



Nina Mouton

Met illustraties van
Eva Mouton

Zelfzorg



journal

Stap voor stap meer rust,
mildheid en verbinding
met jezelf

Lannoo

Voor Rio,
ons zonneke.

Inhoud

Waarom deze journal?	7
Schaken	8
Frivoliteit	16
Energie	24
Wees je lieve, warme oma	36
Slapeloze nachten	46
Discipline versus strengheid	58
Doe het voor jezelf	70
Fladdertijd	80
Passend ontvangen	92
Beginnen	106
Kwaadheid	118
Lief zijn als schild	128
Verdriet	138
Je best doen	148
Je bent niet alleen, ook al ben je dat soms wel	158
Aandacht	168
Afscheid	178
Dankwoord	189

Waarom deze journal?

Een journal maken rond zelfzorg? Het leek me al jaren een goed idee, maar ik wist vooral hoe die er *niet* uit moest zien. Ik wilde geen journal maken waarin je kunt bijhouden hoeveel glazen water je drinkt of die je aanzet om doelen te stellen om 'de beste versie van jezelf' te worden. Een boek met eindeloos dezelfde bladzijden die je elke dag verplicht moet invullen? Dat houd ik zelf nog geen week vol. Een goede journal mag voor mij niet als werk aanvoelen, integendeel. Mijn ideale journal is er eentje die je telkens weer met goesting en nieuwsgierigheid open-slaat. Een warme en veilige plek om even te landen. Een boek dat leeft en ademt, en waarin je vooral je eigen zin mag doen. Wil je schrijven? Schrijf! Wil je tekenen? Teken! Wil je beginnen met een thema dat je op dit moment aanspreekt en de chronologie van het boek volledig negeren? Vooral doen! Claim je vrijheid en ga aan de slag zoals het passend aanvoelt voor jou. Ook dat is zelfzorg.

Na veel wikken en wegen is de journal eindelijk af. De thema's liggen me stuk voor stuk na aan het hart en zullen jou hopelijk ook helpen om stap voor stap een beetje dichterbij jezelf te komen. In elk hoofdstuk neem ik je mee in een stukje van mijn eigen leven, om daarna aan de hand van verdiepende vragen en oefeningen de overstap te maken naar dat van jou. Mijn zus Eva heeft bij elk thema een passend beeld getekend en je krijgt in elk hoofdstuk ook een milde mantra als houvast.

Ik wens je evenveel plezier bij het invullen van de journal als het plezier dat ik heb gehad om hem in elkaar te puzzelen. Dit is de journal die ik zelf al jaren zocht. Maak er nu vooral jóúw journal van.

Liefs,
Nina

Schaken

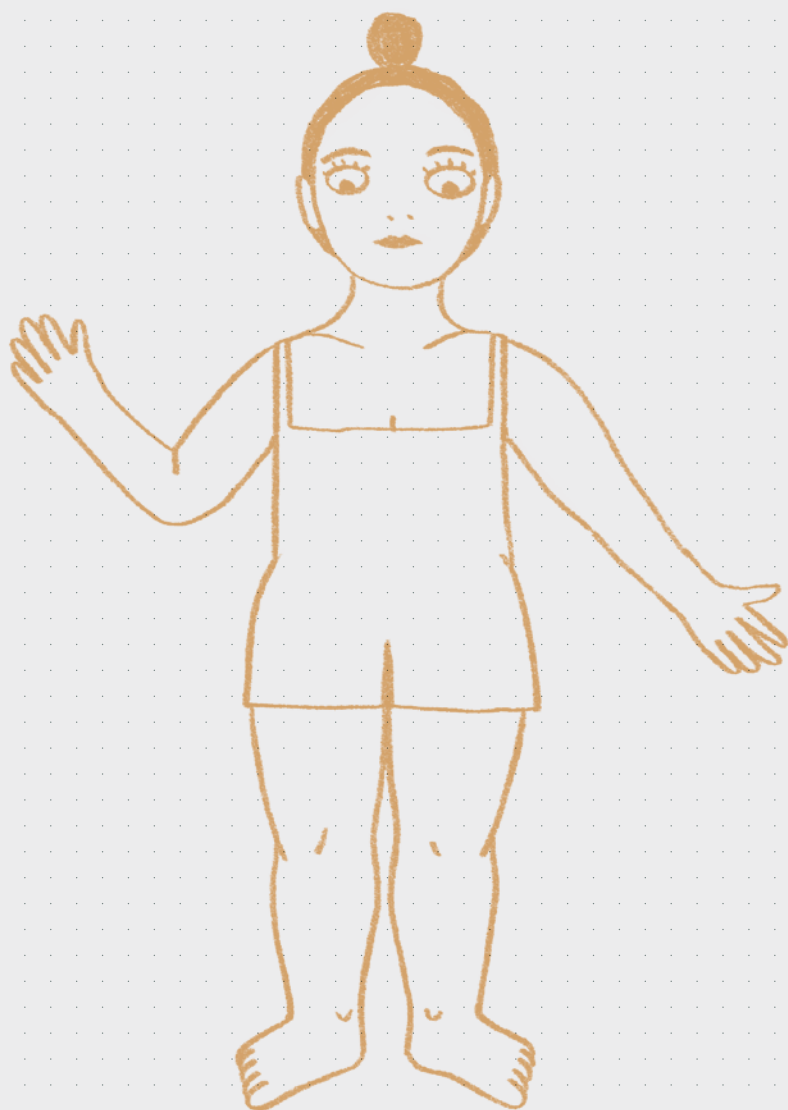
In stresserende periodes heb ik het gevoel dat ik de hele tijd ‘aan’ moet staan. Het gaat moeilijk met de kinderen op school? Dat is voor mij een schaakspel: ik denk steeds tien stappen vooruit en probeer van elke zet die ik doe de gevolgen in te schatten. Alles om niet plots schaakmat te staan. Ik wil alle opties openhouden om op de best mogelijke manier voor mijn kinderen te zorgen, zeker als zij het moeilijk hebben. Ik sta dus voortdurend aan: monitoren hoe het met hen gaat, met de school overleggen en dat gesprek twintig keer – en meestal in het midden van de nacht – in mijn hoofd voorbereiden, emoties opvangen, aanvoelen of we moeten schakelen, inschatten hoe we dan zouden moeten schakelen, keuzes maken, de pro’s en contra’s afwegen... Tot er weer een periode van rust kan komen, als we de juiste manier van schakelen gevonden hebben.

Vaak voel ik pas in die periode: oef, dat was veel, ik heb de hele tijd ‘aan’ gestaan en mijn lichaam en hoofd kenden geen basisrust. Er zit onrust rond mijn hart, mijn kaken klemmen en ik voel me opgejaagd. Het voelt alsof ik tegelijk te veel én te weinig energie heb: mijn hoofd stuitert alle kanten op, maar mijn lijf is doodmoe. Gelukkig heb ik intussen een lijstje paraat van kleine dingen die mijn zenuwstelsel weer tot rust brengen. Je mag dat letterlijk nemen: het is echt een uitgeschreven lijstje waar ik altijd naar kan teruggrijpen, zodat ik op moeilijke momenten niet hoeft na te denken. Wat er zoal op dat lijstje staat? Inademen en langer uitademen, op mijn ontprikkelmat liggen, wandelen of een andere vorm van beweging die me niet uitput, laagdrempelige yoga. Alles wat me terug voeling geeft met mijn lijf en me erin doet zakken. Niets te veel, niets uitputtend, niets dat mijn limieten opzoekt.

Welke stresserende situaties doen jou 'schaken'?

Welke zaken helpen jou om je zenuwstelsel
rust te bieden?

*Waar voel jij die
stress in je lichaam?*



Beschrijf de meest dramatische afloop van de stresserende situatie waar je je nu in bevindt.

Gun jezelf ook de meest positieve afloop van die stresserende situatie, beschrijf die ook.

Je hoeft niet naïef te zijn om positief te zijn. Wat is de uitkomst die het meeste kans heeft om voor te komen?

Hoe ga je dit toepassen in je leven?

Ik heb ook recht
om de meest
positieve afloop
te fantaseren.



Frivoliteit

Onlangs ging ik naar een lezing over frivoliteit. Het bracht me zoveel vreugde: mijn innerlijke blijde kind kwam helemaal aan haar trekken. Frivoliteit is immers gedachteloos plezier maken. Niet nadenken, gewoon doen!

Vaak zijn het de kleine, onbenullige dingen die het meest frivol zijn, leerde ik nog.

Thuis dacht ik verder na wat over hoe ik frivoliteit binnenbreng in mijn leven. Huppelen, het woord alleen al huppelt door mijn hoofd. Als ik een kind zie huppelen, huppel ik ook. Soms in gedachten, soms in het echt en dan voel ik me ontzettend vrij. Wat nog? Paarden tegenkomen in de wei langs de weg, ernaartoe getrokken worden en ze kunnen aaien. Kerstmis.

Ovenhapjes.

Schommelen.

Mijn kinderen samen plezier horen maken.

Véél te ver nadenken over absurde situaties met mijn zus.

Door ze op te schrijven, heb ik er meer aandacht voor als ze onverwachts mijn pad kruisen en voel ik dus vaker frivoliteit.

Wees gerust: ik heb deze lijst niet op een twee drie geschreven, ik heb erover moeten nadenken. Gun jezelf dus straks ook die tijd. Dit is een ongoing project. Je hoeft deze journal niet in een keer 'juist' in te vullen.

Doe elke dag één nutteloze activiteit.

Geen inspiratie? Misschien helpt deze bingo?

Teken zonder doel. Krabbels, mannetjes, doodles: het hoeft nergens op te lijken.	Blaas bellen.	Plak stickers op random plaatsen
Huppel een stukje in plaats van te wandelen. Gewoon omdat het kan. Vijf passen is genoeg.	Zing hardop mee met een liedje. Ook als je vals zingt. (Juist dan.)	Verzin een onnozel dansje.
Bouw een toren met wat je in huis vindt. Hoe hoog kun je die kussens stapelen?	Trek gekke bekken in de spiegel.	Zoek vormen in de wolken. Wat zie je? Een dier? Een gezicht?

Wat zou je vandaag kunnen doen dat je vijfjarige zelf fantastisch had gevonden?

Bij wie durf jij je lichte, vrolijke, niet-nadenkende zelf te zijn? Plan een date in met een of meer van die mensen en spreek samen over frivoliteit. Wie zou je kunnen bellen?

Frivoliteitenjacht

Houd vandaag je ogen goed open en ga op zoek naar kleine dingen die je doen glimlachen.

Een gek beeldje voor het raam van de burens? Een leuke sticker op een lantaarnpaal? Een hond met een veel te grote tak in zijn bek? Een wolk in de vorm van een sneeuwman? Een vrolijke etalage? Iemand die uitbundig meezingt op de fiets?

Verzamel vandaag minstens drie glimlachmomentjes. Schrijf ze hier op of bewaar ze in je hoofd als kleine schatten.



Het mag ook
eens licht,
nutteloos en
zonder
nadenken zijn.



Jouw frivoliteitenlijst

Kijk eens naar alles wat je in dit hoofdstuk opschreef. Zie je patronen of terugkerende dingen? Wat maakt jou vaak licht, blij of speels? Schrijf die gemene delers hier neer. Ze wijzen je de weg naar meer frivoliteit in je leven.



Wat zou je nu
doen als niemand
je beoordeelt?
Als niemand kijkt?
Doe het!

Energie

Ik check regelmatig bij mezelf in om te voelen hoe hoog mijn energie is. Het helpt me om mijn verwachtingen voor die dag bij te stellen. Als ik me volledig opgeladen voel, weet ik dat ik bergen kan verzetten. Als ik al uitgeput ben voor de dag goed en wel begonnen is, kan en wil ik niet verwachten dat het een topdag qua presteren en doelen behalen wordt. Dan is het aanpassen, een trager tempo kiezen of soms vooral helemaal niet doorgaan.

Opstaan met 50 procent energie betekent dat na de ochtendshift met de kinderen – zeker als je dochter weer maar eens haar schoenen niet vond en je onderweg de file moet trotseren – er nog zo'n 40 procent energie overblijft. Je werkdag moet dan eigenlijk nog beginnen. De kans is groot dat je het einde met horten en stoten haalt. Misschien schuif je wat lastige taken door naar morgen en heb je geen energie meer om een stukje te wandelen voor je gaat slapen. Dat is allemaal oké, tenzij je de volgende dag met nog maar 40 procent energie wakker wordt en de hele cyclus zich herhaalt.