

Een nieuw evenwicht



De kraaihouding, 'Bakasana' brengt lichaam en geest in balans

Wat doe jij om in balans te blijven? Je hebt een baan met diverse werkzaamheden; je doet aan vrijwilligerswerk; je hebt een relatie al dan niet met (stief/ klein)kinderen; familie; vrienden; je bent misschien mantelzorger; voorleesouder; ieder jaar speel je voor Sinterklaas; je bekleedt bestuursfuncties....

Wat doe jij om jezelf op te laden? Hoe houd jij je energieniveau op peil? Dat zijn de vragen die vaak pas aan de orde kunnen komen als je burnout bent geraakt of ziek. Het lijkt me aardig om deze vragen nu te stellen. Met als laatste vraag: heb je nog een tip?

door Alice de Wit

Ik ben volop bezig met de opbouw van mijn nieuwe werkende leven en ik ben 56 jaar. Is dat niet een beetje laat, zou je kunnen denken. Sommige 50-plussers zijn al met pensioen, toeren met hun kamperbusje rond en zijn gek op kortingsbonnen en voordeeltjes. Nee, voor mij niet. Ik heb het idee dat ik amper op de helft van mijn leven ben aangekomen en dat mijn carrière nu pas vorm krijgt. Dus werk ik met cliënten als hypnotherapeut en ontvang ik gasten als kersverse gastvrouw in mijn B & B. Twee totaal verschillende

doelgroepen bestaande uit allemaal mensen. De eerste groep bestaat uit overwegend Nederlanders met bespreekbare en hypnotherapie-gevoelige problemen en de tweede groep komt vooral uit Frankrijk, Duitsland en de Verenigde Staten en heeft vast ook de nodige sores, waar ik lekker niks mee hoeft. Hun hulpvraag beperkt zich tot vragen over het ontbijttijdstip en de afstand naar de Keukenhof. Zo worden er bij mij uiteenlopende kwaliteiten aangeboord. Alles bij elkaar zorgt dit werk voor een mooi evenwicht, zou je denken.

Eilandgevoel

Er zitten natuurlijk wel nadelen aan deze constructie. Ik kom haast niet meer van mijn erf af bijvoorbeeld. De werkzaamheden spelen zich af in de molen waar ik woon en in het zomerhuisje ernaast. Ik heb op mijn eiland nooit vakantie en heb de neiging om maar door te gaan. Er zijn taken genoeg: diverse websites beheren; mijn praktijk promoten; mailen met gasten; de was; schoonmaken; statussen van cliënten bijhouden, vakliteratuur lezen; bezigheden rond de Teth, enzovoort. Al met al zit ik in mijn eigen web en moet ik uitkijken om niet verstrikt te raken in de door mijzelf gesponnen draden.

Ontspanning

Als ik met de molen draai voel ik me sterk en vrij. Dat doe ik op de dagen met de juiste wind en als ik geen cliënten heb. De molen draaien en werken met een cliënt gaan niet samen, omdat er voor allebei ondeelbare aandacht moet zijn. Dat geeft rust. Evenals het kijken over het weiland met prachtige wolkenluchten. Ik ontspan me ook door het werken in de tuin en het spelen met mijn hond. Buitenlucht; fysiek werk; de rust van de polder; de schoonheid van de natuur.

Buiten mijn eiland zijn er de sociale contacten, waar ik voor wegga. Wandelen, uit eten te gaan of voor andere uitjes. Naar de stad rijden om te genieten van mijn kleindochter en dochter. En natuurlijk de vakanties en weekendjes weg met mijn partner.

Wat ik heel erg belangrijk vind om in balans te blijven is het iedere week beoefenen van yoga. Het bezig zijn met mijn lichaam; verschillende oefeningen; ademhaling; meditatie. Gedachten glijden weg; rust en stilte. En dan de diepe ontspanning na afloop. Yoga is heel gezond.

Mijn tip is: probeer vooral de dingen met liefde en passie te doen met tussendoor stille momenten om in contact te blijven met jezelf.

Ik geef de pen door aan: Shirley Jansen