

SOFTIES MONTHLY



Alvast een leuk kerstplaatje.

Kerst voelt ook soms hypocriet

Natuurlijk voelt kerst ook soms hypocriet. Want waarom zoveel licht schijnen op die paar dagen terwijl er zoveel ellende overal op de wereld is?

Nou daar heb ik dus lang over nagedacht. En ik heb er twee gedachtes over:

1. Ik denk dat het niet helpt om mee te gaan in alle donkerte die er is. In het zware, donkere vind je niet de energie die nodig is om iets te doen tegen het donkere. Want: teneergeslagen in een hoekje zittend bedenk je niet de actie die nodig is om anderen te helpen, zelf vooruit te komen of een probleem te helpen oplossen.

2. En je alleen maar richten op ellende elders en niet zien wat je dichtbij aan moois hebt doet jezelf en de mensen om je heen veel tekort. Je leeft hier. In dit huis en met deze mensen min of meer dichtbij je. Je leeft niet daar. Dat is oneerlijk misschien, maar wel realiteit.

De kunst voor mij is beide punten te combineren. In actie komen tegen negativiteit buiten gaat samen met waarderen wat je binnen hebt. Die twee voeden elkaar. Weinig brengt trouwens zoveel voeding als plezier. En laat dat nou daarom het thema zijn van dit krantje: plezier, lucht, beweging, belletjes. Energie om in beweging te komen. Vooruit te kijken. Voel je al dat je mondhoeken een beetje naar boven beginnen te trekken? Dat is de magie van denken over plezier. Want alleen dat al bréngt plezier.

Dat lijkt wensdenken misschien maar dan wensdenk ik toch echt samen met de wetenschap. Lachen, al forceer je het door je mondhoeken omhoog te duwen of door overdwars een potlood tussen je tanden vast te houden, zorgt voor endorfine. En ook al lach je geforceerd: je brein denkt dat je lacht en laat endorfine vrij. Dat is nog eens een positieve vicieuze cirkel. Probeer maar. Met dat potlood. Het liefst terwijl je iemand aankijkt. En lukt dat niet, dan helpt geforceerd hardop lachen ook. Ja heel heel erg ongemakkelijk. Maar het werkt.

Wat helpt voor meer plezier

Wat mij verder helpt aan meer plezier zijn een paar overzichtelijke punten:

1. Beweeg
2. Ben dankbaar
3. Slaap precies lang genoeg
4. Zoek andere mensen op

5. Eet heerlijk
6. Heb lief
7. Denk negativiteit om
8. Lach. Vooral om jezelf.

Zo'n lijstje maken helpt ook al. En dan met jezelf afspreken dat je het dagelijks naloopt voor je broodnodig dagelijks plezier.

Beetje saai misschien hè? Maar eerlijk gezegd de best werkende quick fix die ik ken.

Negativiteit omdenken

Puntje 7 is daarbij een bijzondere. Zullen we die even samen doen vandaag? Dat negativiteit omdenken is een opruimklusje wat ik regelmatig doe. Want het brengt zoveel meer plezier...

In tijden van grote zelftwijfel, hoort erbij, wil ik nog wel eens kreunend en piepend al het slechte en negatieve wat ik vind van mezelf en mijn omgeving achter elkaar op papier zetten. Dat ruimt al lekker op want als je al die ellende onder elkaar op papier zet, ontstaat uiteindelijk een gevoel van “nou dat valt óók wel weer mee”. De volgende stap is dat ik tegenover al het negatieve iets positiefs zet. Als ik bijvoorbeeld schrijf “ik ben mislukt” zet ik daar tegenover: “Ik ben perfect”. Beide overdreven, maar het middelt lekker uit. Als ik die hele lijst heb afgewerkt en tegenover iedere donkere gedachte iets positiefs heb gezet voel ik me stukken beter. Een beetje zelfliefde op de zondagochtend zeg maar.

Deze manier van mezelf de denkput uit hijsen is losjes gebaseerd op de 4 vragen van Byron Katie, misschien ken je ze wel. Ik vind ze vaak helpen, al blijft eraan beginnen lastig als ik ze het hardste nodig heb. Dit zijn ze, ze zijn toepasbaar in iedere situatie waarin je stress hebt:

1. Is de gedachte die ik heb waar?
2. Weet ik echt 100% zeker dat hij waar is? Ook als ik er 5 minuten langer over nadenk?
3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er, als ik deze gedachte gelooft? Wat gebeurt er dan met mijn gevoel, gedrag en relaties?
4. Hoe zou ik me voelen als ik dit niet zou denken? Als ik wat ik denk (een beetje) omdraai?

Helpt. Probeer maar een keertje.

Punt Acht is trouwens het geluksgetal van mijn oudste dochter en 8 staat in dit krantje voor lachen. Daar moet ik dus wel extra aandacht aan besteden. Door 3 dingen te noemen waar ik de afgelopen tijd hard om heb gelachen:

1. ‘Ik ga zo lekker spelen op mijn fluit’ - Bas Hoeflaak
2. ‘Ruzie met dingen’ - Ronald Goedemondt
3. ‘FOMO Show s5’ - Full Ibiza Experience

Het voelt toch een beetje als een ongemakkelijk kijkje in mijn ziel dit rijtje, maar wie weet lach jij er ook hard om. Dat idee helpt tegen het gevoel van ongemak.

En dan sluit ik toch af met puntje 1. Beweeg... Want plezier maak je niet alleen in je hoofd, het ontstaat vooral in je lijf. Ik hoop dat je huis vies is en dat je nog moet opruimen. Want dat brengt frisheid in het hoofd. Zijn we toch in één krantje op meerdere fronten aan het opruimen... Opruimen gaat op weinig zo lekker als op een lekker liedje. Wat je vast vindt in dit lijssie. Allemaal knallers vol plezier. Tussen de plinten lappen door een klein dansje doen is goed voor ieders humeur toch?

En dit is al dansend het krantje voor vandaag. Een krantje wat uit elkaar klapt van plezier. Ik hoop dat jij het met een glimlach hebt gelezen.

We spreken elkaar weer begin januari... Hele fijne feestdagen voor nu (ben ik de eerste dit jaar?), laat de lichtjes stralen en het eten smaken. Tot in 2025.

Nieuwe podcast

Wil je naar een prachtig verhaal luisteren van een vader over zijn twee dochters? Dan kan je hier luisteren naar een beeldschone gesprek tussen mij en Friso over zelf opgroeien en zelf opvoeden. Ik vond het 20 minuten goud... En het stroomt (ook) over van plezier. Geniet ervan.