



## LAAT LOS EN GENIET VOLLEDIG

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLUMN

Geniet ervan. Hoe vaak krijgen we dat niet te horen? Schijnbaar hebben we deze aansporing nodig. Dat kan kloppen, want we zijn het genieten aan het verliezen, zo blijkt uit onderzoek.

De belangrijkste reden? Stress, in het werk, maar ook privé. We rennen van afspraak naar afspraak en van verplichting naar verplichting. Dit gejaag levert ons materieel het nodige op, alleen we missen de tijd om ervan te genieten. Terwijl 91% van de mensen juist aangeeft dat genieten zin geeft aan het leven.

Natuurlijk kent iedereen wel genietmomenten. Zoals een etentje of een middagje shoppen. Heerlijk, ik ben er altijd voor te porren. Eigenlijk kun je overal van genieten, van de simpelste dingen. Van het eerste kopje koffie 's ochtends, bloemen in het plantsoen of de lach van een baby. Van een nieuwe opdracht of het schrijven van een column.

Er bestaat nog een overtreffende trap. Ik noem dit volledig genieten. Ofwel de volle overgave aan spontane belevenissen. Zoals lekker dansen op muziek, de liefde bedrijven met je partner of al je zintuigen de kost geven tijdens een wandeling in het bos. Ook slaan op een boksbal als je boos bent of ongegeneerd huilen als je verdriet hebt. Twee derde van de mensen zegt zulke dingen van tijd tot tijd graag te willen doen om zo even alles te vergeten. Slechts 10% komt er daadwerkelijk aan toe.

Het is hartstikke gezond om je af en toe 'in het ogenblik te verliezen'. Om de remmen los te

gooien en zo energie vrij te maken. Weg met die controle, ga je te buiten, maar wel zonder drank of drugs.

Dat lukt alleen als je de 'knop' weet te vinden om je gedachten los te laten. Want die gedachten dekken je gevoelens af, de durf om te leven en eens buiten 'de norm' te vallen. Ze voeden de angst voor de kritiek van anderen, die er altijd is. En dat alles kost enorm veel energie, die je juist wilt vrijmaken.

De eerste stap naar die overgave is stil zijn, bijvoorbeeld door meditatie of ademhalingsoefeningen. Al is het maar tien minuten per dag. Door de gekozen stilte kom je tot rust, ontwikkel je meer focus. Niet direct, ook niet na een week, maar wel na een maand of twee.

In rust kun je jezelf vragen stellen. Wat zou ik willen doen? Waar word ik blij van? Wat doet me goed?

Op die vragen mogen de gekste antwoorden komen. Durf jezelf daarbij te blameren. Zo heb ik eens gespecht op Speakers Corner in Londen. Wat een kick, zeg. Ik sprak mijn lichaamseigen opiaten aan, mijn gelukshormonen zoals endorfine en dopamine. Nog goed voor het zelfvertrouwen ook. Probeer ook maar eens iets. Enne, geniet ervan!

**Suzanne Beyer-van Griensven**  
*is mental coach en trainer.*

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)  
[www.topsportcoach.nu](http://www.topsportcoach.nu)