DE STRUCTUURCOACH

Ontwerp uw eigen ritme

Ronny Van Ginckel

Inhoud

Voorwoord — Toen mijn eigen lichaam het woord nam i

Inleiding — Hoe u dit boek leest en gebruikt iii

Deel I — Uw ritme terugvinden 1

1. Het moment waarop u voelt dat het anders mag 3
2. Het ritme dat uw lichaam al kent 11
3. Ritme vinden in het moderne leven 19
4. Structuur die uw leven ondersteunt 25

Deel II — Ritme en biologie 33

5. Uw biologische klok 35
6. Uw natuurlijke timing vinden 41
7. Hoe licht, voeding en beweging uw ritme beïnvloeden 51
8. Slaap: het fundament van uw ritme 59
9. Uw ritme door de seizoenen 67

Deel III — De architectuur van een dag 75

10. Een dag met drie vensters 77
11. Het ochtendvenster 85
12. Het middagvenster 93
13. Het avondvenster 99

Deel IV — Rituelen, ruimte en energie 107

14. Van gewoonte naar ritueel 109

Inhoud — vervolg

15. Ruimte en tijd verbinden....117
16. Werken met uw energie....127
17. Pauzes die herstel mogelijk maken....135
Deel V — Leven en omgeving....143
18. Een gezin, verschillende ritmes....145
19. Werk en levensritme....153
20. Technologie en uw aandacht....159
21. Ritme bij overbelasting en herstel....167
Deel VI — De Structuurcoach-methode....177
22. Uw persoonlijke ritme ontwerpen....179
23. Uw ritme in verschillende levensfasen....187
24. Experimenteren met uw levensritme....195
25. Aandacht binnen structuur....203
26. Wat u meeneemt naar de toekomst....211
27. Het Structuurcoach-tienpuntenprogramma....219
28. De Structuurcoach-zevendagenreset....227
Epiloog — Van de laatste bladzijde naar uw eerste stap....237
Over de auteur....239
Dankwoord....241
Bronnen en toelichting....243

HOOFDSTUK 14

Van gewoonte naar ritueel

Een gewoonte verloopt vaak bijna vanzelf. Een ritueel gebruikt soms precies dezelfde handeling, maar geeft er bewust aandacht en betekenis aan. Dat kleine verschil kan veranderen hoe u een vertrouwd moment beleeft.

Dezelfde minuten, anders beleefd

Nora beschreef haar ochtend bij onze eerste afspraak met een mengeling van herkenning en lichte schaamte. ‘Ik sta op, pak mijn telefoon, scroll door sociale media terwijl ik koffie drink, haast me onder de douche en ren de deur uit. Elke dag hetzelfde. Ik voel me al moe voor mijn dag begint.’

‘En als u,’ opperde ik, ‘dezelfde handelingen zou doen, maar anders?’ Ze keek me sceptisch aan. Ze deed die dingen toch al. Wat viel er te veranderen?

Zes weken later kwam Nora terug met een helderheid in haar blik die ik niet eerder had gezien. ‘Ik doe nog steeds dezelfde dingen,’ zei ze, ‘maar alles voelt anders. Ik sta op en leg bewust mijn telefoon weg. Ik ruik aan mijn koffie voor ik hem drink en denk aan één ding waar ik dankbaar voor ben. Onder de douche neem ik één bewuste ademhaling. Het zijn dezelfde minuten en toch begint mijn hele dag nu anders.’

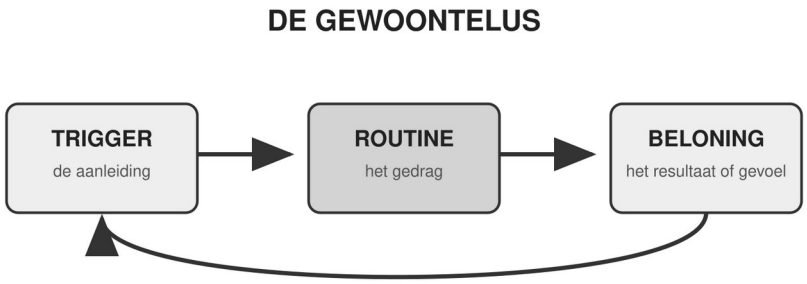
Bij de volgende afspraak oogde Nora rustiger: haar schouders stonden lager, ze ademde vrijer en ook de spanning in haar nek was afgenomen. De rituelen verklaren die verandering niet volledig, maar de bewuste vertraging hielp haar wel om minder gejaagd te handelen.

Dat is de kern van dit hoofdstuk: ook de manier waarop u iets doet, bepaalt de ervaring.

Gewoonten zijn een deel van de oplossing

Gewoonten zijn een geniale energiebesparing van het brein en horen bij het dagelijks leven. Veel gewoonten laten zich beschrijven aan de hand van drie elementen die samen een lus vormen.

De trigger is de aanleiding: een prikkel van buiten of van binnen die het gedrag op gang brengt. De wekker die afgaat, de geur van koffie, het moment dat u achter uw bureau schuift. De routine is het automatische gedrag dat volgt: opstaan, koffie inschenken, laptop openen. En de beloning is het gevoel of resultaat dat het oplevert: alertheid, comfort, gereedheid.



Figuur 5 — De gewoontelus bestaat uit een trigger, een routine en een beloning. Door de lus bewust waar te nemen, ontstaat ruimte om haar te veranderen.

Het probleem is niet dat we gewoonten hebben. Het probleem is dat de routine zo automatisch wordt dat we haar uitvoeren zonder bewustzijn, intentie of aanwezigheid. We zijn er wel, maar niet écht. We ademen zonder onze adem te voelen, we eten zonder echt te proeven.

Wie sterk op de automatische piloot leeft, merkt lichamelijke signalen soms pas laat op. Spanning kan daardoor langer aanhouden voordat iemand van houding verandert, pauzeert of vertraagt. Dat is geen specifieke ‘spanning van afwezigheid’, maar een verminderde aandacht voor wat het lichaam aangeeft.

Rituelen markeren een drempel

Een ritueel is een gewoonte die u bewust en met intentie uitvoert. Het voegt aan de gewoontelus één cruciale dimensie toe: betekenis.

Waar een gewoonte zegt ‘ik doe dit omdat ik het altijd zo doe’, voegt een ritueel een bewuste bedoeling toe. Dat verschil kan klein lijken, maar verandert hoe aandachtig u de handeling beleeft.

Automatische gewoonten steunen onder meer op netwerken waarin de basale ganglia een rol spelen. Bewuste rituelen vragen doorgaans meer aandacht en planning. Het is echter te eenvoudig om gewoonten aan één hersengebied en rituelen aan de prefrontale cortex of het parasympathische zenuwstelsel toe te wijzen.

Maria, een cliënte met chronische hoofdpijn, merkte verbetering nadat ze haar gejaagde ochtend had vertraagd en bewuster ingericht. De hoofdpijn nam in de weken daarna geleidelijk af. Dat persoonlijke verloop bewijst niet dat rituelen of fascia de oorzaak waren; medische klachten vragen altijd een bredere beoordeling.

Waar een ritueel u naar kan terugbrengen

In mijn jaren als coach heb ik vier soorten rituelen leren onderscheiden die de meeste invloed hebben op welzijn en levenskwaliteit.

Rituelen markeren een overgang

Deze helpen u bewust te schakelen tussen fasen van de dag: van werk naar thuis, van dag naar avond, van inspanning naar rust.

Uw brein heeft tijd nodig om over te gaan. Zonder bewuste overgang draagt u de energie van de vorige fase mee naar de volgende. Wie rechtstreeks van een vergadering aan het avondeten schuift, zit met het lichaam aan tafel terwijl het hoofd nog vergadert. Een overgangsritueel, hoe klein ook, geeft het systeem het signaal dat er iets verandert.

U kunt een overgang markeren door bij thuiskomst andere kleren aan te trekken, uw werkruimte bewust af te sluiten, even buiten te staan of drie keer rustig te ademen. Elk van die handelingen trekt een herkenbare grens in de tijd.

Rituelen brengen u terug naar mensen

Deze scheppen of versterken de verbinding met uzelf, met anderen of met iets groters. Vijf minuten schrijven over uw intenties voor de dag. Een bewust moment van aandacht voor uw partner of kinderen. Een dagelijkse wandeling waarop u de natuur echt in u opneemt.

Verbindingsrituelen zijn onmisbaar omdat ze tegenwicht bieden aan de versnippering van het moderne leven. Ze brengen u terug bij uzelf en bij

de mensen die er werkelijk toe doen, niet als voornemen op papier, maar als dagelijkse praktijk.

Rituelen brengen u terug naar uzelf

Grondingsrituelen helpen u om kalm en aanwezig te blijven in uw lichaam. Denk aan een bewuste ademhaling, lichte rekking, aandachtig proeven van uw eerste slok koffie of vijf minuten stilte zonder prikkels.

Aardingsrituelen zijn me bijzonder dierbaar. Rustige ademhaling, beweging of zintuiglijke aandacht kan spanning helpen verminderen en het lichaam soepeler doen aanvoelen. Het effect verschilt per persoon en is niet specifiek aan de fascia of één tak van het zenuwstelsel toe te schrijven.

Rituelen geven richting

Deze helpen u bewust richting te geven aan uw energie en aandacht. Elke ochtend drie prioriteiten stellen, met de reden waarom ze ertoe doen. Een moment stilte voor een maaltijd. Even de zin van een taak voor ogen halen voor u eraan begint. Een avondreflectie van drie vragen.

Intentierituelen kunnen het verschil versterken tussen reageren en kiezen. Wie de dag met een bewuste intentie begint, beschikt over een kader voor latere keuzes. Dat neemt beslissingen niet weg, maar kan wel helpen om prioriteiten vast te houden.

Betekenis laat zich niet kopiëren

Een ritueel werkt niet omdat iemand anders het aanbeveelt. Het werkt wanneer de handeling een betekenis draagt die u herkent. Dezelfde kop thee kan voor de ene persoon een gedachteloze gewoonte zijn en voor de andere het moment waarop werk overgaat in thuis zijn. Begin daarom niet bij de perfecte vorm, maar bij de drempel die u bewuster wilt beleven.

Lees verder in De Structuurcoach.