

WENDY DE PREE

100+

LIFEHACKS

voor een eenvoudiger leven in

DE RUSH VAN ELKE DAG



met tekeningen van
Marloes De Vries

P E L C K M A N S

VOORWOORD

Ik hoor je al denken: wéér een boek over hoe druk we het hebben. Wéér allemaal briljante wonderoplossingen die niet werken omdat we ze toch niet doen: omdat we het te druk hebben. Die gedachte hield mij ook lang tegen om dit boek te schrijven. Als psycholoog geloof ik ook niet in tips en tricks voor hardnekkige problemen: daarvoor is er meer nodig en daarvoor zijn er dus psychologen. Tenminste, als je er ooit bij eentje terechtkunt. Want de wachtlijsten zijn helaas te lang omdat de maatschappij niet is afgestemd op wat wij mensen nodig hebben.

En dat was dan ook de grote reden om dit boekje wél te schrijven: we kunnen niet wachten tot de maatschappij verandert, we moeten zélf aan de slag! En als de mensen niet bij de psycholoog raken, is het als psycholoog onze taak om dichterbij de mensen te komen: zelfs met tips en tricks, want die werken wel voor alledaagse problemen. **Aan mij dus de uitdaging om de belangrijkste info uit al die stapels dikke therapeutische boeken om te vormen tot behapbare, haalbare hacks in een klein boekje dat je wél uitleest en gebruikt.**

Want het is nodig dat we er iets aan doen! We voelen het allemaal: we leven te gejaagd en maken te weinig tijd voor wat echt belangrijk is. Bijna iedereen ervaart dagelijks stress, maar slechts de helft onderneemt actie. De meesten weten wel dat de grootste stress ontstaat doordat ons oerbrein niet mee geëvolueerd is met de moderne wereld. En de meesten kennen de tips ook wel die zorgen voor meer rust (zoals offline gaan, ademen, wandelen). En toch zit het overgrote deel van de mensen dagelijks urenlang binnen, starend naar een scherm. Want ook hierbij werkt ons oerbrein tegen ons: het kiest gemak en directe beloning boven traag maar diep herstel. De echte rust van natuur, beweging en stilte voelt saai, traag of moeilijk vergeleken bij de snelle

dopamine van scrollen, snacken en series kijken. **En hoe meer stress je ervaart, hoe moeilijker het wordt om te kiezen voor de dingen die helpen.**

We hebben ook een hardnekkig geloof dat we pas mogen rusten 'als alles af is', maar dat gebeurt bijna nooit meer in deze hectische wereld. Je lichaam protesteert met lichamelijke klachten als hoofdpijn, pijnlijke schouders en slaapproblemen. Je weet wat zou helpen: vertragen, naar je lichaam luisteren (maar hoe doe je dat dan?) en verbinding zoeken, maar je komt er niet aan toe. **We zitten gevangen in de dagelijkse rush en een samenleving die altijd aan staat. Tot nu dan, want dit boekje helpt je stap voor stap in beweging te komen.** Er is altijd hoop: zo belangrijk!

Als jonge psycholoog was ik al een grote fan van psycholoog Martin Seligman met zijn theorie rond aangeleerde hulpeloosheid. Die theorie stelt dat mensen (of dieren) die herhaaldelijk ervaren dat hun acties geen invloed hebben op negatieve gebeurtenissen op den duur passief worden. Ze leren dat proberen geen zin heeft en geven het op, zelfs als er later wél een uitweg is. Je ziet dat bijvoorbeeld bij kinderen die altijd maar falen op school, of als iemand vastzit in zijn werk met te veel druk en te weinig invloed. Maar ook bijvoorbeeld bij maatschappelijke problemen als klimaatverandering, armoede of wereldnieuws. Veel mensen denken: 'Wat ik doe, maakt toch geen verschil.' En ook bij mentale overbelasting geven velen het op om rust of een evenwicht te vinden omdat elke poging telkens mislukt. Als optimist en iemand die steeds op zoek gaat naar uitdagingen en oplossingen vond ik dit een bijster interessante theorie. Want als hulpeloosheid aangeleerd kan worden, dan kan hoop, optimisme en veerkracht óók aangeleerd worden. De positieve psychologie richt zich niet op wat er misgaat, maar op wat werkt. **Hierin vond ik mijn passie en missie: zoveel mogelijk**

mensen leren floreren, ondanks stress en tegenslag. ‘We doen zoveel mogelijk dingen die helpen’ werd mijn motto. In een wereld vol drukte en stress is de focus op wat wél werkt, en wat betekenis geeft, geen luxe meer maar noodzaak.

Om het patroon van aangeleerde machteloosheid te doorbreken, is het essentieel om kleine successen te ervaren die het gevoel van controle teruggeven. Wanneer je langdurig onder stress staat, heb je echt geen behoefte aan een vermoeiende to-dolijst, alsof het je eigen schuld is dat je niet gelukkig bent. Je hebt net behoefte aan ruimte om te ademen, te voelen en te herstellen.

Dit boekje is dan ook bewust klein en dun. En je móét niks.

Je mag er middenin beginnen, het in één ruk uitlezen of er één tip uithalen: voel waar jij behoefte aan hebt en wat je aankunt op dat moment. Het gaat niet over presteren of over altijd even positief of veerkrachtig te zijn. Het gaat over veiligheid en herstel ervaren. **Het gaat over minikeuzes kunnen maken en succesjes ervaren:** ‘Ik kan 5 minuten wandelen en mij iets beter voelen’, ‘Ik kon wél nee zeggen op dat ene verzoek’. Zo leer je er langzaamaan terug vertrouwen in te krijgen dat je invloed kunt hebben op hoe je je voelt. En ook dat je niet altijd controle hebt over alles en dat je dat meer kunt loslaten. **Het gaat over mildheid voor jezelf, je lichaam, je tempo. Over verbinding met jezelf en elkaar.** Want we hebben elkaar nodig, dat waren we ook wat vergeten: sociale verbondenheid is één van de sterkste bronnen van welzijn. Dus in dit boekje ook heel veel hacks rond verbinding.

Als psycholoog geloof ik sterk in practice what you preach, dus bijna alle tips heb ik zelf geoefend om te voelen wat de waarde kan zijn. Ook als optimist en vrolijke spring-in-'t-veld ontkom ik uiteraard niet aan de dagelijkse rush, aangeleerde patronen en grote zorgen. Sommige manieren van denken en handelen zijn nu echt geïntegreerd in mijn leven, zoals meer in het nu

leven, minder piekeren en bewuster kiezen waar ik mijn tijd aan besteed. Andere zijn work in progress, zoals hulp leren vragen, nee durven te zeggen en minder perfectionistisch zijn. En dat is oké (zeg zelfs ik als perfectionist): je hoeft je niet altijd blij, ontspannen en gelukkig te voelen; dat is het doel niet van het leven. Het is écht waar dat alle emoties er mogen zijn: elke emotie is een signaal dat iets belangrijk voor je is. **Het leven is best pittig. De uitdaging is hoe je het ondanks al deze hindernissen toch waardevol kunt maken.**

En hoe je dat kunt doen, vind je in dit boekje. Mijn grootste uitdaging daarin was vooral om al die ideeën in mijn hoofd terug te brengen tot korte, behapbare hoofdstukjes. Dat heeft mij meer stress gegeven dan ik wilde. Ik was dankbaar dat ik inmiddels wist hoe ik mijn overprikkelde lichaam weer veilig kon laten voelen. En ik ben blij dat ik dit boek toch heb geschreven, in de hoop dat het jou ook wat meer rust brengt. **Het is voor iedereen die zich vaak gestrest, moe of vastgelopen voelt in de dagelijkse rush.** Ik wens je toe dat je hier hoop en praktische steun vindt.

Wendy de Pree

‘Iedereen heeft twee levens. Het tweede begint zodra je beseft dat je er maar één hebt.’

INLEIDING

Zodra je 's morgens je ogen opent, begint het: de stroom van prikkels, gedachten, verplichtingen en verwachtingen. Moe wakker geworden scrol je door je telefoon, eet je gehaast en worstel je je door de ochtendspits. Je probeert je inbox bij te houden en je deadlines te halen. Je haast je om boodschappen te doen, met een kind op de achterbank en de to-dolijst in je hoofd. Je maakt het eten terwijl je nog even snel je werk checkt, de kapper en de tandarts inboekt en bedenkt dat je ook nog moet bewegen en sociaal zijn. We zijn zo gewend geraakt aan de dagelijkse rush dat we amper nog doorhebben hoe uitputtend die eigenlijk is. **Je hebt het gevoel altijd aan te staan, altijd iets te moeten en zelden echte rust te ervaren.**

We leven in een maatschappij waarin druk zijn een statussymbool is geworden. De lat ligt overal hoog: op school, op het werk en thuis. En voor velen komt daar nog eens een innerlijke druk bovenop: om het goed te doen, niemand teleur te stellen, erbij te horen. En dat allemaal in een wereld vol slechtnieuwsberichten, eenzaamheid en zorgen over de toekomst. Je mentale batterij staat steeds vaker in het rood. Je lichaam protesteert: je voelt je opgejaagd, piekert veel, zit vast in je hoofd. Je bent moe maar niet in staat om te ontspannen. **We weten vaak wel wat zou helpen – meer bewegen, offline gaan, naar buiten gaan – maar we komen er niet toe.** En zo beland je in een negatieve spiraal van stress en falen.

Stress op zich is niet het probleem. Het gaat erom hoe we ermee omgaan. Gezonde stress helpt ons focussen en beter presteren. Maar als herstel uitblijft, slaat stress langzaam om in een sluipend gif. Je zenuwstelsel raakt ontregeld, je veerkracht daalt en de uitputting stapelt zich op, zowel fysiek als mentaal. En dat voel je: in je lijf, je emoties en je relaties.

Veel mensen denken dat ze gewoon niet sterk genoeg zijn. Maar we hebben simpelweg nooit geleerd hoe je je zenuwstelsel écht tot rust brengt. Onze hersenen zijn gebouwd om ons veilig te houden en speuren voortdurend naar gevaar. Ze reageren razendsnel en automatisch met vechten, vluchten of bevriezen als dat nodig is. Maar om weer af te schakelen, heeft je oerbrein ook duidelijke signalen van veiligheid nodig: verbinding, voorspelbaarheid, gezond zijn. Ontbreken die signalen, bijvoorbeeld door sociale isolatie, onzekerheid of ziekte, dan blijft het paraat staan. Evolutionair gezien is dat logisch: vroeger vergrootte dat je overlevingskansen. Tegenwoordig betekent het vooral dat veel mensen een permanent actief stresssysteem hebben, zelfs zonder direct gevaar. **Onze voorouders kenden korte pieken van stress, maar wij leven nu in een bijna constante staat van alertheid. We zijn altijd bereikbaar, zitten hele dagen binnen en worden overspoeld met onheilspellend nieuws.** We krijgen op één dag meer prikkels binnen dan iemand in de middeleeuwen in een heel seizoen. Geen wonder dat je je zo opgejaagd voelt. Zelfs als je denkt dat je ontspannen bent, draait je systeem vaak nog op volle toeren.

Een goed gereguleerd zenuwstelsel betekent niet dat je altijd kalm bent, maar wel dat je soepel kunt schakelen tussen spanning en ontspanning. Door regelmatig dingen te doen die je een gevoel van veiligheid geven, zoals afspreken met vrienden, bewegen of de natuur in trekken, leert je zenuwstelsel dat het elke dag veilig is om te ontspannen. Niet alleen op vakantie, maar net midden in de drukte van iedere dag.

Je stresssysteem verandert niet zomaar, en ook de wereld om je heen blijft druk en veeleisend. Maar wat je wél kunt beïnvloeden, is hoe je voor jezelf zorgt en je zenuwstelsel ondersteunt. Samen met een werkgroep van ervaringsdeskundigen selecteerden we twintig herkenbare uitdagingen die je

ongemerkt uit balans brengen in het dagelijks leven. Met inzicht en praktische tools leer je hoe je je lichaam stap voor stap weer het signaal van veiligheid kunt geven. Zo worden je dagen lichter en voel je meer rust en voldoening, zelfs midden in de drukte. De situaties variëren van piekeren en *people pleasen* tot perfectionisme en slecht slapen. Sommige patronen zitten in je natuur, andere zijn gevormd door je opvoeding of ervaringen. Het mooie is: je kunt hier wél iets aan doen, en elke stap maakt een verschil.

De hacks in dit boekje mogen uiteraard geen nieuwe ‘moetjes’ worden. Het gaat niet om ‘beter worden’ maar om je veerkracht vergroten. Ze helpen je je emoties en behoeften beter te herkennen en geven je handvatten om mild en krachtig met jezelf om te gaan. Lees dit boek zoals jij dat wilt. Voel wat jij nodig hebt en neem je tijd. Begin klein te oefenen met iets dat goed voelt voor jou: adem 2 keer bewust diep in en uit, dans 3 minuten op je favoriete nummer, geniet van een wandeling van 5 minuten of bel 8 minuten met een vriendin. Ervaar wat het doet en geniet van dit klein succesje. Geluk zit niet in materiële dingen of grootse prestaties, maar in verbinding: met jezelf en met anderen.

ZES SUPERTIPS

Voor we ingaan op de uitdagingen en de bijbehorende lifehacks, wil ik eerst stilstaan bij zes belangrijke bouwstenen: verbinding zoeken, bewust ademen, in het nu leven, mild voor jezelf zijn, naar je waarden leven, en volhouden. Ze vormen de rode draad door alles wat volgt. Je komt ze verderop in het boekje telkens opnieuw tegen, maar ze zijn zo waardevol dat ik ze hier graag alvast extra in de verf zet.

ZOEK VERBINDING



De krachtigste factor van geluk is verbinding. Ook al willen reclames ons doen geloven dat geluk te koop is, het zijn niet spullen, status of succes die bepalen hoe goed je je voelt, maar de kwaliteit van je relaties. Verbonden zijn met anderen werkt als voeding voor je brein en zenuwstelsel. Het geeft veiligheid, rust en herkenning. Het verlaagt je stress, versterkt je immuunsysteem en helpt je beter omgaan met moeilijke momenten. Samen voelt lichter: je hoeft het niet alleen te dragen.

Toch verliezen we die verbinding steeds vaker. We leven in een tijd van digitale drukte, volle agenda's en constante afleiding. Gesprekken worden korter, oppervlakkiger en vaak beperkt tot schermen. Maar technologie kan echte nabijheid niet vervangen. Precies die warme, echte momenten laden ons op en geven steun. Sociaal contact kalmeert je zenuwstelsel, dus zoek mensen op die je energie geven en je ondersteunen, en geef die steun ook terug.

ADEM BEWUST



Even bewust focussen op je ademhaling is een van de snelste en simpelste manieren om spanning te verlagen. Door een paar keer per dag bewust op je ademhaling te letten, kalmeer je je

zenuwstelsel, voorkom je overprikkeling en kom je weer in het hier en nu.

In onze hectische wereld ademen veel mensen automatisch te snel, te hoog of te oppervlakkig, vaak zonder het te merken. Hoewel het idee van ademhaling als stressremmer voor sommigen nog altijd wat zweverig klinkt, is het effect ervan al duizenden jaren bekend, in meditatie- en yogatradities. In het Westen was omgaan met spanning vaak een kwestie van bezig blijven: hard werken, jezelf nuttig maken of flink sporten om het gevoel te onderdrukken. Pas in de laatste paar decennia, met de opkomst van mindfulness en stressmanagement, wordt breed erkend hoe krachtig ademhaling is om je zenuwstelsel te reguleren.

Een diepe ademhaling geeft je lichaam het signaal dat het veilig is, waardoor spanning zakt en stresshormonen langzaam wegvloeien. Eén tot drie diepe buikademhalingen kunnen al een verschil maken. Bijvoorbeeld ‘de fysiologische zucht’, waarbij je een zucht nabootst, is de beste manier om te kalmeren in momenten van stress of angst. Zo pas je het toe: adem diep in door je neus (1 seconde), adem direct daarna nog 1 keer kort in door je neus (0,5 seconde) en adem dan langzaam volledig uit met getuile lippen alsof je door een rietje blaast. Herhaal 2 keer.

LEEF IN HET NU



Dertig jaar geleden had bijna niemand het over mindfulness. Toch kwam het vaak voor, zonder dat het zo werd genoemd. Mensen stonden uit het raam tijdens een autorit. Ze wachtten op de bus zonder telefoon in de hand. Ze lagen in het gras en keken naar de wolken. Een cassettebandje werd van begin tot eind beluisterd, zonder afleiding. Er was ruimte om je te vervelen, om doelloos wat aan te rommelen, om met volle aandacht

bij één bezigheid te zijn. Lichaam en geest bevonden zich op dezelfde plek, gewoon in het moment, zonder afleiding.

Tegenwoordig is dat niet meer vanzelfsprekend. De constante stroom van prikkels, het multitasken en altijd online zijn maken dat mindfulness opnieuw, bewust aangeleerd moet worden. Rust ontstaat pas als je met échte aandacht leert op te merken wat er om je heen gebeurt en in jezelf. In plaats van in de stress te schieten of te oordelen, leer je nieuwsgierig kijken naar wat je opvalt. Je merkt bijvoorbeeld hoe je buik opbult bij het inademen, hoe je voeten de grond raken, of welke gedachten langskomen. Je kijkt ernaar zonder oordeel. Dat kun je oefenen met meditaties die je online vindt (en nee, die zijn echt niet allemaal zweverig). Probeer eens een paar minuten een body scan of yoga nidra via apps als Insight Timer, Calm of Meditation Moments.

En breng lekker tijd door zonder doel, zoals in vroegere jaren: lummelen of niksen helpt ontspannen en maakt creatiever. Dus strijk neer op een bankje in het park of in het zand op het strand en kijk rustig om je heen. Rommel op zolder, geniet van een bruisbal in bad of staar een tijdje uit het raam terwijl je geniet van je kopje koffie of thee. Puur goud voor je brein.

WEES MILD VOOR JEZELF



Veel mensen vinden het lastig om mild te zijn voor zichzelf. Het voelt zwak, wollig of overbodig omdat we leerden dat je vooral moet doorzetten, sterk zijn en presteren. Falen was geen optie, en streng zijn voor jezelf leek dé manier om iets te bereiken. Mildheid wordt daardoor vaak verward met zelfmedelijden of opgeven. Maar het tegendeel is waar: onderzoek laat zien dat zelfkritiek stress, angst en uitstelgedrag juist versterkt, terwijl zelfcompassie motiveert en op lange termijn je veerkracht vergroot.

Zelfcompassie betekent niet dat je jezelf zielig vindt of blijft hangen in een slachtofferrol. Het betekent dat je jezelf steunt op moeilijke momenten, met dezelfde vriendelijkheid en zorg die je ook aan een goede vriend zou geven. Door te erkennen dat pijn en worsteling bij het leven horen en door jezelf niet af te vallen maar juist zacht te benaderen, kalmeer je je stresssysteem en bouw je veerkracht op. Vraag jezelf op zo'n moment eens: 'Wat zou mijn beste vriend(in) nu tegen me zeggen?' Spreek die woorden dan hardop of in gedachten uit, met dezelfde warme toon die je ook voor haar of hem zou gebruiken.

LEEF NAAR JE WAARDEN



Een belangrijke sleutel tot minder stress in de rush van elke dag is kiezen voor wat klopt voor j^óú. Niet omdat het moet, maar omdat het past bij wat jij belangrijk vindt. Wie wil jij zijn, juist op momenten dat het druk of lastig is? Waardegericht leven betekent dat je kiest voor gedrag dat klopt met je waarden, ook als het spannend is of tegen de stroom ingaat. Bijvoorbeeld: 'Ik ben doodmoe na een lange dag én ik wil trouw blijven aan mijn vriendschap, dus ik bel toch even kort met mijn vriendin om haar te steunen, niet omdat het moet maar omdat ik daar voor kies.'

Je waarden zijn je richtingaanwijzers, net op die momenten dat als alles om je heen roept om je aandacht. Door bewust stil te staan bij wat je echt belangrijk vindt en daar kleine, haalbare stappen aan te koppelen, wordt keuzes maken makkelijker. Zo groeit je veerkracht en levensvreugde. Zo vind ik het belangrijk om anderen te ondersteunen en te inspireren en schrijf ik in mijn vrije tijd dit boek als psycholoog. Maar als een van mijn kinderen mij echt nodig heeft, dan gaat de waarde om een goede moeder te zijn voor en stop ik met schrijven.