

Voorwoord

Wat moeten we ons voorstellen bij **mindsport**? Denkspelletjes? Nee, met deze term wordt in dit boek wat anders bedoeld. Wat is het dan juist? **Door je geest te oefenen – op allerlei (nieuwe, onbekende) manieren, methoden en denkwijzen – creëer je meer balans, rust en ontspanning in je leven.** Dat wordt hier bedoeld met het concept **mindsport**. Jezelf aanleren te vertragen in een hectische wereld. Een wereld waarin stress, prestatie, druk en competitie dagdagelijkse fenomenen zijn. Een wereld waarin door velen enkel nog op het gas wordt gedrukt. De rem blijft onaangeroerd. Veel mensen weten zelfs niet (of niet meer) hoe ze hun rem überhaupt nog moeten of kunnen gebruiken. Ze zijn het vergeten of het is hun nooit aangeleerd. Natuurlijk zijn er momenten tijdens onze dag waarop er op het gaspedaal mag en moet gedrukt worden. Maar dan moeten we ons ook bewust zijn van het feit dat er momenten moeten worden ingelast waarop we op onze rem moeten gaan staan. Het is zowel voor onze fysieke als mentale gezondheid van groot belang dat het gebruik van die gas en rem in een mooie balans is. Is dat niet het geval dan gaat dat op termijn *klachten* teweegbrengen. Ik noem deze klachten liever *signalen* van ons lichaam. Ons lichaam spreekt namelijk geen taal. Het kan enkel met ons communiceren via prikkels. Bij een langdurige disbalans kunnen dit prikkels zijn van pijn of van ziekte. De intensiteit en ernst van die prikkels hangen allemaal af van in hoeverre we die signalen niet horen, begrijpen of gewoonweg negeren. Als je daar geen gehoor aan geeft dan gaat op een bepaald moment je lichaam het van je overnemen en je dwingen om je *mind* en *body* te laten rusten. Dat kan in de vorm van fysieke klachten zijn (rug-, nek- en schouderpijnen) waardoor je minder mobiel bent en dus gas moet terugnemen. Als dat niet helpt kan zich dat ook vertalen in de vorm van ziektes of mentale klachten zoals depressies, burn-outs of andere psychische problemen. Deze mentale problemen komen niet van de ene dag op de andere. Bij dit soort problemen is het vaak zo dat er heel wat signalen aan vooraf zijn gegaan. Signalen waar niet naar geluisterd werd. Op lange termijn neemt het lichaam letterlijk de regie van je over en schakelt het jezelf gewoon uit. Je energie, kracht, goesting en dikwijls ook je positiviteit worden dan voor zolang het nodig is op *off* gezet om je zo met de nodige dwang veel te laten rusten, herstellen en slapen. *Depression*

betekent niets meer dan *deep rest*. Het is ons lichaam dat even tegen ons zegt dat het genoeg is. Als jij niet wilt luisteren, dan zal ik het voor je oplossen.

Wat we niet altijd beseffen is dat ons lichaam altijd het beste met ons voor heeft. Het zoekt altijd naar een goede balans om in goede gezondheid te blijven. Het is onze beste vriend die altijd voor ons klaarstaat, zonder er iets voor terug te verwachten. Het vraagt alleen soms om wat hulp. Hulp die kan bestaan uit het aanpassen van je gedrag, gedachten of levensstijl om zo de disbalans te herstellen. Het is best oké als je je een keer wat minder voelt. Gevoelens en emoties mogen er ook zijn. Het is alleen belangrijk dat ze niet langdurig overheersend worden. Dat je je er bewust van wordt dat ze er zijn. Dat je weet hoe je ermee om moet gaan en hoe je ze aan kunt pakken. Laat die 'hoe' nu net het probleem zijn. We weten vaak niet hoe we moeten reageren. Ik wil hier graag aan bijdragen om dit te veranderen.

Onze *aan-uitknop* blijft constant op *aan* staan. We bezitten simpelweg de kennis niet over hoe we moeten vertragen. Velen van ons zijn zo geconditioneerd (door opvoeding, opleiding en werk) dat vertragen gelijk staat aan achteruitgaan of lui en flauw zijn. Het voelt egoïstisch aan om te vertragen, om minder uren te willen werken, om tijd te nemen voor jezelf of om te ontspannen. Het wordt ons ingepeperd dat als we die stappen nemen, we enkel maar oog hebben voor onszelf. Dat is volgens onze beschaving en cultuur fout gedrag. Je moet eerst aan anderen denken en als er heel misschien dan nog wat tijd overblijft, mag je die gebruiken om eventueel aan jezelf te spenderen. Ik ben van mening dat je eerst aan jezelf moet denken en dan aan anderen. Wil dat dan zeggen dat ik maar enkel met mezelf moet bezig zijn en anderen links moet laten liggen? Nee, natuurlijk niet. Wat dat wel wil zeggen is dat je eerst voor jezelf moet zorgen voordat je anderen kunt helpen. Als ik zorg dat ik goed in mijn vel zit, dan pas kan ik anderen helpen om zich ook goed te laten voelen. Anders jammer genoeg niet. Jezelf op de eerste plaats zetten klinkt zo toch al een stuk minder egoïstisch. Heel veel gedachten, opvattingen en meningen die we hebben zijn dikwijls niet die van onszelf, maar van andere personen of instellingen. Scholen, universiteiten, media, politiek, economie, dokters, leraars, trainers, ouders, noem maar op. Allemaal hebben ze bijgedragen (sommigen met goede bedoelingen, anderen met mindere) tot het vormen van de persoon die jij nu bent. Er is voorgekauwde informatie in ons geprogrammeerd. In-

formatie die altijd - dikwijls zonder na te denken - gewoon klakkeloos wordt doorgegeven van persoon tot persoon, van instelling tot instelling. Of het nu waar is of niet, dat maakt niet uit. Als een papegaai absorberen en reproduceren we dikwijls meningen, gedragingen en opvattingen. Als we die verhalen eens van op een afstand bekijken, stellen we soms vast dat we er helemaal niet achter staan of komen we tot een besluit dat ze geen steekhouden.

Ik denk dat onze huidige samenleving daar een grote (vaak verkeerde) bijdrage aan levert. De omgeving speelt een grote rol op het (foute) gedrag van de mensen die erin leven. Ze nemen onbewust de energieën over die er rondom hen zijn gecreëerd. Fout gedrag lokt dikwijls fout gedrag uit. Personen die zich hier bewust van worden, zijn klaar voor verandering. Bij wie oude gewoontes en gedrag nog zitten vastgeroest, is de tijd gewoon nog niet rijp voor iets anders. Dat kan snel veranderen of ook niet. Dat is goed. Alles komt op de manier zoals het moet komen. Mijn bedoeling is enkel om via dit boek je bewustzijn wat te verbreden en je kennis te laten maken met manieren die je kunnen helpen en ondersteunen in een al dan niet foute omgeving.

We moeten uit volle borst ja zeggen tegen het leven en onze verantwoordelijkheid nemen. Simpel gezegd bedoel ik daarmee dat je omdat je naast een hamburgertent woont elke dag hamburgers zou moeten eten. Je hebt altijd keuzes. Je kunt ook kiezen om naar de winkel te gaan en verse groeten en fruit te kopen. Dat zijn de juiste keuzes die je moet maken in een soms foute omgeving. Je niet altijd overgeven aan de makkelijke verleiding. Want ik weet ook dat in het geval van onze voeding het makkelijker en goedkoper is om ongezonde, bewerkte voeding te kopen in plaats van verse en biologische. Voor mij persoonlijk een van de meest onlogische zaken die er zijn.

Ieder mens wil gelukkig zijn. Dat staat vast. En ieder mens probeert daar op zijn of haar manier naar te streven. Dat kan soms ten koste gaan van anderen of van je gezondheid. Iedereen heeft zijn eigen goals te maken en zijn eigen bergen te beklimmen. Maak die goals en beklim die bergen, maar doe het enkel op een gezonde, doordachte manier. Een actieve levensstijl vraagt om een actieve ontspanning. Onze hartslag verhogen en onze hartslag verlagen. Verhogen dat kunnen we vrij goed. Daar ga ik niet over uitweiden in dit boek. Verlagen, daar ga ik de nadruk op leggen. Er zal wel voor jou een bepaalde reden zijn waarom je dit boek nu op dit moment in je leven aan het lezen bent. Hoogstwaarschijnlijk ben je