geest en emoties kunnen reguleren. Het gaat over ons oké voelen, omdat velen van ons het daar moeilijk mee hebben.

Veel van die moeiten komen voort uit trauma's en eerdere ervaringen die veel tijd en werk vragen om die te leren reguleren, en in mijn eerdere boeken, mijn Neurocycle-app en mijn onderzoek ga ik daar uitgebreid op in.² Dit boek richt zich echter op strategieën om de stormen te overleven die ineens op je afkomen – die onverwachte, en soms verwachte, worstelingen die de benen onder je wegslaan, die je verbouwereerd achterlaten en die maken dat je niet weet hoe je weer in de benen moet komen.

Feitelijk is dit een belangrijk onderdeel van elk pad naar heling: we moeten leren *het volgende moment te overleven* voor we de diepte in kunnen gaan en het benodigde werk op het pad naar heling kunnen doen. Beschouw dit boek dus als een hulpmiddel, als iets wat meteen voorradig is om je te helpen wanneer je snel hulp nodig hebt en er veel om je heen gebeurt. Het zit vol strategieën aan de hand waarvan je kunt leren je geest tot rust te brengen en je te midden van de chaos te concentreren om van A bij B te komen. Het is geen uitputtende gids voor het pad naar heling maar helpt je op koers te blijven om de rest van het werk te doen en een goed leven te leiden.

Het is belangrijk om te vermelden dat de tips en strategieën in dit boek je er niet snel bovenop helpen en ook geen afdoende oplossingen bieden. Ze helpen je de dag door te komen zonder in te storten omdat je te gestrest of overweldigd bent

en zijn bedoeld om een situatie te bereiken waarin je aan je problemen en trauma kunt werken om je verhaal te herschrijven. Als je merkt dat sommige scenario's inderdaad behoorlijk duidelijke patronen in je leven hebben gevormd en het wat langer duurt dan verwacht om de gewenste veranderingen door te voeren, wees dan niet ontmoedigd. Zoals gezegd duurt het minstens 63 dagen om een gewoonte te veranderen. In de loop der tijd en met hulp zal het dus echt gaan lukken.

En zoals hierboven al is aangegeven, begint dat met de acceptatie dat het oké is je niet oké te voelen, en dat het oké is dat het leven van tijd tot tijd chaotisch en verward is, zolang we maar niet in het 'ongeluksdag'-gevoel blijven hangen.

Het gaat erom die uien te pakken en er iets van te maken in plaats van ze ons alleen maar aan het huilen te laten brengen; het gaat erom onze jas en regenlaarzen aan te trekken en onze paraplu te pakken zodat de storm ons niet wegspoelt; het gaat erom ons immuunsysteem te versterken zodat we niet dagen, weken of maanden door dat virus gevelde worden.

De wegwijzers in dit boek zijn manieren om weg te komen bij die reactieve modus, waarin we keuzes maken die we uiteindelijk betreuren of waarin we gewoontes aankweken die ons uiteindelijk kwaad berokkenen. Het gaat om een goede voorbereiding vandaag zodat er morgen niet veel te *herstellen* valt!

In het volgende hoofdstuk geef ik je eerst wat achtergrondinformatie over de manier waarop de verbinding tussen de geest, de hersenen en het lichaam werkt, wat er gebeurt wanneer we met de ups en downs van het leven worstelen, en waarom het oké is je niet oké te voelen en wat we daaraan kunnen doen. Daarna bespreek ik een aantal onderwerpen waarmee velen van ons te maken krijgen, en geef ik je praktische tips,

Help in a hurry

voorbeelden en strategieën om je te leren je op het moment zelf staande te houden, de dag door te komen en over te gaan tot grotere en mooiere zaken!



Zie www.neurocycle.app om de Neurocycle-app te downloaden

HELP, WAT GEBEURT ER IN MIJN HOOFD?

Wanneer we het gevoel hebben dat alles om ons heen een warboel is, dan kunnen we ons gemakkelijk voorstellen dat onze geest en hersenen ook een warboel zijn. Denk aan woorden en zinnen als ‘warhoofdig’, ‘hersenmist’, ‘somber van geest’, ‘geestelijk geknakt zijn’, ‘een mentaal wrak zijn’ en ‘op hol geslagen hersenen’. Alles buiten ons hoofd voelt onbeheersbaar. Dan zal dat daarbinnen vast ook zo zijn, toch?

Het helpt om te begrijpen wat er zich precies in de geest, de hersenen en het lichaam afspeelt en waarom we zo’n warrig gevoel in ons hoofd hebben wanneer we ons gestrest en overweldigd voelen, en *help in a hurry* nodig hebben.

We hoeven al die feiten tijdens onze worstelingen niet te onthouden, maar het kan enorm helpen om te begrijpen wat er gebeurt en hoe we onze reacties op het leven kunnen veranderen. Het grote geheel helpt ons de situatie van een afstand te bekijken. Dat voorkomt dat we dermate in de gekte van het leven blijven ronddolen dat we vergeten dat er altijd hoop is. Het is nooit te laat onze geest te veranderen en een positieve

invloed uit te oefenen op hoe we denken, voelen en kiezen – en hoe dit in ons leven uitwerkt. Het is nooit te laat *help in a hurry* te krijgen!

Wat is de geest?

De geest kan een lastig concept zijn. We kunnen dus het beste beginnen met datgene wat de geest *niet* is. Je geest is niet hetzelfde als je hersenen, net zoals jij niet gelijkstaat aan je hersenen. De geest staat los van de hersenen, maar is er tegelijk onlosmakelijk mee verbonden. De geest gebruikt de hersenen, en de hersenen reageren op de geest. De hersenen brengen de geest niet voort. Zonder de hersenen zou er geen bewuste ervaring zijn, maar ervaring kan niet tot de acties van de hersenen worden beperkt.

De geest is energie, en ze genereert energie door te denken, te voelen en te kiezen. Dat betekent dat we vierentwintig uur per dag energie genereren door onze geest-in-actie, wat deel uitmaakt van de activiteit die we met hersentechnologie opvangen. Wanneer we door te denken, te voelen en te kiezen deze geestesenergie genereren, stellen we *gedachten* samen, die de fysieke structuren van onze hersenen zijn. Dit samenstellen van gedachten wordt *neuroplasticiteit* genoemd, of het vermogen van de hersenen om te veranderen.

De geest is een stroom aan onbewuste en bewuste activiteit wanneer we wakker zijn en een stroom aan onbewuste activiteit wanneer we slapen. Ze wordt gekenmerkt door een drietal zaken: denken, voelen en kiezen. Wanneer we denken, dan voelen we, en wanneer we denken en voelen, dan kiezen we. Deze drie aspecten werken samen.

Je hebt een unieke manier van denken, voelen en kiezen, die je *identiteit* bepaalt. Wanneer jouw denken, voelen en

kiezen om een bepaalde reden uit hun doen zijn, heeft dat invloed op je identiteit. Wanneer je denkt, voelt en kiest, creëer je, en die creatie is een *gedachte*.

En je denkt, voelt en kiest voortdurend! Wanneer je wakker bent, denk je, voel je en kies je om gedachten samen te stellen. Wanneer je slaapt, orden je de gedachten die je overdag hebt samengesteld.

Wat zijn de hersenen?

De hersenen zijn een uiterst complexe *neuroplastische reageerder*. Feitelijk betekent dit dat de hersenen, telkens wanneer ze door de geest worden gestimuleerd, op veel verschillende manieren reageren, waaronder het maken van neurochemische, genetische en elektromagnetische veranderingen. Die veranderingen zorgen ervoor dat structuren in de hersenen groeien en veranderen, waarbij nieuwe fysieke gedachten worden samengesteld of bedraad.

De hersenen brengen de geest dus niet voort, maar werken als filter van de geest.

De hersenen zijn nooit dezelfde omdat ze bij al onze ervaringen, elk moment elke dag weer, veranderen. We kunnen leren hoe we dit proces met onze unieke manier van denken, voelen en kiezen kunnen beheersen. We kunnen onze geest gebruiken om onze hersenen te veranderen, wat je zult leren te doen aan de hand van de *help in a hurry*-tips in dit boek.

De drie delen van de geest

De geest is verdeeld in de bewuste geest, de onbewuste geest en de onderbewuste geest. Om die drie delen te begrijpen kun je denken aan een boom. De bovenkant van de boom is de

bewuste geest, die bestaat uit onze communicatie en ons gedrag, of uit wat we zeggen en doen.

De boomstronk en het gras eromheen vormen de *onderbewuste* geest, of de geheugensteuntjes van de onbewuste geest die zich precies op het randje van ons bewuste besef bevinden. Dit zijn die op-het-puntje-van-mijn-tong, kan-er-niet-helemaal-mijn-vinger-op-leggen- signalen die dat gevoel kunnen oproepen dat er iets moet worden gedaan – dat iets probeert onze aandacht te trekken.

De wortels zijn de *onbewuste* geest. Dat is de diepliggende, spirituele en fenomenaal snelle kwantumwereld waarin onze waarheidswaarde, intelligentie, wijsheid, betekenis en gedachten met hun ingebedde herinneringen in een wervelende hoeveelheid energie liggen opgeslagen.

Inzicht in deze onderverdeling van de geest helpt ons onze geest en onszelf beter te begrijpen. En dat zal ons toerusten om alles wat ons overkomt zo goed mogelijk te reguleren. Wanneer we het waarom begrijpen, wordt het hoe stukken makkelijker!

Wat zegt een gedachte?

Gedachten zijn zowel de actieve ingrediënten als de producten van de geest. De geest zet al onze ervaringen de hele dag door om in gedachten. Ze stelt die gedachten samen als boomachtige eiwitstructuren in de hersenen en als hegachtige structuren in de lichaamscellen. Gedachten vormen de verzameling van al onze ervaringen, hoe wij elk moment bekijken en verwerken, en zijn praktisch datgene wat ons aanstuurt. Ook gaan ze deel uitmaken van ons gehele fysieke wezen aangezien deze eiwitstructuren ons geheugen bevatten.

HÉT BOEK OM JEZELF TE BEVRIJDEN VAN ANGST EN STRESS

**Voel je je vaak overweldigd door je gedachten of emoties?
Blijf je piekeren, reageer je heftiger dan je zou willen en
lukt het je niet om de rust terug te vinden? Dan is dit boek
voor jou.**

Iedereen kent momenten waarop stress, angst, boosheid of onzekerheid de overhand krijgen. Je hoeft daar niet in vast te blijven zitten. In *Help in a hurry* laat Caroline Leaf zien hoe je op zulke momenten direct kunt ingrijpen. Met korte, praktische strategieën leer je je gedachten te ordenen, heftige emoties te reguleren en weer helder te denken. Geen ingewikkelde theorieën, maar effectieve tips die je meteen kunt toepassen.

Help in a hurry is het boek dat je erbij pakt wanneer het leven even te veel wordt. Blijf niet hangen in de chaos van het moment, maar groei stap voor stap naar meer rust, veerkracht en innerlijke vrede.

NUR 770
ISBN 978 90 435 4509 9



9 789043 545099



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT