

TEVREDEN ZIJN ... oefen tot het spontaan gaat!

Eerste druk September 2010

© Noëlle Riel, 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

GENADE IS ALTIJD GRATIS!

De beste dingen die je voor je gezondheid kunt doen zijn gratis: goed ademen, genoeg water drinken, wandelen, zingen, lachen, zoenen, strelen, liefhebben, lezen, dansen, schrijven, bidden.

Als iemand onevenredig veel geld vraagt om kennis of kunde te delen hoor ik, vijfendertig jaar later, altijd nog de stem van mijn yogaleraar Saswhita: "Belazer de massa, dan rinkelt de kassa."

Hij zei ook: "Een yogadocent ben je bij gratie van je leerlingen. Mensen die je betalen om van je te leren. Als je alleen je oefeningen doet ben je iemand die yogaoefeningen doet. Geen certificaat of diploma aan de muur maakt dat leerlingen komen en, beter nog, blijven."

Ik gaf veel geld uit aan studies en die waren de investering waard. De diploma's die ik haalde zitten in een mapje, ze hangen nergens aan de muur.

Omdat ik mezelf SCHRIJFSTER droom maak ik nu dit boekje. Als iemand betaalt om mij te lezen ben ik niet meer iemand die stukjes schrijft.

Alle kennis kun je vinden door te lezen, te kijken, te vragen en zelf te denken. Als ik uit een boek of preek of ontmoeting maar een enkele zin overhoud om verder over na te denken, dan was het lezen en luisteren de moeite waard.

Daarom kom je in mijn stukjes regelmatig de zin tegen :
Ooit hoorde of las ik
Van het meeste dat ik weet en doorgeef weet ik niet meer in welk boek ik het las. Ik kan het ook niet meer terug vinden. De boeken die ik goed vind geef ik meestal weg. En ik ben een bieboekenlezer.

In dit boekje vind je geen voetnoten, geen literatuurlijst.

Veel leerde ik van de liefdes in mijn leven. Van een van hen is de uitspraak "Oefen tot het spontaan gaat."

Van alles dat het leven mij bracht is er één ding dat ik zonder aarzeling opnieuw zou kiezen, als ik het over zou moeten doen, en dat is moederschap. Mijn dochter is de zon van mijn bestaan, mijn spiegel, mijn externe geweten, mijn trots!

Ik nodig je van harte uit wat je hier leest en leert te delen, er je voordeel mee te doen, door te geven!

Gratis!



ADEM

Adem en leven horen bij elkaar. Zonder adem geen leven.

Volgens de Bijbel, het meest gelezen boek ter wereld, werd Adam mens dankzij de adem des levens, geblazen in zijn neusgaten en werd daarmee een levende ziel.

Geboren worden is een feit na het voor de eerste keer zelfstandig ademen van de boreling. Omstanders halen opgelucht adem als een pasgeborene begint te krijsen. Pas sinds de jaren '70 van de vorige eeuw realiseert men zich dat een baby helemaal niet huilend geboren hoeft te worden. De navelstreng geeft de baby nog zuurstof en dus tijd om even te wennen. Het boekje Geboren worden zonder pijn door Fr. Leboyer, 1975 Spectrum opende mijn ogen. Ik vind het een aanrader voor iedereen die met bevallingen te maken heeft.

In Afrika was ik aanwezig bij de geboorte van een prachtig compleet jongetje. Door vruchtwater in de longjes, het ontbreken van kennis en een simpel slangetje van 1 euro was ik getuige van het niet tot leven komen van dit wonder. Een lichaam zonder adem is een lijk. Doodgaan is een feit na het uitblazen van je laatste ademtocht. Vroeger hield men ter constatering een spiegeltje voor de mond: geen condens - geen adem.

De meeste mensen ademen niet optimaal. Die zijn net plantjes die niet genoeg water krijgen om niet dood te gaan aan droogte.

Veel mensen voelen zich moe of gestrest. Volgens mij is dit deels te wijten aan onvoldoende zuurstof. Iedere cel in je lichaam is voor zijn werk afhankelijk van zuurstof.

Voor dit boekje zocht ik het op. Een volwassen mens heeft 60.000 biljoen (met hoeveel nullen schrijf je dat...) cellen. Een wonder.

OEFENING

Leg je handen met de vingertoppen tegen elkaar aan op je buik. De duimen wijzen richting ribbenboog, de pinken naar de liezen.

Laat de lucht door je neus naar binnen stromen en maak je buik 'zwanger'. Probeer om de vingertoppen uit elkaar te ademen. Gebruik eventueel de buikspieren om je buik groot te laten worden. Stel je voor dat er een ballon groot wordt in je buik.

Adem rustig door je mond uit.

Doe deze oefening zo vaak als je er aan denkt. Mij helpt het als ik me elke keer dat ik het Journaal op de radio hoor, even bewust word van mijn ademhaling.

Oefen net zo lang tot het spontaan gaat.

Als je ervoor zorgt dat je 'net zo lang' uitademt als inademt, dan ga je nooit hyperventileren.

Zingen is ook een prachtige manier om te ademen. Iemand die stottert doet dat niet bij het zingen.

Het ritme waarmee je jezelf helpt om makkelijker in te slapen is: rustig 4 tellen door de neus in ademen, 4 tellen uit ademen door de mond, 4 tellen rust.

Let maar eens op iemand die slaapt. Die neemt een pauze tussen de uitademing en de volgende inademing. En tellen helpt, net als bij schapjes tellen.

Tip:

Er zijn mensen die er voor hebben doorgeleerd om je te leren goed te ademen.

Zoek de manier die bij jou past. Zangles, Yoga, Feldenkreis, fysiotherapie

Investeren in je gezondheid is goed besteed geld.

DOEN ALSOF

Sinds een paar jaar noem ik mij een doe-als-of gelovige.

Ik werkte als verzorgende bij twee dames van negentig. Beiden waren, na een huwelijk van meer dan vijftig jaar, weduwe. De ene dame was er van overtuigd dat haar echtgenoot haar aan de poort naast Petrus op zou wachten met minimaal de fanfare en bloemen.

De andere dame was drie jaar na het overlijden van haar man nog steeds ontroostbaar. Zij leed aan haar overtuiging dat er na de dood niets meer is. Het idee dat ze haar man nooit meer zou zien brak haar hart.

Het hoeft geen betoog dat de eerste dame een 'leukere' dagelijksheid leefde dan de andere.

En ik dacht: Niemand weet het zeker, anders heette het wel 'zeker weten' in plaats van geloven.

Vanaf dat moment praat ik elke dag met God.

Als Hij er niet is, heeft Hij geen last van mijn gebabbel, en als Hij er wel is glimlacht Hij af te toe bemoedigend naar me.

Ik bid altijd dankbaar, niet vragend.

In een preek hoorde ik ooit, samengevat:

Als je als kind je examen hebt gehaald en je vader zegt dat je een nieuwe fiets krijgt omdat hij zo trots op je is, nou dan bedank je hem al uitbundig op dat moment, terwijl de fiets nog gewoon in de winkel staat!

Voor de dominee was zeker dat we alles waar we dankbaar voor zijn net zo goed krijgen als die fiets. Vraag en je zult gegeven worden.

En *guess what*: mensen die me verder willen helpen komen op mijn pad. En het gaat elke dag op alle gebieden beter en beter met me!

OEFENING

Begin en eindig je dag met in jezelf, of hardop als je durft, te zeggen:

Ik ben DANKBAAR voor:

- mijn gezonde, meewerkende lijf
- een goed dak boven mijn hoofd
- liefdevolle mensen om mij heen
- gewaardeerd werk
- het vermogen te genieten van de kleine wonderen
- ik zie de bloemen, de bomen
- ik hoor de vogels, mooie muziek
- ik heb handen om te strelen
- ik heb een mond om te kussen, te praten en te zwijgen
- ik heb een hart om lief te hebben

Je zult merken dat de lijst van dingen waarvoor je dankbaarheid voelt groeit. Je zult merken dat je vaker (glim)lacht en dat er vaker naar je geglimlacht wordt!

Het effect is nog groter als je jezelf in de spiegel aankijkt.

Denk je ook nog aan je ademhaling?

Oefen ... net zo lang tot het spontaan gaat.

Tip: Ik kijk op zondagmorgen graag naar de Hour of Power.
Geef je zelf eens de kans om te kijken of het ook iets voor jou is. Laat je niet beperken door je eigen vooroordelen.

ER IS ER MAAR EEN EN DAT BEN JIJ

Waarom we hier zijn weet niemand zeker. Hoelang we er zullen zijn, ook niet. Dat je er bent weet je zeker.

Hoewel: er is een verhaaltje van een monnik die zegt: "Ik droomde dat ik een vlinder was, maar misschien ben ik een vlinder die droomt dat hij een monnik is."

Er is maar een persoon met wie je het je leven lang moet doen. Zeven dagen in de week, vierentwintig uur per dag.

De kunst is om je eigen beste vriend te worden.

Om je eigen alleenzaamheid te ervaren, aanvaarden en uiteindelijk te koesteren.

In dat grote boek staat het al: Bemin uw naaste als Uzelf. Je mag er zijn. Je bent het waard om in tevredenheid te leven.

Soms komt er iemand spontaan op visite. Daar word ik niet echt blij van, maar dat is een ander verhaal. Vaak hoor ik dan: "Krijg je zo bezoek? Het ziet er hier zo gezellig uit."

Ik brand de kaarsjes voor mijn eigen genoegen, draai de muziek waar ik blij van word, word zelf blij van de geur van sudderende sudderlappen.

Een lief zei ooit: "Ik ken niemand die zo goed haar eigen feestjes kan maken als jij. Jij kan van de lucht en van de liefde leven."

OEFENING

Kijk af en toe eens in de spiegel en zeg hardop:

Ik ben blij met mij. Ik mag er zijn. Ik ben een leven in
overvloed waard!

Adem, zing, bid, ben dankbaar, glimlach!. Oefen, net zo lang
tot het spontaan gaat.



VERGEVEN

Het allermoeilijkste om te leren vond ik vergeven. Tot ik in een boek een hele goede manier las en die toepaste.

Je schrijft een brief waarvan je bij voorbaat weet dat *niemand* hem ooit zal lezen.

Dus gewoon met een pen en papier en niet op de computer. Je weet bij voorbaat dat je het resultaat zult verbranden en dat je nooit de kans loopt dat iemand anders er ooit iets van te weten komt.

Dat gegeven maakt op een wonderlijke manier vrij. Je hoeft je niet te generen, niet in te houden, je mag alles wat je denkt, voelt, kwijt wilt, opschrijven. Het hoeft niet logisch, niet met mooie woorden, je mag spel- schrijffouten maken. Je kunt dit proces herhalen zolang je papier hebt.

Ik kan je voorspellen dat je zult ervaren dat vergeven jou vrijer maakt, blijer zal maken.

Het maakt niet uit of/dat de ander het weet, zelfs niet of de ander nog leeft.

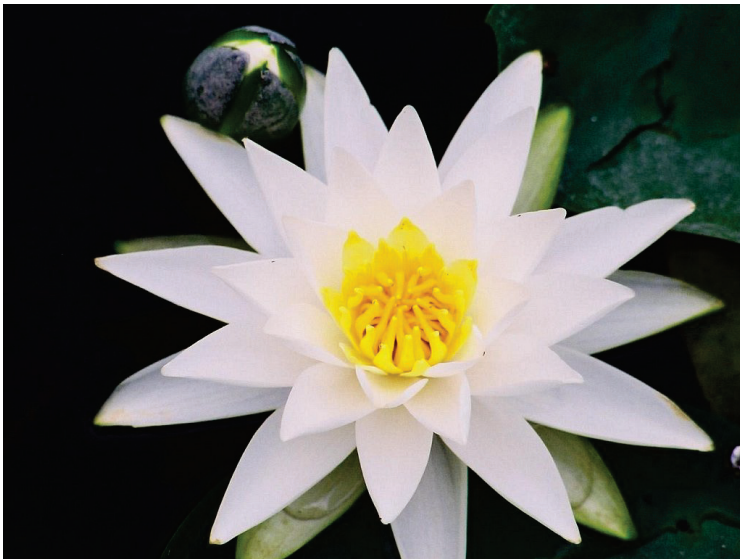
Vaak is het zo dat je in gevallen van boosheid, wrok, ergernis, je onvoldoende gewaardeerd en gezien en gehoord weten, je ook boos geworden bent op jezelf. Boos omdat je je slachtoffer hebt laten worden, omdat je bang was om weg te gaan, om je eigen plek op te eisen, om van jezelf te houden. En in het vergeefproces ga je jezelf ook vergeven.

Vergeven doe je niet voor die *ander*, dat doe je voor jezelf!

OEFENING

Pak pen en papier en schrijf en als het genoeg is, verbrand je wat je geschreven hebt.

En daarna: Adem, glimlach, bid, wees dankbaar ...
Oefen ... net zo lang tot het spontaan gaat!



ZOENEN

Ik las ooit dat er klieren in je mond/lippen zitten die door kussen gestimuleerd een hormoon aanmaken. Een hormoon dat je blij maakt.

Je zoent als het ware je eigen verliefdheid bij elkaar. De meeste mensen herinneren zich hun eerste verliefdheid heel goed.

Waarschijnlijk is die persoon degene met wie je het eerst, en waarschijnlijk het langst, alleen maar gekust hebt.

In veel langdurende relaties wordt intensief zoenen na verloop van tijd minder. Vervangen door een vluchtige kus en seks.

Vaak hoor je dan: "Ja, verliefd zijn we natuurlijk niet meer." Soms zijn houden van, kinderen, hypotheek, wat dan ook, niet langer redenen om bij elkaar te blijven en men gaat weer op vrijersvoeten en zoent de volgende verliefdheid bij elkaar en niet zelden de volgende baby en hypotheek.

Dames die je kunt betalen voor seksuele diensten zoenen niet of rekenen er meer dan voor een wip. Zij zitten niet te wachten op verliefdheid. Niet bij zichzelf noch bij hun klanten.

Ik vraag me af of je een bestaande relatie nieuw vuur in kunt blazen door als stel opnieuw intensief te gaan kussen.

OEFENING

Kus een week lang elke dag een minuut langer. En dan **niet** als voorspel! (Gebruik eventueel een kookwekker.)

Als je het een week heb geprobeerd, laat je me het resultaat dan weten? Ik ben erg benieuwd!

En als je dan samen weer de vlammen hebt aangeblazen houd het vol. Kus elkaar dagelijks minstens vijf minuten, intensief.

MAL

Ooit las ik, samenvattend: je kunt het niet hebben als baby, opgroeiend kind dat er niet van je gehouden zou worden. Daarom 'boek' je dat wat je krijgt van met name je ouders als liefde. Dat wordt de mal. Daar blijf je naar op zoek.

Die vooronderstelling zou de basis zijn waarom zoveel vrouwen met een drankzuchtige vader een man met een drankprobleem vinden. Waarom huiselijk geweld van generatie op generatie doorgegeven kan worden. Als je mal een rondje is past er geen vierkantje in.

En ik dacht: stel dat het waar is, wat is dan *mijn* mal?

Ik had het voorrecht een week voor zijn dood écht met mijn vader te kunnen praten en ik heb hem gevraagd waarom ik nooit zijn goedkeuring had kunnen verdienen. Ik heb hem verteld dat ik mijn levenlang het gevoel had te kort te schieten, nooit goed genoeg te zijn, hem teleur te stellen. Tot mijn verbazing, vreugde en genezing vroeg hij uiteindelijk vergeving. Hij had dat nooit zo bedoeld, hij had zelfs gedacht mij met die houding verder te brengen in de grotemensenwereld.

Na zijn plotselinge dood, een week later, voelde ik mij vrij (en daar een beetje schuldig over) en dankbaar voor het gesprek de week ervoor. Mijn vader was wél trots op me geweest, had wél van me gehouden. En hij kon nooit meer zeggen dat dat niet zo was.

En ik nam mij voor dat niemand me meer het gevoel mag geven dat ik niet de moeite waard ben, dat ik niet goed genoeg zou zijn.

Ik beloofde mezelf op mijn vijftigste verjaardag te gaan voor een meer gewaardeerde, vrolijker, meer tevreden derde helft, en met vallen en opstaan en weer vallen en weer opstaan lukt dat ... steeds beter.

OEFENING:

Vraag je af: stel dat het waar is?
Wat is jouw mal?
Wat is voor jou kennelijk een uiting van liefde?
Heb je daar een mal aan die je wilt houden?
Zo niet ... schrijf nog een vergeefsbrief.

Adem, glimlach, zing, bid, verwonder je, wees dankbaar.
Oefen ... net zo lang tot het spontaan gaat!

HERINNERING

Onze handen naast elkaar op tafel. We zijn oud geworden.
Kijk naar onze handen. "Ik ben geen acht meer en jij kan mij niet meer aan mijn armen laten zwieren. Pap, ik ben niet meer dat meisje dat je de les moet lezen en jij bent oud. Ik kan niet meer willen dat je op mijn paarden past als ik een weekend weg wil. Het spijt me dat ik het je vroeg."
En hij zei: "Verrek je bent echt volwassen en je hebt het voor elkaar. Het erf, waarvan ik vreesde dat het te groot zou zijn om te onderhouden, heb je op orde. De man, waarvan ik dacht dat hij je niet waard is, is misschien zo slecht nog niet. Je bent een goede moeder, je hebt een goed kind."
Ik vroeg: "Zeg je dit nu omdat we dronken zijn?"
De nacht ging voorbij, met verhalen, verwijten, ontboezemingen, tranen en nog meer drank.
De volgende dag was ie voor zijn doen erg stilletjes. Dat heb je met een kater.
Maar de conclusie van die nacht stond nog: mijn vader was trots op me, ik had het niet verkeerd gedaan. Ik was dolblij.
De week daarna was ie doodstil. Dat heb je als je dood bent.

TIJD EN RIJKDOM

Tijd en geld hebben iets gemeen. Het komt altijd wel op. Tijd kun je niet bij kopen als je aan je laatste adem toe bent en aan je kist zit geen trekhaak waar mee je de aardse goederen kunt meenemen.

Aan kloktijd hebben we allemaal 24 uur per dag, heel eerlijk. Ik zag oude mensen voor wie de dagen voorbij kropen. Voor anderen holt de tijd, glipt door de vingers, is er nooit genoeg in een etmaal.

Als je alles wat je doet *moeten* noemt dan heb je het altijd druk. Sommige mensen moeten zelfs naar de sport, de sauna, de schoonheidsspecialiste, hun minnares!

Ja, zo lust ik er nog wel een ...

Als je alles wat je zou moeten uitstelt tot het laatste moment heb je ook altijd een grote nog-te-doen- stapel, en voel je je waarschijnlijk opgefokt.

Soms vraag ik me af of de verworvenheden van de emancipatiestrijd in de jaren '80 wel onverdeeld gunstig zijn. Ik zie jonge vrouwen die alles willen, moeten, vaak zelfs ook kunnen. Ze racen van huis naar kinderopvang, naar werk, naar muziekles, naar de winkel, weer naar huis, toch nog sporten ...

Het aantal opgebrande mensen schijnt het grootst te zijn onder vrouwelijke dertigers.

En alles moet leuk zijn, een uitdaging, een belevenis. Doe leuk of ik zap (Loesje) . Dat geldt voor baan, kind, partner, hobby.

Ik hoorde zelfs een van mijn pas moeder geworden yogaleerlingen zeggen: nou die zwangerschap dat vond ik niet zo bijzonder ... ja, de bevalling, dat was wel een piekervaring. Mens ga bungee jumpen dacht ik toen.

Tot een paar jaar geleden waren mijn weken ook overvol: werken, studeren, nog meer werken ...

Nu werk ik om te leven; ik doe werk waarin ik mij gewaardeerd weet, en heb daarnaast tijd om te lezen, te schrijven, mijn huis op orde te houden, te wandelen, films te

kijken, op bezoek gaan en ontvangen ... en soms verveel ik me en ik vind het heerlijk!

Ik begin de dag om een uur of zes, doe een rondje bad, oefeningen, masseer mezelf met een olie overal tegen het verval, zing, dans, maak me op, doe de mail, kijk Goedemorgen Nederland, lees Trouw, drink koffie. En als zich een vroege klant voor een massage meldt dan is binnen 10 minuten de olie warm en kan ik aan het werk.

Als de telefoon niet gaat dan vermaak ik me met wat voorhanden is. Bij mooi weer de tuin, een rondje naar het dorp.

Ik heb geen eigen auto, bewoon een heerlijk huurhuis, ik heb geen last van verdampende tegoeden in IJsland en ik heb zelfs geen opgebouwd pensioen. Maar ik voel me rijk.

Als ik ooit de uitdaging krijg om met een miljoen op de bank te leven dan zal ik met plezier en liefde bewijzen dat je van geld ook niet teveel kunt hebben. Net als van mensen om van te mogen houden.

OEFENING

Sta een maand lang 15 minuten eerder op dan je gewend bent.

Waarschijnlijk word je eerder wakker dan de wekker.

Geniet van die extra tijd, als JOUW eigen tijd. Waarschijnlijk hoef je je opeens minder te haasten.....

Wie weet bevalt de rust in huis je zo goed dat je met plezier nog een kwartiertje eerder opstaat.

ONZEKERHEID

Sommige mensen lijken meer geluk te hebben dan anderen.
Andere mensen komen van geluk onder de tram.

Niemand wordt zonder kleerscheuren oud. We hebben
allemaal wat. Krassen op de ziel.
Waarom? Noodlot, stand van de sterren, karma, domme pech
...

Voor een kind zijn ouders minstens Superman, Sinterklaas of
God en alle ouders vallen op een dag van dat voetstuk.
Ouders zijn gewone mensen. Met nukken, grillen,
kwetsbaarheden en feilen en falen. Ze maken net als alle
andere mensen fouten, meestal niet eens expres.

Zolang je niet volwassen genoeg bent om dit in te zien en te
accepteren zijn er drie mogelijkheden:

- je raakt teleurgesteld in de ouder
- je denkt dat het aan jou ligt
- of allebei

Misschien zijn daarom van de 10 mensen er 11 onzeker.
U, ik, wij allemaal zijn diep van binnen onzeker. We hebben
allemaal een andere manier om dat te verbergen, van stille
teruggetrokkenheid, tot arrogantie, uitbundigheid en
overmoed, van behaagzucht tot onverschilligheid, van apathie
tot werkverslaving.

Als je de eerdere oefeningen echt gedaan, en niet alleen
gelezen hebt, ben je al een eindje op weg om je steeds beter
te voelen over en met jezelf.

Oefening:

Doe de oefeningen tot nu toe.

Adem, drink water, zing, badder,bid,
wandel,lees,schrijf,geef,leef!

Tevreden zijn, oefen tot dat het spontaan gaat!

JALOEZIE

In de loop van mijn leven versloeg ik uiteindelijk het zevenkoppig monster van jaloezie. Groen, drakig, monsterlijk, als je één kop afhakt groeien er twee terug.

Achterdocht, gedrag waarvoor ik mezelf inmiddels heb vergeven, maar nog steeds voor kan schamen. Brieven onderscheppen, open stomen, lezen en weer dichtplakken (ja ja, er was een tijd voor internet!), telefoongesprekken afluisteren, kilometerstanden controleren, snuffelen. En ik vond altijd wel wat, en kreeg vervolgens een jij bak: ik zat fout, want ik had gesnuffeld.

Ik ben nog steeds/weer single, dus ik kan niet claimen dat ik weet hoe je nog lang en gelukkig kunt bereiken. Ik leef inmiddels liever in alleenzaamheid dan eenzaam in tweezaamheid of tweestrijd

Ik weet dat ik een ander niet verantwoordelijk mag maken voor mijn gelukkig zijn. Dus weer terug naar: leer van jezelf te houden!

Volgens mij zou liefhebben ook kunnen zijn: de ander het beste gunnen. En dat kan ultiem betekenen dat die ander liever zijn dagelijksheid deelt met een ander dan met jou. Ooit las ik: mannen zijn net bussen. Soms moet je even wachten, er komt altijd een volgende.

Je kunt van veel mensen op veel verschillende manieren om veel verschillende redenen houden.

En als je het verlangen voor altijd loslaat, dan zijn er bijzondere, liefdevolle, prachtige mensen te ontmoeten waar je korter of langer een poosje mee oploopt.

Volgens mij kun je nooit teveel mensen hebben van wie je mag houden, noch kun je teveel mensen hebben die van jón houden!

CELLEN

Je begon als één samengesmolten cel: de eicel van je moeder en de zaadcel van je vader werden samen één en deelden, groeiden, specialiseerden zich tot je na negen maanden een compleet mens was, van 2 biljoen cellen. Vanaf de bevruchting kan die cel niet anders dan mens worden. Als je dit echt tot je door laat dringen kan je niet anders dan je verwonderen .

Een volwassen lijf heeft ca 60.000 biljoen (!) cellen.

Cellen bestaan voor 80% uit water. Cellen worden almaar vervangen (behalve zenuwcellen en hersencellen), vernieuwd. Een bloedcel gaat drie maanden mee, cellen van je darmslijmvlies maar twee dagen.

Haren en nagels groeien zelfs na je dood nog.

Na zeven jaar ben je helemaal nieuw.

Om dit werk te kunnen heeft ons lichaam minimaal twee dingen nodig: zuurstof en water. Oefening 1 was niet voor niets een adem oefening.

Appeltjes die je lang op de schaal laat liggen zijn na verloop van tijd rimpelig. Mensen die oud zijn ook. Leeftijd en conditie zie je het eerst aan handen.

We lijden allemaal aan een tekort aan water. Veel diëten schrijven minimaal 1,5 liter vocht per dag voor. Ik vind dat nog aan de krappe kant. Als verzorgende leegde ik urine opvangzakken. Soms 2 liter na een nacht!

In de winter zie je de uitgeademde waterdamp.

Via de huid raak je dagelijks een boel afvalstoffen kwijt. De huid wordt wel de derde long genoemd. In de James Bondfilm Goldfinger kon je zien dat je iemand dood kunt verven.

Brandwonden kunnen levensgevaarlijk zijn als ze een te groot deel van je huidoppervlak hebben beschadigd.

Waarschuwing: 2 liter water drinken of meer in een uur geeft problemen. Uitdroging bij diarree voorkom je door water met suiker en zout te drinken.

Ook tijdens warme zomerse dagen moet je er op letten dat je zout gehalte niet te laag wordt!

Oefening:

Neem een meeneemflesje en vul dat regelmatig met water.
Drink jezelf en je nieuwe cellen gezond(er).
En als je bij de kraan staat kun je ook wel zingen, ademen
of glimlachen.



OPVOEDEN

Ik werd groot met een moeder die álles wat ik deed geweldig vond. Ik mocht bij wijze van spreken op haar bord plassen als ik maar niet spetterde.

En ik had en vader die níets wat ik deed helemaal geweldig vond, er was altijd een maar.

En samen hadden ze het motto: maak geen ruzie waar de kinderen bij zijn, en hang de vuile was niet buiten.

Toen ze na twaalf jaar, en een keer ruzie, uit elkaar gingen kwam dat voor mij als donderslag bij heldere hemel.

Het duurde tot mijn 27ste voor ik fatsoenlijk ruzie durfde te maken. Ik ben er nog steeds geen ster in.

Ik heb mijn dochter nooit verteld dat Sinterklaas bestaat, en verzuimd te vertellen dat God dat misschien wel doet (op het moment dat tot me doordrong dat Sinterklaas een grote mensengrap was dacht ik: dat geldt dan vast ook voor God, die heb ik zelfs nooit gezien en op de schoot van Sinterklaas zat ik elk jaar).

Ik herinner me als de dag van gisteren dat mijn dochter met een lief cadeautje (kamer vol visite!) bij me kwam. Ik weet niet meer wat het was, wel dat ik het *spuuglelijk* vond. En dat ook botweg zei. Kind in tranen, visite op tilt.

Toch is het een van de beste dingen die ik in de opvoeding gedaan heb. Mama is niet altijd aardig, wel altijd eerlijk. Mijn kind heeft het vertrouwen dat ik altijd bedoel wat ik zeg, en dat is voor ons beiden een erg werkbare manier van met elkaar omgaan.

Hetzelfde geldt voor mijn vrienden. Als het niet past als ze onaangekondigd langskomen dan krijgen ze maar vijf minuten. Dus als het wel past, weten ze dat ze meer dan welkom zijn. En iedereen is er aan gewend dat ik maar een keer per vijf jaar op een verjaardag verschijn.

Oefening

Bedenk drie dingen die je net zo lief niet of anders zou doen; dingen die je doet omdat het zo hoort, omdat je denkt dat het van je verwacht wordt.

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven! Begin met 1 van die 3 dingen anders te doen, en merk dat de wereld niet omvalt.

Zing, glimlach, adem, be happy: je bent het waard!



ZEG JA, TENZIJ ...

De partner met wie ik samen was vanaf dat mijn dochter een jaar of drie was deed mij de volgende suggestie: "Zeg ja als dat kind wat vraagt. Behalve als je het niet kunt betalen of als het gevaarlijk is."

Ik heb dat met één aanpassing overgenomen. Op onvoorspelbare momenten zeg ik (nog steeds!) nee. Met de uitleg: zolang je ook nee accepteert zonder op tilt te gaan weet ik dat je niet een tot in de grond verwend kind aan het worden bent. Kinderen willen maar 1 ijsje, 1 vriendinnetje te slapen, maar af en toe je auto lenen, aan de pil als ze er aan toe zijn!

Mijn dochter zei ooit: "Ik heb zo'n vrije opvoeding genoten ... alles kon, alles mocht." Volgens mij was ik juist 'streng'. Als je al bij B een grens zet dan kom je nog wel eens bij E of F maar nooit bij X in de problemen.

Ik heb misschien wel makkelijk praten; met maar één kind, dat gezond, prachtig, sociaal, hardwerkend en slim is.

Maar ik ben dagelijks blij dat zij het is die mij mamma noemt en laat dat haar ook vaak weten.

Mijn streven was om te proberen een zelfstandig, niet angstig, zelfbewust, vergevingsgezind mens op te voeden.

Op haar achtste ging ze alleen met de trein van Wolvega naar Amsterdam, op haar twaalfde stapte ze in Zwolle over en vloog alleen naar Italië, en op haar 23ste ging ze op bezoek in China.

Ze is zich bewust van het feit dat ze ouders heeft die Sinterklaas noch God zijn en dat ze het daarmee moet doen. En dat doet ze meestal met aandacht en liefde.

Ze weet dat je alles kan leren: lampen ophangen, kasten in elkaar zetten, bandenspanning controleren. Dat centen niet van blik zijn, dat je moet werken voor de kost. Ooit vroeg ze: "Waar was die vrouwenbeweging nou eigenlijk voor nodig in de jaren '80?"

Ze kon zich niet voorstellen dat iemand kan bedenken dat vrouwen minder zouden kunnen of waard zijn dan mannen. Veranderingen kunnen toch wel snel gaan.



PRETTIG GESTOORD

Op advies van mijn huisarts had ik tien sessies bij een psychiater.

Ik had mijn huisarts gevraagd of ik gebrek aan een of ander stofje zou kunnen hebben. Gezien mijn voorgeschiedenis vond zij een psychiater de deskundige bij uitstek.

Door mijn werk in de zorg weet ik dat lijken in de kast uiteindelijk toch komen spoken, dus ik greep de gelegenheid om onafgemaakte zaken te (onder)zoeken.

Tot mijn verbijstering bleek ik tijdens het eerste consult, op basis van een test een inmiddels verbleekte ADHD'er te zijn. Ik haalde 52 punten terwijl minimaal 60 punten je recht op een etiket ADHD geeft. Op eerdere momenten had ik wel 100 punten kunnen halen!

Ouder worden heeft mij gereedschappen en lessen geboden waardoor de scherpe randjes er van af zijn. In de boeken voor ouders van ADHD kindjes, die ik natuurlijk uit de bibliotheek haalde, kwam ik suggesties tegen van activiteiten, die ik al langer doe: yoga, sauna, elke dag in bad, wandelen, in de tuin werken, schrijven, dansen, bewegen.

In mijn jeugd kon je nog vier keer per dag vijftien minuten van en naar school huppelen, het klassikale systeem gaf geen aanleiding erg afgeleid te worden, na schooltijd speelden we fantasieverhalen, vaak buiten, ook in de binnenstad van Den Haag. Ik zwom veel, reed vaak manegepaard.

En ik heb ergens onderweg bewust gekozen om níet meer te liegen, stelen, aan drank verslaafd te zijn, mijn administratie redelijk op orde te houden (goed voor minder punten).

Toch was ik blij met de diagnose. Het verklaarde de rusteloosheid, het gevoel anders te zijn, op zoek te blijven, mijn moeite met regels en gezag (met arbeidsconflicten tot gevolg), verslavingsgevoeligheid..

Ik omarm mijn creativiteit, mijn vermogen om alles en iedereen aan elkaar te verbinden. Ik leef met mijn neiging

vele dingen maar 80% te doen. Doe gewoon een deur dicht, of een kast. En dat is makkelijk in een groot huis. Ik schrijf korte verhaaltjes in plaats van een compleet boek. Maatschappelijk gezien presteer ik onder mijn niveau, zonder auto, pensioen, spaartegoeden. En ik weet nu hoe het komt. Dagelijks geniet ik van mijn werk als zzp-er, en van het stempel van de deskundige: prettig gestoord!



GEVEN

Er zijn dingen die je weg kunt geven, zonder er zelf minder van te worden. Sterker nog, uit onderzoek blijkt dat je je lieflijk beter gaat voelen van geven.

Het heeft ook met hormonen te maken, net zoals je je verliefdheid bij elkaar kunt zoenen, kun je je blij geven.

Word bloeddonor. Eens per half jaar een beetje bloed, waarvan dan gelijk gekeken wordt of het gezond genoeg is om weg te geven. Je bloeddruk wordt gemeten.

En ergens doet iemand er iets nuttigs mee!

Op www.thehungersite.com kun je je aanmelden. Je krijgt dan dagelijks een link waarmee je een kopje rijst weggeeft. Sponsoring maakt dit mogelijk.

Verzamel uit je huis de dingen die je te veel hebt en die iemand anders nog goed kan gebruiken, bijvoorbeeld via de kringloopwinkel.

Stuur een sms of e-card aan iemand. Bedank een vriend, ouder, kind, kennis, werkgever, buur voor vriendschap, steun, bemoediging, aanwezigheid.

Deel tijd, je kostbaarste bezit. Het enige dat je niet kunt kopen. Bezoek iemand. Word vrijwilliger!

*

Oefening:

Doe vandaag 1 van bovenstaande dingen. Niet morgen!

ZICHT

Vroeger had ik slecht zicht zonder dat ik daar last van had. Ik kreeg een bril, er ging een wereld voor mij open. Zag blaadjes aan de bomen, stenen in de gevels, aantrekkelijk verpakte mannen.

Binnen drie maanden was ik terug bij de brillenwinkel. Het kon beter. En inderdaad er was 0,25 verschil. Ik schafte nieuwe glazen aan.

Vroeger gebeurden er pijnlijke dingen. Ik koesterde mijn rouw. Ik had tijd genoeg.

Vaak genoeg was ik pas achteraf ongelukkig. Realiseerde ik me op de rand dat er een afgrond was. (Te) lang bleef ik in relaties, banen die niet langer goed voor me waren.

Je kunt je ook rot ripen. Het is niet waar dat waar je niet aan dood gaat, je sterker maakt!

Nog steeds zijn er pijnlijke momenten.

Maar net als met die bril ...

Ik heb het steeds sneller in de gaten.

Met een krimpend later vind ik te lang rouw, te lang grauw 'zonde' van mijn tijd.

Ik laat het niet zo lang meer duren. Dag baan, dag beminde. Ja, dag ...

De telefoon en deurbel uit, een stapel feel-good-dvd's, een doos bonbons maken met elkaar dat ik de volgende dag meestal weer kan voelen: het leven is een feest, ik hang gewoon mijn eigen slingers op!

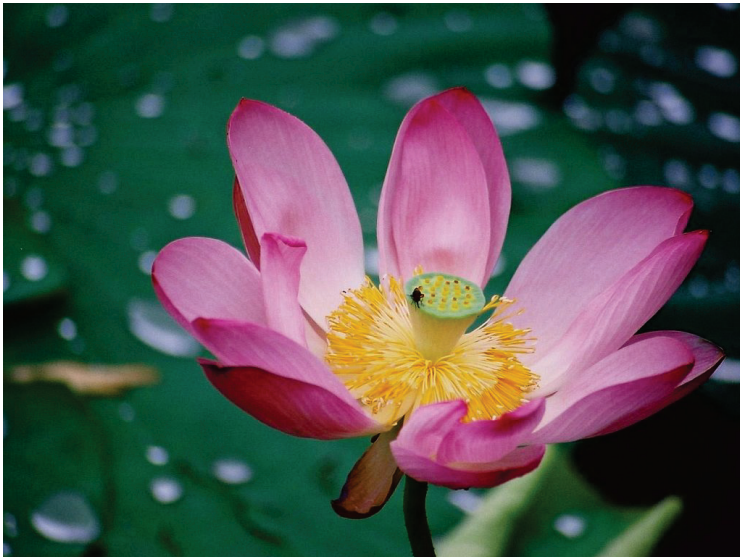
Soms doet de ander de slagroom op de taart, dat is nog fijner!

Oefening

Ga in gedachten de afgelopen dag na, alsof je naar een film kijkt.

Wat zijn de momenten die je doen glimlachen?

Als elke dag er een is die de moeite waard was, dan heb je aan het eind van de rit een leven dat de moeite waard was.



ALS HET NIET KAN ZOALS HET MOET MOET HET ZOALS HET KAN

Sinds een half jaar heb ik een massagepraktijk aan huis.

De eerste strenge winterweek viel alle activiteit stil.
Onlangs: 3 dagen lenteweek. Iedereen kennelijk op het terras. Logisch!
Geen mail, geen telefoon, geen afspraak, dus ook geen inkomsten.
Ik word dan toch onrustig. De huur moet ook volgende maand weer betaald!

En dan kijk ik de afgelopen weken terug en zie wat mijn ADHD mij brengt!
Ik blog, sinds kort ook bij www.trouw.nl/schrijf, Hyves, krijg een mooi stukje gratis publiciteit in de plaatselijke krant met reclame voor mijn praktijk en voor mijn blog, en wordt aanbidding van de dag op een jonge site waar per dag 50% korting deals afgesloten kunnen worden. En breng zo mijn winkeltje bij een andere doelgroep, te weten vrouwen, onder de aandacht!

Dan ben ik best trots op mezelf! Creativiteit kent geen tijd. Ik oefen gewoon tot het spontaan gaat!

Oefening

Ben je tevreden met je werk?
If not wat kun je studeren, bij leren om je bekwaam te maken voor een vak dat je wel leuk vindt?
Zet een stap!

OUD WORDEN

Ze was negentig toen ze borstkanker bleek te hebben.

Tot de operatie woonde ze zelfstandig met hier en daar een handje hulp.

Na de narcose werd ze zonder borsten en met een verminderd geheugen wakker.

Thuis wonen was niet langer verantwoord.

In het verpleeghuisbed voelde ze 's nachts wel dat ze nodig moest plassen. Ze had de bel en de veilige bedhekken niet in de gaten en viel zich een gebroken heup.

Ik zag haar na weken schuifelend leren lopen achter de rollator. Ik bewonderde haar veerkracht en haar moed.

Ik dacht: ik was wel aan of met de kanker doodgegaan in mijn eigen huis.

Hij was negentig en opgenomen op de gesloten afdeling van het verpleeghuis.

De huisarts dacht dat hij suïcidaal zou kunnen zijn, of op zijn minst vergeetachtig.

Een normaal mens ligt niet naast een fornuis met de gaskraan open, zonder vlam.

Hij hield het er op dat er niets aan de hand was en dat hij best zijn zelfstandig leven voort kon zetten.

Het compromis, een kamer in het verzorgingshuis was voor hem geen optie.

De eerste week verbleef hij tussen 19.00 en 07.00 op een eenpersoonskamer. Toen na een week bleek dat hij langer opgenomen zou blijven, kreeg hij een bed toegewezen bij de afdeling waar hij overdag ook bij hoorde.

Ik was de verzorgende die na die eerste nacht aan zijn bed stond en hoorde hem zeggen: "Zuster, de hel bestaat, ik ben er vannacht geweest. Weet u dat die mannen die overdag zo dommelen van de medicijnen 's nachts schreeuwen...?"

Ik dacht: je hoeft niet dement te zijn om hier te wonen, maar misschien kun je dat maar beter wel zijn.

Hij was achtentachtig en woonde met particuliere zorg en zijn even oude vrouw nog thuis.

Hij zei: "Ik heb een nederige baan voor u, maar voor mij is het vernederend om dit soort hulp te vragen."

Hij zei: "Waarom ben je niet gaan studeren, dat had je vast gekund, maar ja ... dan had je nu niet aan mijn bed gezeten."

Hij zei: "Als mijn vrouw zegt dat het gebeurd is, dan is dat zo. Ik ben trots op haar geheugen en blij dat zij het nog weet."

Hij zei: "Ik wil niet in de til lift".

Hij zei: "Ik hoef geen toetje en ook niet mijn espresso."

Zes uur later sliep hij, 91 jaar, in. De lift bleef ongebruikt.

Zij zei: "Waarom ga ik niet dood aan een gebroken hart."

Drie jaar later sliep zij in.

Drie jaar had ik de eer wekelijks 24 uur de verzorgende van deze fantastische mensen te zijn. Ik zag verschuivende grenzen van wat kwaliteit van leven is. Uiteindelijk gaat het om: is het eten lekker, heb ik goed geslapen, en kan ik vandaag poepen.

Mensen nemen verminderend gehoor, mobiliteit, geheugen, zicht allemaal voor lief.

Ik dacht: iedereen wil oud worden, maar wat is het verdomd moeilijk oud te zijn!

Oefening:

Ken je een oud(er) iemand die je blij maakt met een bezoekje?

Ken je niemand? Leer iemand kennen!

VAKANTIEWERK

Wij zijn van dezelfde leeftijd. Net boven de 50.

Zij wordt sinds haar 30ste meer hulpbehoevend door nu en dan een hersenbloeding.

Ik houd mijn vaardigheden op peil door vakantiewerk in de zorg.

In de keuken vraag ik om een boterhamm zacht gekookt ei.

Dat mag helaas niet, mevrouw zou in haar ontbijt kunnen stikken.

Ik ga terug met de warme gele vla, veel makkelijker te slikken.

Ik stel haar voor dat we IWAPO doen (Swahili voor stel je eens voor)

Iwapo dat dit het zachte eitje is. Ik zing het liedje "En het ei zei..."

Natuurlijk kent zij dit ook, we zijn tenslotte van dezelfde jeugd.

Vanaf dat moment maken we tijdens de zorg ons eigen NU, met liedjes, gedichtjes, weet je nog verhaaltjes.

Natuurlijk komt ze ook gewassen en gestreken in de rolstoel.

Ik heb diep respect voor deze dappere, prachtige vrouw, die niet mag stikken in een eitje.

En wij vragen ons af: waarom eigenlijk niet?

VAKANTIEWERK 2

We zijn van dezelfde leeftijd.

Hij woont hier, na een auto ongeluk waar hij gekreukeld uit kwam.

Hij zegt nog twee dingen: roken en NEE.

Het zijn drie woorden geweest; ook nog neuken. Maar tegen de tijd dat men uitvergaderd was over de vraag of men een betaalde dame voor hem zou regelen, was het neuken afgetraind.

Het roken is nog over, maar dat kan alleen onder begeleiding, anders steekt meneer zich per ongeluk in de brand. En tijd is schaars, dus roken op rantsoen.

Meneer kan ook nog spugen, en dat doet hij soms, in zijn onmacht.

Ook ik kreeg een dikke fluim, midden in mijn gezicht.

Als vakantiekracht was ik nog niet van alle afspraken op de hoogte en reageerde vanuit mijn onderbuik: pisboos ... spugen doet u maar naar de muur ... niet naar mij.

Ik vond dat persoonlijk een betere aanpak dat de protocollaire verdwijnt; meneer voor korte tijd achterlatend in de til lift.

Ieder jaar constateer ik verdrietig en opstandig: ik wil nog steeds niet wonen en ook niet voor vast werken in zo'n huis!

Oefening

word vrijwilliger in een verpleeg- of verzorgingshuis. Een uur per week maakt voor veel mensen een wereld van verschil

VEULEN

De drachtige merrie was aan haar derde bevalling toe.
Zonder bemoeienis van mensen had ze 's nachts haar
dochters gebaard.

En deze morgen mag ik getuige zijn.

Ik maak mezelf wijs dat het haar keuze is, dat ze mij een
gunst verleent. Misschien wel de beloning voor jarenlang
trouwe staldienst, poetsbeurten, kilo's eten en wortels,
kruiwagens vol mest..

Ik dwing mezelf te blijven zitten op mijn handen.

In een vloek en een zucht is het veulen geboren, komt uit de
vliezen, wordt bijna gelijk omhoog geduwd door de neus van
haar moeder. Het veulen wankelt, valt om, krabbelt op te
hoge poten weer tot staan. De neus duwt haar richting uier.

De moedertong likt, het veulen zuigt

Dan hinnikt de merrie: het is toch etenstijd? Ik geef haar de
emmer en zij slobbert tevreden.

Ik ga zitten in de stal en leg het veulen over mijn gespreide
benen en aai, heel zachtjes zingend, het hele lijfje rond.

UITJES

Gisteren hadden mijn volwassen dochter en ik de laatste voorstelling in een reeks van negen culturele uitjes die we de afgelopen twee maanden deden.

Wat een luxe om heel diverse voorstellingen te bezoeken; en omdat het er 'zoveel' waren hoefde het niet per se allemaal geweldig te zijn. Leuke ontdekking!

Het meest hebben we genoten van de Daughters of Africa.

Twaalf jonge vrouwen uit acht Afrikaanse landen zongen, dansten en vertelden over hun leven, dromen, ambities. Hoop voor dat continent met zulke vrouwen!

We zagen Peter Faber in Dagboek van een gek. Fantastisch wat die man in zijn eentje aan ontroering teweeg kan brengen. Hoe hij met zijn stem een heel decor schildert.

Ik kan het je aanraden: boek als de agenda uit is zoveel voorstellingen als je je kunt veroorloven. Je agenda loopt toch wel vol en een avond theater breekt de sleur, geeft kleur en veel inspiratie.

Oefening:

noteer in je agenda bij augustus dat je theaterkaartjes wilt bestellen.

SLAPEN

Ik wil graag het ritme van de slaapademhaling nog een keer onder de aandacht brengen.

Als je iemand die slaapt observeert dan hoor je een pauze tussen de uitademing en de volgende inademing.

Adem rustig 4 tellen in door je neus, 4 tellen uit door je mond en houd dan 4 tellen rust. Dan weer in en zo door.

Dit ritme maakt dat je

1. telt, en net als met schaaapjes tellen ... het tobben stopt.
2. je brengt je lichaam als het ware in de slaapmodus.

Als je je duimen een klein stukje onder je neusgaten houdt en uitademt dan voel je verschil in kracht. Als je op de zij gaat liggen van de kant waar je het minst voelt dan val je sneller in slaap.

Oefening

Kijk naar je slaapkamer met ogen alsof je een vreemde bent.

Zou je hier een nieuwe lief ontvangen?

Heb je de kamer gemaakt die je het meeste veiligheid, comfort, ontspanning biedt?

Heb je het lekkerste bed, het beste kussen, heerlijke lakens?

Zo niet ... spaar tot je echt mooi en nieuw kunt kopen.

Ruim je rommel op! Verschoon je bed!

TANZANIA 1

Dagelijks krijgen de kinderen van de kleuterschool in Kilangala Tanzania een beker maïs­spap.

De maïs wordt in principe verbouwd door de ouders.

Op maandagmorgen zie ik een jongen van een jaar of vijftien op de akker aan het werk. Ik vraag hem waarom hij meehelpt en hij vertelt dat zijn nichtje de school bezoekt. Zijn broer heeft een baan, hij neemt zijn honneurs waar.

Hij antwoordt dat hij klaar is met de lagere school, maar dat hij als nummer 9 van 11 kinderen niet naar de middelbare school kan. Om een lang verhaal kort te maken: voor zestig euro per jaar sponsor ik.

De directeur van de ambachtsschool is kind uit een gezin van tien, net als zijn vader. De directeurs opa, die boer was, had zijn eerste zoon door laten leren. Deze oudste, met een goede baan dankzij een goede opleiding, had **al** zijn tien kinderen middelbaar onderwijs laten volgen. Tien kinderen die NU allemaal voor zichzelf en met elkaar voor moeder zorgen...Vader is met zijn zestig jaar oud geworden in een land waar de gemiddelde leeftijd twee en vijftig is. Verandering binnen een generatie is mogelijk, denk ik optimistisch.

In Tanzania is er leerplicht tot en met het lagere-school-diploma. Er zijn klassen met tussen 100 en 150 kinderen. Je zult slechtziend of slechthorend zijn...

Voorlichting over geboortebepierking begint vaak pas bij de eerste zwangerschap. Vanuit de regering bepleit men niet meer dan 6 zwangerschappen per vrouwenleven.

Tienerzwangerschap wordt daarmee niet voorkomen en te veel meisjes onderbreken hun vervolgoopleiding vanwege zwangerschap. In een land zonder AOW zijn kinderen de ouderdagvoorziening, dus een goede investering.

Ik vroeg een man van veertig naar de grootte van zijn gezin; hij twijfelde.. De dochter van zijn 15 jarige thuiswonende, studerende, dochter telde die nou wel of niet mee?

TANZANIA 2

Mijn lief bouwde ter nagedachtenis aan zijn overleden vrouw een kleuterschool in Tanzania. Zij was tijdens haar werk daar overleden, maar bleek al zo veel leergierigheid gezaaid te hebben dat de school doordraaide met lokale onderwijzers. Hij tekende het gebouw, had zorgen en zorgde voor geld voor bouwmaterialen.

De leerlingen en docenten van de ambachtschool bouwden echt ... met veel zweet, weinig bloed en geen tranen. Het werd een gebouw om trots op te zijn.

Tranen kwamen toen bleek dat de school te weinig capaciteit heeft om alle kinderen onder de zeven jaar een leerplek te kunnen bieden.

In een land waar "there is always room for one more" de houding is, is onze, Europese, richtlijn van 25 kinderen per klas onzin.. Maar wie betaalt bepaalt ... ook daar!

Er kwamen creatieve oplossingen: Mijn lief versoepelde naar 30 en de leerkrachten bedachten dat ze ook twee klassen per dag les zouden kunnen geven. Zo konden honderd extra zesjarigen toch voorbereid worden op de toelatingstoets voor het openbaar lager onderwijs. Dat er geen geld was voor pap en uniformen voor deze extra leerlingen nam men voor lief. Liever les dan pap en uniform!

Hoe je het doet doe je het, maar als zeven jarige moet je getalsbegrip tot 50 hebben, en het alfabet en daarmee gemaakte vier letterwoorden kunnen lezen en schrijven. Dan pas ben je toelaatbaar op de lagere school.

Dat scholing de weg uit de armoede is allang doorgedrongen. De meeste ouders zien hun kind graag naar school gaan en de kinderen komen trouw, ook al moeten ze 5 km heen en weer weer lopen, in de regentijd door de modder...

Inmiddels heeft de overheid de school erkend, is akkoord met de kleinere klassengrootte, zorgt mee voor goed opgeleide onderwijzers en zelfs een deel van hun salaris. Mijn (inmiddels ex) lief liet extra lokalen bouwen en gaat binnenkort weer die kant op.

Ik ben trots op hem en heb heimwee naar daar.

HONGER

Aanraking is voor baby's van levensbelang. Ik las over een onderzoek gehouden in een weeshuis in een Oostblokland. Kindertjes die alleen in een ledikant hun fles leeslurkten groeiden minder goed dan baby's die op de arm de fles kregen.

Aapjes die kunnen kiezen tussen een nepmoeder van staal draad die voeding geeft en een warme lappenpop zonder voeding, kiezen in eerste instantie de laatste.

Oude mensen vertellen ook vaak dat het zo erg is dat niemand je meer ECHT aanraakt.

Echtelieden kunnen, als voor dood, naast elkaar jaren een sponde delen.

En nu hoorde ik het woord van een prachtige, zelfstandige, zonder partner levende, vrouw.

Huidhonger.

Zelf kan ik zoenen zo missen dat het pijn kan doen. Aan andere vormen van lijfelijkheid kom ik wel, met een dagelijks bad, rondje olie tegen het verval, regelmatig een massage voor geld en goede woorden, en batterijen.

Maar zoenen, dat kan alleen met iemand samen. Gelukkig heb ik een lief mens die ik dan kan schrijven en die af en toe een uurtje met me kust. Zal ik dat zoenhonger noemen?

Zondagmorgen

Vanmorgen heel vroeg was ik bezig in mijn voortuintje.
Uitgebloeide viooltjes er uit. In de pot groot gegroeide hostas
er in. Mijn, voor een Jack Russel goed luisterend,
oppashondje hielp dapper mee kuilen graven.

Aan de overkant van de straat liet een buurmopshondje de
bazin uit. Waarschijnlijk bang voor een mogelijke confrontatie
tussen twee blaffers tilde de buurvrouw snel haar hond op de
arm. Ze verloor haar evenwicht, viel, we schrokken allemaal.
Mijn hondje paste op de kuil, ik depte de schaven, waterde de
planten en maak er maar iets luchtigs van.

Hond aan de overkant
buurvrouw op de stoep beland
stukje in de krant

Oefening

Maak eens een alledag haiku
Een versje met 5,7,5 lettergrepen zoals bovenstaand.
Als je het vaker doet is het een verslaafbaar genoeg!

oud?

Vandaag word ik 56.

Ik weet dat als je niet oud wilt worden je jong dood moet gaan. En dat is wel het laatste dat ik wil.

Maar toch. Ik vind het niets.

Sinds ik me terugtrok uit de bejaardenzorg is een groter deel van mijn dagelijksheid jonger dan ik.

Soms jaloersmakend jong.

Ik doe nog even niet mee.

Gooi mijn gemillimeterde geblondeerde haren in de wind en koketteer: ik ben al bijna 60!

Oud worden, geen kunst, dat gaat per dag. Tevreden oud zijn? Ik heb nog even tijd om te oefenen, hoop ik.

THE DAY AFTER

Dank zij telefoontjes, mailtjes en sms'jes extra was gisteren toch een zeer jarige dag.

De avond ervoor lekker uit eten met dochterlief, die ook nog hartelijk zong op de dag zelf.

's Avonds wederom iemand anders' kookkunst genoten in het theaterrestaurant, waarna Daniel Lohues ons en de rest van de uitverkochte zaal avondvullend boeide.

Ik vind het leuk om af en toe extra lekker te koken, of een klein feestje te hebben.

Maar NIET op Kerstdag en ook niet op mijn verjaardag. Ik houd gewoon niet van moeten, denk ik.

Ieder jaar gaan die dagen, waar ik altijd tegen aan loop te hikken, net als alle andere gewoon voorbij. En ook al weet ik dat, het er tegen aan hikken blijft.

De pioenen die ik traditiegetrouw van mijn vriendin krijg maken dat ik nog een hele week jarig blijf.

Stiekem ga ik het toch wel leuk vinden. Misschien ben ik als ik tachtig word wel toe aan een groots feest!

OVERDENKING

'Als je in een bepaalde situatie op het punt bent beland dat het tijd wordt om een stap te zetten, betekent dit dat je alles hebt gegeven wat je kon geven, alles hebt genomen wat je kon nemen, alles hebt geleerd wat je kon leren, alle kennis hebt overgebracht die je kon overbrengen en alles bent geweest wat je kon zijn. Het dringt tot je door dat de situatie niet zal verbeteren en dat je alles het gedaan wat in je macht lag om de zaken ten goede te keren. Als je op dit punt bent beland, onthoud dan dat het niet erg is. Het is tijd om verder te gaan.

Je zult weten dat je bent aangeland op het punt dat je een stap moet zetten als je blijheid is verdwenen, als je gemoedsrust in gevaar is, als je naarstig op zoek bent om nog iets van zin te ontdekken in wat er gebeurt. Je bent niet woedend meer. Je kunt niet meer kwaad worden.

Als je oog in oog komt met het punt waarop je verder moet, houd de goede momenten dan vast, waardeer de gelukkige tijden, wees dankbaar voor alle steun, aanmoediging of voldoening die je hebt ervaren. Stapel al die dingen op in een hoekje van je hart en neem ze mee als je verder gaat. Erken en aanvaard dat je niet meer terug kunt naar wat je had, maar dat je iets hebt dat je kunt meenemen naar een nieuwe bestemming.

Tot vandaag heb je misschien weerstand geboden aan de noodzaak verder te gaan. Je zocht misschien naar redenen te blijven hangen in een ervaring die niet meer bij je behoeften aansluit. Erken dan vandaag je behoeften en bereid jezelf voor te pakken en verder te reizen."

Deze tekst typte ik vandaag over van een al jaren in huis rondzwervend blaadje, ter bemoediging van iemand. Ik dacht misschien is er ook een bloglezer die er iets aan heeft. Ooit.

Ik gaf een minnaar het boek waar deze tekst in stond cadeau. Hij typte, toen het over ging tussen ons, deze tekst voor mij over en uitgeprint bleef hij bewaard. Regelmatig heb ik er steun aan. Ik weet niet meer uit welk boek.

1100

De teller van dit blog staat na een dikke maand op 1100. Nou dat zijn er vast 100 tikken op de teller van mij ... maar van wie is dan de rest?

Zo nu en dan krijg ik een mailtje of een gastenboekberichtje en dan krijgt de klikker een gezicht of een stem.

Ik weet van mijn jeugdvriendin dat zij haar werkdag begint met op mijn blog kijken ... en soms vindt ze de hond in de pot!

En dan denk ik: het maakt me eigenlijk niet uit. Al is er maar eentje die hier af en toe een glimlach vindt, dat is dan toch genoeg!

In ieder geval ben ik er nog steeds tevreden mee.

Een fijne zondag! Glimlach, adem, bid en verwonder je!!

5-7-5

Zo blij als de hond
is niemand als ik thuis kom
na tien minuten.

ZELF DOEN

Ik kan je de zon niet laten voelen
geuren ruiken
glimlach glimmen
adem halen
stemmen stommen
pijn bestrijden
leven leiden
jammer

Ik
kan iemand
niet tegen zijn
zin in gelukkig maken.
Jammer.



CLICHE'S

Geluk is tevreden zijn met wat is.
Er is altijd meer dat je niet hebt.

Genoeg is genoeg.

Het zijn open deuren, maar clichés zijn dat niet voor niets.
Zolang je een dak boven je hoofd hebt, elke dag te eten, een
meewerkend lijf hebt, en nu en dan iemand die naar je lacht,
is er niet zo erg veel om je beroerd over te voelen.

In Afrika leerde ik dat mensen zonder de eerste drie ook
levensblij kunnen zijn. Misschien is af en toe iemand die naar
je lacht wel waar het om gaat?

Begin de dag met een oprechte glimlach in de spiegel. Daarna
naar de rest van de wereld.

Is
een eendagsvlieg
met een pestbui
een brom vlieg of
pechvogel?

DILEMMA

Age
is just
a number vleit
die leuke jonge man
die wel met mij wil minnen
toch niet aan beginnen
zeggen de zielenkrassen
levenswijs of
bang?

maar
ware dit
mijn laatste dag
op aarde dan zou
ik mijn zielenkrassen
begraven onder
vrijerij

SPROOKJES

Ik
kus net
zo lang kikkers
tot ik een prins
vind!

Er is meer keus dan
Assepoes of Doornroos
slapend of slovend.



TIPJES

Weer eens een tipje.

Voor alle (nog) rokers is het handig om extra Vit. C te slikken. Mensen, apen en cavia's zijn de enige zoogdieren die niet hun eigen vit C aanmaken. De observatie dat een beest als een duif tot 2000 mg per dag maakt was destijds voor Moerman aanleiding zijn dieet te maken.

Duifjes worden een stuk minder oud dan mensen, voor hetzelfde geld is dat, of nog welke andere reden, de reden dat zij geen kanker krijgen.

Toch wordt van zoveel kanten extra inname van vit C bepleit dat ik als straffe roker al 25 jaar dagelijks 2/3 pillen van 1000 mg slik. Denkend ... ach wat ik er niet van nodig heb plas ik toch uit.

Boven de 40 jaar vermindert onze lever de productie van Q10. Klachten waarvan men zegt dat die nou eenmaal bij oud(er) worden horen verminderen door het slikken van een capsule per dag. Het gaat om klachten als vermoeidheid, slechter horen, zien en rimpeligheid.

Q10 zit niet in voeding. Die van de HEMA vind ik het best qua prijs kwaliteit verhouding.

Be happy, adem, zing, bid en verwonder.

SCHOENEN

Ik heb iets raars met geld. Ik moet het laten rollen. Er is altijd genoeg, nooit te veel.

Ik vind het heerlijk om uit te geven. Meestal zijn de extraatjes voor mijn kind. Van de week was er uitverkoop in de plaatselijke schoenenwinkel. Met haar kleine maatje 36 valt ze in de uitverkooprijzen. Voor dertig euro scoorde ik drie paar fantastische schoenen voor haar.

Ik vind het moeilijker om me zelf te verwennen. Maar van de week ben ik me te buiten gegaan. Ik kocht de spannendste schoenen die ik OOIT gehad heb.

Hakken van 10 cm, bandjes als sandalen, hiel als een laarsje. Sexy, kinky, gedurfd, allemachtig prachtig ... Ik ben er blij mee als een kind. De marathon moet ik er niet op willen lopen; maar die wilde ik toch al niet doen.

Hoe ouder hoe gekker? Of ... nu kan het nog?

Fijn zondag op deze zon dag.

KWALITEITEN

In een preek hoorde ik, samengevat, het volgende verhaal. Er was eens een professor. Zijn vak was moeilijk, slechts 30% van zijn studenten haalden de tentamens. Bij een volgend jaar pakte hij de nieuwe groep anders aan. Hij vertelde zijn studenten zich te verheugen op het komende jaar. Tests hadden uitgewezen dat hij nog niet eerder een groep zo briljante studenten had mogen onderwijzen. Stuk voor stuk waren hun scores uitmuitend gebleken. Aan het eind van dat jaar had 90% van zijn groep het tentamen gehaald!

Een ander voorbeeld: een groep onderwijzers kreeg te horen dat een aantal m.n. genoemde kinderen zeer slim te noemen was. Die, willekeurig, aangewezen kinderen scoorden in hun schoolloopbaan beduidend hoger. De juf verwachtte niet anders .

Zo verwacht ik respectvolle, vriendelijke, aardige mensen bij mij in de praktijk. En weet je ... Ik krijg ze!

Oefening

Welke kwaliteit zou je je zelf gunnen. Hoe zou je die kunnen ontwikkelen?

JE HOUDT VAN KIP MET APPELMOES

Van de week had ik een nieuwe klant op de bank. Hij zei direct: "Dit is een eenmalig genoeg. Ik heb namelijk een vaste masseuse. Zij is echter met vakantie. Ik plan de massage altijd op dagen dat mijn vrouw een paar dagen weg is ... want zij wil het niet weten ..."

Hij zei: "Wat jammer dat ik hier thuis nu niet enthousiast over kan vertellen ... u bent een leuk mens met gezellige verhalen. En sinds ons beider pensionering doen we bijna alles samen. Ja ... dan heb je niet zoveel nieuws te vertellen." Dan denk ik, en zeg dat ook, wat jammer ... hoe mensen elkaar onder de noemer van houden van denken te moeten kooien en beperken.

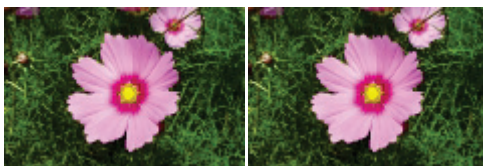
En dat misschien nog wel 25 jaar!

Je kunt beter van kip met appelmoes houden.

Oefening

Denk eens na over jaloezie, geheimen ...

Zou de wereld omvallen als je er anders mee om zou gaan?



RITUELEN

In de loop van mijn leven nam ik me dingen voor ... en deed die dan ook zonder er verder over na te denken, zonder steeds opnieuw met mezelf in discussie te gaan, me af te vragen of ik wel zin had.

Zo ging ik een jaar lang elke zondag naar onze dorpskerk. Een ander jaar reisde ik elke zaterdagavond anderhalf uur heen en na een paar uur weer terug om te gaan dansen in een prachtige kasteelomgeving. Een ander jaar lang ging ik als er een wedstrijd was op zaterdagmiddag even kijken op de drafbaan.

Sinds ik thuis werk heb ik een vast ritueel: ik ga dagelijks in mijn bad. Een half uur. Zin of geen zin. Omdat ik weet dat het goed voor me is.

Dagelijks smeer ik me van top tot teen in met een olie. Kijk even naar de nagellak op mijn tenen, scheer mijn benen. Houd zoveel als kan de conditie op peil. Doe wat oefeningen, zing, neem mijn vitamines.

En als iemand me het compliment maakt: "goh ... al zo oud? dat zou je niet zeggen." Dan antwoord ik: je wilt niet weten hoeveel werk het is ... maar ik doe het er voor!

Op zondag kijk ik een uurtje Hour of Power. Meestal is er minstens 1 zin waar ik verder over na kan denken, of hoop uit put.

Elke zondag ben ik weer blij dat uur op die manier besteed te hebben!

Mijn leven is makkelijker als ik me niet steeds bij alles hoeft af te vragen of ik iets zal doen ... maar gewoon maar doe.

De zon schijnt: zing, bid, adem, glimlach, doe iets aardigs. Voor iemand dicht bij.

SCHARRELKIP

Als ik nadenk over hoe ik weet dat het goed met me gaat dan realiseer ik me dat ik dan ZING en vaker hardop lach.

En ik hoor mezelf. Ik loop weer te zingen. Van de week bedacht ik het volgende: mijn dagelijksheid is gezelliger met *someone special*. Iemand om mee te zoenen. Zelfs IK kan dat niet alleen. Omdat ik niet inzet op voor altijd en eeuwig, noch voor kom je bij me wonen ... is er best wel af en toe een aardige meneer die mij het genoeg van lijfelijheid wil doen zo af en toe. Dus scharrel ik wel eens wat.

Soms noem ik iemand mijn minnaar. Die fase kost altijd geld ... MIJ. Ik vul de ijskast voor je kan niet weten, koop spannende kousen en schoenen, ga extra naar de kapper.

Soms komt na die fase dat ik de ander mijn LIEF noem dan sop ik keukenkastjes, koop en strijk overhemden. Die van hem.

Eens was ik echtgenote, toen vulde ik ook nog de belastingformulieren in.

Waarom ik OOIT toch iets anders zou willen dan scharrelen? Schiet mij maar lek.

Hier eindigt mijn eerste boekje. Mijn blog gaat door en wie weet komt er nog een boekje nummer 2.

Ik hoop dat je er iets aan hebt gehad.

