

INHOUD

VOORWOORD	9
INLEIDING	11
DEEL 1 AANDACHT	15
WEEK 01 AANDACHT: DE BASICS	18
WEEK 02 JE LIJF, JE LOGBOEK	38
WEEK 03 OMGAAN MET GEDACHTEN EN EMOTIES	56
WEEK 04 OPEN AANDACHT	76
DEEL 2 COMPASSIEKRACHT	88
WEEK 05 ZELFCOMPASSIE: DE BASICS	94
WEEK 06 TEM JE INNERLIJKE CRITICUS	114
WEEK 07 COMPASSIE VOOR GEZONDE RELATIES	133
WEEK 08 COMPASSIEVOL COMMUNICEREN	154
DEEL 3 GELUKSVAARDIGHEID	173
WEEK 09 GELUKSVAARDIGHEID: DE BASICS	180
WEEK 10 GELUKKIG MET ANDEREN	201
WEEK 11 DE SWEET SPOT VAN GELUK	221
WEEK 12 WILSKRACHT	241
TOT SLOT	259
WOORD VAN DANK	261
NOTEN	264

VOORWOORD

'Als je geen succes hebt, kijk dan in de spiegel voor de schuldige. Dit boek biedt uitkomst: de technieken zijn een wondermiddel waardoor je van al je problemen afkomt en voor altijd gelukkig zult zijn.' Onzin! Het grootste gezwel van deze tijd is het idee dat alles maakbaar is, dat we ons leven volledig naar onze hand kunnen zetten. Dit boek is niet de zoveelste zelfhulplarie die zegt dat als je maar hard genoeg je best doet je alles kunt bereiken en iedereen kunt worden. Want – om je uit de droom te helpen – dat kun je niet. De basis van dit boek ligt bij wat je wél kunt en waar je grootste invloed ligt: je geest trainen.

Tot mijn grote blijdschap heb ik sinds het verschijnen van *Mindgym: Sportschool voor je geest* veel reacties gehad van mensen die mentaal sporten hebben opgepakt en zich daardoor veel beter voelen. Juist ook de nuchterste lezers, die kokhalsneigingen krijgen bij woorden als 'terug naar jezelf' of 'mindfulness'. Naast de positieve reacties was een terugkerend opbouwend feedbackpunt dat Mindgym nog praktischer mag. Daaruit is *Mindgym Work-outs* ontstaan.

Mindgym is een wetenschappelijk onderbouwde methode waarmee je op alle momenten van je leven – de saaie, de moeilijke en de gelukkige – in een gezonde mentale conditie kunt blijven. Met een scherpe geest weet je waar je invloed op hebt en wat je dient te accepteren. Je leert niet vrij te zijn van bepaalde (innerlijke) ervaringen, maar vrijheid te ontdekken in de ervaring die je hebt. Zo weet je je innerlijke rust te behouden, ook als je je verdrietig of boos voelt of als dingen niet lopen zoals je wilt. Daarmee train je ook het vermogen gelukkig te zijn zonder reden. Je leert je gedrag te behouden of te veranderen, zodat je leven in lijn komt met wat jij werkelijk belangrijk vindt.

Mijn geloof is dat als we allemaal trainen aan een gezonde geest niet alleen ons eigen leven sterk verbetert, maar ook dat van anderen. Zo blijkt dat mensen die gelukkig zijn, meer klaarstaan voor anderen.¹ Hoe mooi zou het zijn als op een dag de Quote 500 niet gaat over het aantal nullen op iemands bankrekening, maar over wie de meeste wijsheid heeft! We zouden in onze samenleving de focus moeten verleggen van uiterlijk naar innerlijk succes (wat op de lange termijn trouwens juist meer uiterlijk succes oplevert). Mentale training zal de maatschappij vele malen sneller ten goede veranderen dan politiek. Maar dan moeten we wel poetsen in plaats van lullen. Dus neem de verantwoordelijkheid je geest te trainen. Niet alleen voor jezelf, maar voor iedereen die je liefhebt.



Wouter

INLEIDING

‘Ben je nu gelukkig?’ Zo’n irritante vraag. Als je al gelukkig bent, begin je daardoor juist te twijfelen. Terwijl de vraag ‘Wil je (nog) gelukkiger zijn?’ nuttig is en door iedereen bevestigend zal worden beantwoord.

Hoewel we niks liever willen dan gelukkiger leven, lukt het velen van ons maar matig. Zo blijkt uit een rapport van *The Journal of Happiness*, dat 230.000 liedjes vanaf 1960 vergeleek, dat die liedjes steeds droeviger worden. Over de hele wereld worden steeds hogere levels van angst en depressie gemeld.² Terwijl de gemiddelde (westerse) mens op dit moment een hoger levenspeil geniet dan de adel of zelfs koningen van vroeger, lijkt die vooruitgang in ons hoofd dus achter te blijven.³ Geluk vinden we meestal niet waar we het zoeken. Het gaat er dus om dat we beter zoeken.

Als je met een vergrootglas naar geluk kijkt, dan zie je dat de kern ligt in een gezonde geest, niet zozeer in omstandigheden als de hoogte van je bankrekening en de grootte van je huis. Natuurlijk zijn materiële factoren belangrijk, met name de basisbehoeften die we nodig hebben om te overleven. Maar uiteindelijk zit werkelijk geluk in je mindset, in de manier waarop je naar het leven kijkt. Zelfs in de extreemste omstandigheden is het je blik die bepaalt hoe gelukkig je bent. Geluk is dus niet de afwezigheid van problemen, maar je vermogen ermee om te gaan.⁴ En hoewel het niet altijd gemakkelijk is om geluk en tevredenheid in jezelf te vinden, het is onmogelijk om het ergens anders te vinden. Of, zoals John Milton in zijn boek *Paradise Lost* schrijft: ‘De geest scheidt zijn eigen plek en kan van een hemel een hel, van een hel een hemel maken.’ Hoe maak je je geest tot hemel?

TRAINEN VAN EEN GEZONDE GEEST

‘En de tijd brak aan dat het risico om in de knop te blijven pijnlijker was dan het risico om tot bloei te komen.’

ANAÏS NIN

Lange mensen zijn gemiddeld tevredener over hun leven dan de kleintjes onder ons. Ze vinden makkelijker een partner en hebben betere carrièrekansen.⁵ Zo is elke 5 centimeter extra 1369 euro op je salaris erbij (dan kom ik met mijn 1 meter 73 behoorlijk bedrogen uit).⁶ Zelfs als je er een paar centimeter bij zou willen kopen, is dat (vooralsnog) geen goede optie: de mogelijkheden ertoe zijn zeer pijnlijk en duren lang. De invloed die we hebben om de wereld naar onze hand te zetten is beperkt.

De invloed die we hebben op onze mindset (hoe je omgaat met je lengte) is daarentegen heel groot. En het goede nieuws is: net als je dikke pens of je hangbilden kun je je hersenkwabben trainen, oftewel een sterke geest trainen om de wereld te trotseren.

Er zijn drie overeenkomsten tussen mentaal ‘zweten’ (zoals met mindgym) en zweten in de sportschool:

- ➡ Net als in de sportschool kies je voor je eigen moeilijkheidsgraad en instapniveau.
- ➡ Hersentraining vraagt regelmaat. Stop je met trainen en dan worden je hersenkwabben weer net zo slap als je blubberbuik. Met mindgym ben je dus, net zoals met de sportschool, nooit klaar.
- ➡ Je kunt je hersenen op verschillende gebieden trainen, zoals je naast cardio- en krachtraining ook balans kunt oefenen. En net als in de sportschool geldt dat de verschillende gebieden elkaar kunnen versterken. Met andere woorden: $1 + 1 = 3$.

Vier breincircuits

Uit wetenschappelijke studies blijkt dat je voor een gelukkig brein vier onafhankelijke breincircuits kunt trainen:⁷



1. Aandacht. Ons vermogen om focus te houden; een afgeleide geest is een ongelukkige geest.



2. Veerkracht. Ons vermogen om te herstellen van negatieve gemoedstoestanden.



3. Positiviteit. Ons vermogen om positieve emoties en gedachten te creëren en te koesteren.



4. Altruïsme. Ons vermogen om onvoorwaardelijk te kunnen geven; vrijgevigheid zonder iets terug te verwachten, vriendelijkheid.

Deze vier breincircuits vormen de basis van *Mindgym Work-outs*.

MINDGYM WORK-OUTS: DE OPZET

Het boek is opgedeeld in drie delen: Aandacht, Compassiekracht en Geluksvaardigheid. Deel 1, Aandacht, is het fundament onder de andere twee delen: met aandachtstraining krijg je meer zelfinzicht en zelfbeheersing. Je leert je aandacht te richten zoals jij dat wilt, op datgene waarop je hem wilt richten. Zo bouw je voldoende basisconditie op om de oefeningen uit deel 2 en 3 te kunnen uitvoeren. In deel 2, Compassiekracht (je veerkrachtcircuit), leer je constructief omgaan met de moeilijke dingen in het leven. Je bouwt veerkracht op, die je nodig hebt om bij pijn en lijden overeind te blijven. Dit geeft je houvast voor het volgende deel, omdat je de patronen die je belemmeren om gelukkiger in het leven te staan leert los te laten. In deel 3, Geluksvaardigheid (de circuits van positiviteit en altruïsme), maak je kennis met technieken die je in staat stellen om te floreren in je leven.

Elk deel is opgebouwd uit vier weken die hun eigen trainingsopbouw en -suggesties hebben. Elke week begint met een warming-up, gevolgd door de basistraining waarin je sit-ups krijgt die je direct kunt uitvoeren en week-work-outs. Daarna volgt de trainingssectie, die je zo licht of intens kunt maken als je wilt.

Uiteraard is een week tijd per hoofdstuk een richtlijn. Als je langer bij een week wilt blijven, doe dat dan vooral. Pas ervoor op dat je de oefeningen niet te snel wilt afwerken. Het zijn geen *quick fixes* of wondermiddeltjes; ze krijgen pas waarde als je vaker traint en je ze daardoor eigen maakt. Weten waarom iets goed voor je is, dit daadwerkelijk oefenen en nagaan hoe het ging – zo behaal je het maximale effect.

Mindgym Work-outs is te gebruiken als opzichzelfstaand trainingsboek, maar ook als aanvulling op *Mindgym: Sportschool voor je geest*. De opzet en de volgorde komen grotendeels overeen. Ook nu leg ik de theorie uit, natuurlijk met andere aandachtspunten en voorbeelden. Maar dit boek is praktischer: er staan meer en andere oefeningen in, extra audio-opnames en er zijn meer suggesties voor hulpmiddelen (apps, verwijzingen) opgenomen zodat je nog meer uit deze methode kunt halen. Als je behoefte hebt aan meer theorie en de wetenschappelijke verantwoording achter de Mindgym-methode kun je het eerste boek erop naslaan.

TOT SLOT

Er is een storm aan wetenschappelijk bewijs dat mentale training hét recept is voor een zinvoller en plezieriger leven (en een betere wereld). Bovendien: als je mentaal sterk bent, dan kun je veel makkelijker je goede voornemens waarmaken omdat je je impulsen beter weet te beheersen. Zo wordt afvallen, minder op je telefoon kijken, meer (fysiek) sporten en gezonder eten veel makkelijker te realiseren. Om de daad bij het woord te voegen, lees verder en zet je eerste stap. Succes!

CONTRACT

Waarschijnlijk duurt in de verre toekomst een dag op aarde 25 uur (omdat onze planeet steeds langzamer gaat draaien[®]). Velen van ons leven of ze dat extra uur al op zak hebben: we willen te veel in te weinig tijd. Je tijd is beperkt, verspil hem niet want hij is onbetaalbaar.

Als je ervoor kiest de komende twaalf weken slechts een klein deel van je tijd te spenderen aan het trainen van je geest, kun je erop vertrouwen dat de impact groot is: meer focus, rust én energie in je leven. Je kostbare tijd waardevol besteed. Als het je helpt, vul je het onderstaande contract met jezelf in. En let op de kleine lettertjes!

Mijn geest is mijn belangrijkste bezit; mijn leven valt of staat erbij. Ik beloof de komende twaalf weken naar mijn beste kunnen mijn geest ten goede te trainen.

Handtekening

Datum

De kleine lettertjes

1. Als ik fouten maak of de training laat verslonzen is dat geen bewijs dat ik een mislukking ben (of dat de training een mislukking is). Ik pak de draad op waar ik ben gebleven en doe wat mogelijk is.
2. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn keuzes en schuif deze verantwoordelijkheid niet af op mijn partner, kind, collega, baas, familie of vrienden.
3. Ik zie deze twaalf weken als een experiment en sta volledig open voor wat ze me brengen.

DEEL 1
AANDACHT

*‘Zeg mij waar je aandacht aan besteedt,
en ik vertel je wie je bent.’*

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Hoewel vaak niet bewust, ligt aandacht aan de basis van al je activiteiten. Deze zin lezen, communiceren met een lastige collega, zoenen met je vriend(in): dat wat je aandacht geeft, geeft – al is het maar heel kort – richting aan je leven.

SIT-UP

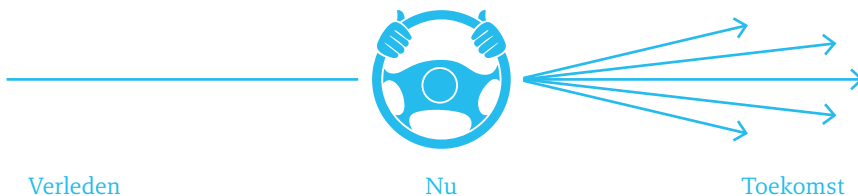
Hoe heeft aandacht je vandaag geholpen? Het afgelopen jaar? (Bijvoorbeeld met sneller een werkproject af hebben of een luisterend oor bieden aan een goede vriendin.)

Bedenk eens een reclameslogan over het belang van aandacht.

Een bekend Zweeds meubelconcern bedacht deze slogan: ‘Aandacht maakt alles mooier.’ Eigenlijk zou daar een voetnoot bij moeten staan (commercieel geen succes denk ik): ‘Alleen als het bewuste aandacht is.’ Alles wat je aandacht geeft groeit. Volg drie maanden een cursus Spaans in Madrid en het (Spaanse) taalgebied van je hersenen ontwikkelt zich behoorlijk, maar eenmaal terug in Nederland zakt de kennis weer weg. Het tegengestelde geldt ook: maak je onbewust met je aandacht veel ‘piekeruren’, dan ontwikkel je een piekerbrein.

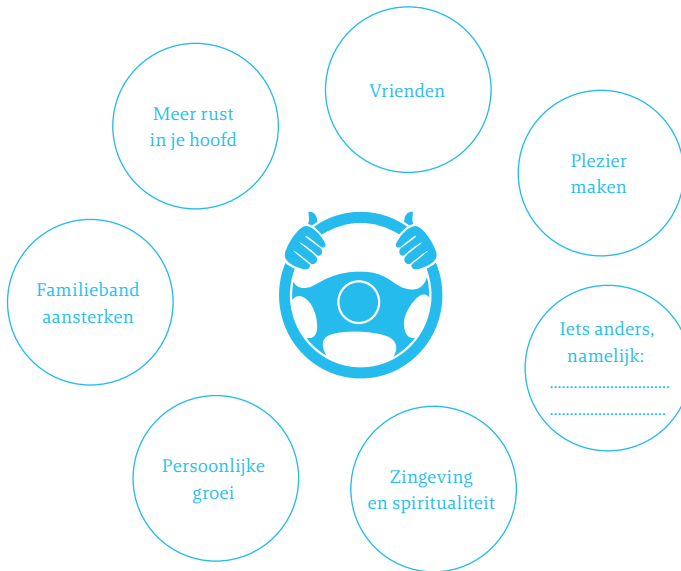
AANDACHT STUURT HET LEVEN

Aandacht is kortom het stuurwiel dat richting geeft aan je leven. Het is de basis voor een ‘mooier’ en betekenisvol leven. Maar als je geen bewuste controle over dat stuur hebt, wordt je aandacht regelmatig ongewild gekaapt – door het irritante gesmak van een collega, die piekergedachte of je aantal likes op Instagram. Het goede nieuws is dat je je aandacht, net als een spier, door training sterker kunt maken. Je traint hoe je bewust kiest waarop je je aandacht richt en h oe je dat doet. Zodat jij jezelf met bewuste aandacht stuurt richting het leven dat je werkelijk wilt.



Nu is het enige moment dat je ooit zult hebben om richting te geven aan je leven.

Trek een pijl naar waar jij meer aandacht aan wilt besteden.



SIT-UP

TRAINING

Hoe zorg je ervoor dat je dat aandachtstuur steviger in handen krijgt? Trainen. Net zoals je met dagelijks sporten voor je het weet een halve marathon rent, zul je aandachtiger gaan leven als je geregeld je aandachtspier traint. Stop je met trainen, dan vloeit je conditie weg en haal je hijgend amper het eind van de straat. Leef je zonder aandacht – door te multitasken, af te dwalen en steeds weer die smartphone te checken – dan neemt je aandachtspier in kracht af. Je gaat weer minder aandachtig leven (je vergeet afspraken, snauwt sneller in een conflict, let niet op in het verkeer, et cetera), waardoor de spier nog meer verslapt.

Eigenlijk is het heel simpel: besteed aandacht aan je aandacht, dan groeit deze. Je zult gaandeweg merken dat je beter kunt focussen en daardoor zul je niet alleen meer plezier in je leven ervaren, je aandacht is ook de basis voor veerkracht en een constructieve omgang met het onprettige.

De komende vier weken ga je hiermee aan de slag. Elke week krijg je wat theorie, vermengd met twee soorten oefeningen: de sit-ups en de wekelijkse work-out. De sit-ups kun je direct tijdens het lezen doen en de week-work-out is je trainingsopdracht voor die week. Aan het eind van het hoofdstuk krijg je twee opties om meer te trainen in Medium of Intens. Je sluit af met een cooldown, voor reflectie op de afgelopen week en om je voortgang te overdenken en je motivatie te behouden of te vergroten.

WEEK

01

AANDACHT

DE BASICS

‘Je brein is gemaakt om je in leven te houden, het maakt hem niks uit of je gelukkig bent of niet.’

RUBY WAX

In deze eerste week leg je de basis voor de komende twaalf trainingsweken. Je stelt jezelf een trainingsdoel. Bovendien kom je erachter hoe aandacht werkt en wat aandachtig leven zo lastig maakt: afdwalende gedachten en handelen op de automatische piloot. Na dit hoofdstuk begrijp je beter waarom je die aandachtspier wilt versterken. Het trainingsmiddel dat je daarvoor gaat inzetten is je ademhaling. Aan de slag!

W A R M I N G - U P

Een huis bouwen door in het wilde weg stenen neer te leggen, is niet handig. Je hebt een plan nodig. Zo werkt het ook met aandachtstraining. Bedenk voordat je begint met deze vierweekse work-out eerst eens wat je ermee wilt bereiken. Wil je vooral stress verlagen, minder piekeren, je fitter voelen, effectiever communiceren of veerkrachtiger worden? Als je je intentie kent, kun je je voortgang makkelijker bijhouden en vergroot je de kans op het gewenste effect.

Schrijf je intentie (of intenties) op. Formuleer positief, dus niet: ‘Ik ga voor minder zelfkritiek’, maar: ‘Ik wil vriendelijker voor mezelf zijn.’ Schrijf de antwoorden op de volgende vragen uit om je intentie te verduidelijken.

Als ik 5 procent meer aandacht in mijn leven breng, dan.....

.....

Mijn aandacht trainen is voor mij belangrijk, want.....

.....

Stel je hebt een toverstaf en alles is mogelijk: wat levert vier weken aandachtstraining je op?

.....

Samengevat is mijn intentie met aandachtstraining:

.....

.....

.....

Intentieplan

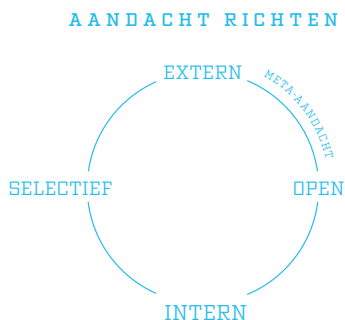
Schrijf je intentie op bijvoorbeeld een post-it uit en hang die ergens op waar je het vaak ziet, op je badkamerspiegel of de koelkastdeur. Herhaal als je er meerdere hebt de belangrijkste intentie een aantal keer voordat je gaat trainen, hardop of in je hoofd. Push niet te veel. Vergelijk het met het vinden van een partner: je kunt een relatie niet afdwingen, dat werkt averechts. Je kunt wel de juiste voorwaarden creëren (je inschrijven op een datingsite, je neushaar trimmen). Zo geeft jouw intentie ook richting aan de aandachttraining, maar ze garandeert geen specifiek vastomlijnd resultaat. Laat je verrassen in wat meer aandacht in je leven je buiten je intentie om nog meer kan opleveren.

AANDACHT

Buiten een casino in Las Vegas hangt een bord waarop staat: 'Om te kunnen winnen moet je aanwezig zijn.'⁹ Aanwezigheid is ook onmisbaar voor een gelukkiger leven. De basis voor bewuster leven, een leven in het nu, is een sterke aandachtspier.

Soorten aandacht

Wat je wilt met aandachtstraining is dat jij zelf bepaalt waarop je je aandacht richt en vooral ook de kwaliteit ervan bepaalt, bijvoorbeeld oppervlakkig, verstrooid of juist diep. Vergelijk aandacht met een spotlight: beide kunnen variëren van richting en breedte.

**Richting:**

- ⬇️ Je kunt je aandacht *intern* richten op gedachten en gevoelens.
- ⬆️ Of je kunt je aandacht *extern* richten op je omgeving, zoals het geluid van een tandartsboor of de pixels op je beeldscherm.

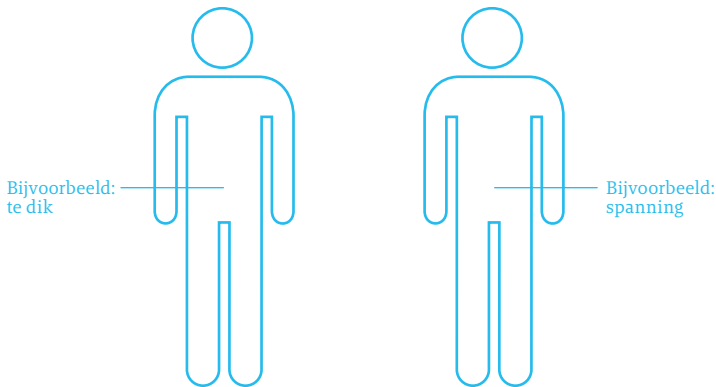
Breedte:

- ↘ *Selectieve aandacht* is gericht op één punt, als een laserstraal.
- ↗ Bijvoorbeeld deze punt: •

DENKEN OVER JE LICHAAM

Er is een groot verschil in denken over ons lichaam en het daadwerkelijk voelen en ervaren ervan. Schrijf bij het linkerplaatje hoe je denkt over een bepaald lichaamsdeel, bijvoorbeeld: mooi, handig, lelijk, oninteressant et cetera. Schrijf dan bij het rechterplaatje zo concreet mogelijk op wat je in je lichaam ervaart op dit moment, bijvoorbeeld: tintelingen in vingers, samengetrokken gevoel in maag, spanning in kaakspieren, et cetera.

SIT-UP



Schrijf op wat je opvalt als je kijkt naar de poppetjes. Merkte je dat het lastiger is om je lichaam te voelen als je aan het oordelen bent over lichaamsdelen?

.....

.....

We zijn een kei in denken (oordelen) over ons lichaam, maar vaak minder bedreven in het simpelweg voelen ervan. Terwijl die focus op ons lichaam de basis is om uit onze automatismen te stappen.

HARDNEKKIGE AUTOMATISMEN

Als drukbezette mensen schieten we het grootste deel van de dag onbewust in automatismen – weet je nog: 90 procent van de tijd staat de automatische piloot aan! Daarbij is je aandacht niet naar binnen maar naar buiten gericht. Dat betekent dat je belangrijke interne informatie mist, zoals een rilling, spanning of een knoop in je maag. Om te snappen hoe je die instinctieve automatismen af en toe kunt doorbreken – om je lichaam wél de aandacht te geven die het verdient – moet je eerst weten waar ze vandaan komen.

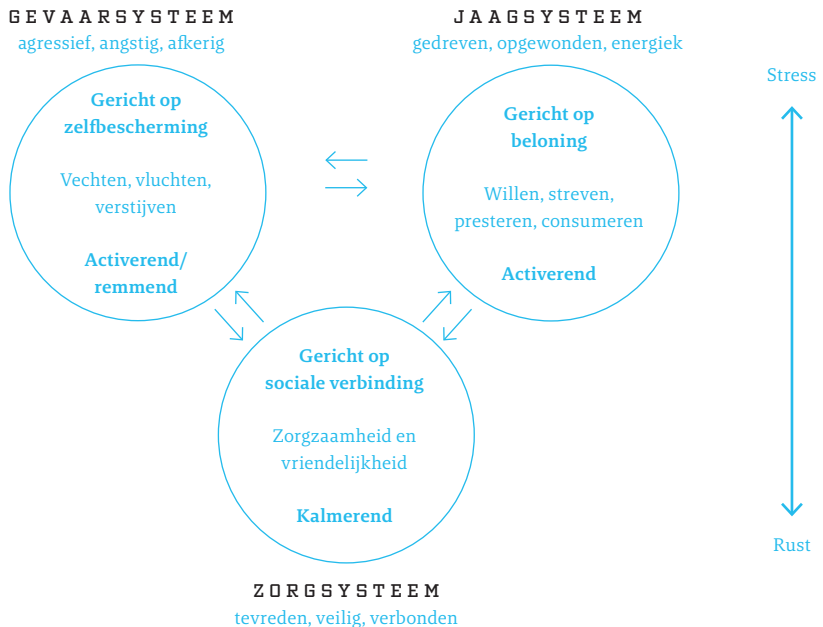
Het zal je niet verbazen dat die onbewuste, automatische handelingen zo hardnekkig zijn als je weet dat ze voortkomen uit het deel van je brein dat al miljoenen jaren geleden zo gevormd is. Hierin bevinden zich twee instinctieve systemen die

essentieel zijn voor overleven op korte termijn: het gevaarsysteem en het jaagsysteem. Het gevaarsysteem is gericht op zelfbescherming, het richt automatisch externe aandacht op dat wat de angst veroorzaakt – van de toeter van een scooter tot de blauwe envelop op je deurmat – en maakt je klaar om te vechten, te vluchten of te verstijven. Ook het tweede systeem, het iets jongere jaagsysteem, is gericht op een externe factor, maar dan als beloning, zoals de focus op eten, een promotie of seks. Bij beide systemen ligt je aandacht dus volledig bij de omgeving en richt die zich niet naar binnen, op interne, fysieke sensaties.

Medicijn

Ons derde overlevingsmechanisme, het nog jongere zorg-en-kalmeringssysteem, kan ons uit deze automatismen halen. Dit systeem is gericht op het overleven op de langere termijn. Anders dan bij de instinctieve systemen reageer je vanuit dit systeem veel minder op de automatische piloot, maar bewust en evenwichtig. Het zorgsysteem zorgt ervoor dat je herstelt, dat je verbinding zoekt met (en zorgt voor) anderen, pauze neemt als dat nodig is, gaat slapen als je moe bent. Vanuit het zorgsysteem is je aandacht open en ben je ontvankelijk voor wat zich – ook lichamelijk – aandient.

Alle drie de systemen heb je nodig. Het doel van het trainen van je lichaamsbewustzijn is niet om van een bepaald systeem af te komen, maar om een goede balans te vinden. De eerste stap om te kunnen schakelen is je te realiseren in welk systeem je zit.



Model van de emotieregulatiesystemen, door Paul Gilbert, 2009.