

Tot innerlijke Vrede komen door zelfzorg

We kunnen Vrede in onszelf, doen groeien door:

- 's morgens bij het opstaan, nog eens enkele minuten te doorvoelen welke specifieke gebeurtenissen en daden die ons gelukt zijn de dag(en) ervoor; voldoening heeft gegeven. Zo bouwen we aan zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld en basisgevoel voor de gehele dag;
- bij negatieve gebeurtenissen, bekijken waar we vat op hebben en met dat deel waar we vat op hebben een proces gaan om te komen tot een oplossing;
- bij gevoel van onbehagen, soms is de oorsprong van het gevoel van onbehagen niet meteen duidelijk, zo snel mogelijk de oorzaak van je onbehagen achterhalen.
- naast te weten welke toestand je niet wil hebben, jezelf duidelijk maken hoe je de toestand wel wil hebben. Dan wordt het eenvoudiger om die toestand die je niet wil te vermijden en de toestand te bereiken die je wel wil bereiken.
- voor je iets beslist, te doorvoelen hoe je je zal voelen na het nemen of na het verwerkelijken van de beslissing. Als je je er niet goed bij voelt, bekijken hoe je het anders kan doen en alternatieven uitzoeken tot je je op een alternatief komt waarbij je je goed voelt.
- onze eigen gevoelens en behoeften te aanvaarden. Alle gevoelens en behoeften mogen er zijn (zie hoofdstuk : Voor een Vredevol omgaan met conflicten);
- ons bewust te worden van de handelingen en activiteiten waarin we goed en niet goed zijn;
- te aanvaarden waarin we goed en niet goed in zijn (positief staan tegenover onszelf);
- de kwaliteiten te gebruiken die we in ons hebben en activiteiten te verrichten die we graag verrichten;
- als je voor een activiteit staat die je niet graag doet, een toekomstige activiteit voor je geest te brengen die je wel motiveert en enthousiasmeert;
- niet de beste te willen zijn, maar het gewoon goed willen doen voor jezelf en ten gunste van de anderen;
- het goede in jezelf en het goede in anderen te zien;
- bij een ontgoocheling de aandacht te richten op het goede dat we in ons leven al hebben mogen ontvangen van medemensen;
- eens te noteren naar wie we een bedankingskaart gestuurd hebben of zou kunnen gestuurd hebben omdat ze iets aan ons leven bijgebracht en/of in onze werkzaamheden en activiteiten bijgedragen hebben. Zo merk je dat je niet alleen staat in het leven en dat mensen ook goede dingen doen voor elkaar. Een bedankingskaart sturen aan wie we uit ons lijstje, er nog geen gestuurd hebt. Op een bedankingskaart staat geen tijd. Een bedankingskaart mag jaren later gestuurd worden.
- luistervaardigheid te ontwikkelen, bv door ons te oefenen in het beluisteren van een muziekstuk tot de laatste muzieknoot weggedeedsterd is;
- te luisteren naar de andere zonder de ander snel te onderbreken met eigen verhalen of met advies. Soms is het kunnen uiten voor de andere voldoende;
- te luisteren naar mensen die op onze weg komen en daarbij te selecteren wat goed is voor ons en ons in mentaal en creatief opzicht vooruitgang kan brengen;
- ons bewust te worden van onze gewoontehandelingen en daarbij onderscheid te maken tussen de gewoontes waarbij we ons niet goed voelen en de gewoontes waarbij we ons wel goed voelen, en te toetsen of onze gewoontehandelingen in overeenstemming zijn met onze verlangens en met onze doelstellingen.

- De gewoontehandelingen die goed zijn voor ons en waarbij we ons goed voelen bewust in ons leven te integreren zodat het geen gewoontehandeling meer is, maar als een deel van onszelf aanvoelt en het gevoel van welbehagen nog stijgt;
- De gewoontehandelingen die niet goed zijn voor ons (bv roken) of waarbij we ons niet goed voelen (bv altijd een hoe dan ook 'ja' zeggen of altijd iets aannemen omdat we het zo geleerd hebben vanuit het beleefdheidsideaal, veranderen naar een bewuste keuze maken. Hoeveel mensen hebben er al niet ongewenst glazen alcoholische dranken gedronken omdat ze geleerd zijn dat ze niets mogen weigeren dat hen aangeboden wordt? De gewoontes waar we van af willen te vervangen door gewoontes die wel goed zijn voor ons. Zoals fruit eten in plaats van snoepen, thee of (granen)koffie drinken ipv alcohol, alcoholvrije wijn of bier drinken op wijn of bier met alcohol. Bij het van zich afschudden van nefaste gewoontes starten met één kleine verandering in onze dagelijkse routine en wanneer deze stevig verankerd is kunnen we nog een verandering doorvoeren. Gewoontes zijn niet ontstaan in één dag, ze zijn het resultaat van terugkerende handelingen, die weken/maanden/jaren gebeurd zijn. Gewoontes afleren gebeurt ook niet in één dag. Volgens Tal Ben-Sahar die positieve psychologie doceert aan de universiteit van Harvard, duurt het minstens 4 tot 6 weken tot een nieuwe gewoonte zich echt verankerd heeft. Wanneer we deze nieuwe gewoonte ook inkleden in een ritueel – iets doen op een bepaald moment en op een bepaalde manier – dan is de motivatie om die nieuwe gewoonte vol te houden krachtiger.
- een gezond eet- en leefpatroon te ontwikkelen. Eet met nadruk op gezond en niet op gewicht. Uit de 'oude' eetpatronen treden vergt soms een zoektocht naar een '(ver)nieuw(d)' eetpatroon, maar heeft bij een aantal mensen al bijgedragen tot creativiteit en tot een verhoogd gevoel van eigenwaarde. En zich goed voelen in ons lichaam draagt bij tot teVredenheid;
- voldoende te bewegen, 15 à 30 minuten door te sporten, wandelen, dansen, tuinieren, zelfs poetsen. Langer mag uiteraard ook. Bij het uitoefenen van een stresserende job, wandel over de middag 15 minuten. Onder stress produceert ons lichaam veel adrenaline want ons overlevingssysteem wil immers kunnen vluchten of vechten. Bewegen haalt deze adrenaline uit het lichaam weg;
- te ontspannen en te genieten. Maak een lijstje van de dingen waarvan je kan genieten en neem de beslissing dat je minstens enkele keren per week iets zal doen die jou ontspant en waarvan je geniet. Na stress schudden dieren zich eens (om alle stress uit hun systeem te krijgen, slaken ze meestal een diepe zucht (adem) en slapen ze om zo hun balans terug te vinden). Neem dus tijd om te ontspannen, om even niets te doen en gewoon te genieten;
- doorheen de dag en bij dagdromen telkens even bewust stil te staan bij wat onze belangstelling wekt en ons op die dingen richten;
- ons bewust te zijn van de ingevingen die we krijgen en hierbij onderscheid maken tussen de ingevingen die ons geen vooruitgang bezorgen en de ingevingen die ons wel vooruitgang bezorgen in ons mentaal bewustzijn;
- ons meer te richten naar wat we graag doen, zolang we er niemand mee benadelen of schade toebrengen aan de natuur. Doen wat we graag doen verhoogt onze energie en zijn we meer in staat tot verwezenlijkingen die we zo graag zouden verwezenlijken.

Een leerkracht leerde een jongen toen hij na het spelen net terug binnenkwam in de klas op volgende manier over die energie. 'Ben je moe?', vroeg de leerkracht. 'Ja, zei de jongen, ik ben moe en mijn boekentas weegt zo zwaar dat mijn rug ervan pijn doet.' 'Zo', zei de leerkracht, 'herinner je je nog van daarnet, toen je op je djembé tokkelde op de speelplaats? Je sloeg toen voluit met je handen alsof je

geen boekentas op je rug droeg, je was toen vol energie.' 'Klopt', zei de jongen, 'ik deed toen wat ik echt graag deed.'

- ons doelen te stellen die verder gaan dan de dagelijkse materiële doelstellingen. Als we koken met het doel smaak te geven voor onszelf en aan de anderen voor wie we koken, voelt dit anders aan dan dat we koken louter omdat we eten nodig hebben om te overleven. Als we een tuin bewust bewerken op een natuurvriendelijke manier (zie : in tevredenheid naar vruchtbare bodems) en met een resultaat waar we ook kunnen van genieten om de schoonheid van de tuin, voelen we meer fierheid en voldoening, dan als we tuin bewerken, louter om voedsel te hebben. Als we gaan werken met het doel de mens te dienen, voelen we meer liefde dan als we louter werken met het doel ons inkomen te hebben. Door onze kinderen mede te delen dat papa en/of mama uit werken zijn om onze medemensen te dienen, dragen we reeds meer bij aan hun zelfverwezenlijking dan wanneer we hen mededelen dat ze uit werken zijn voor centjes. Een job kiezen die dienend is, geeft ons een gelukkiger gevoel dan wanneer we een job uitoefenen die alleen om financiële verrichtingen gaat. Om bewuster met ons actief leven om te gaan kunnen we onszelf volgende vragen stellen:
 - Wat doe ik graag en met liefde ?
 - Wat zijn mijn kwaliteiten ?
 - Draagt wat ik doe bij aan het geluk en de gezondheid van mezelf en van anderen ?
 - Hoe kan ik bijdragen in het geluk van anderen ?
 - Wat vind ik leuk om in mijn vrije tijd te doen die mezelf en anderen verrijkt, zonder dit als een inspanning, maar wel als ontspannend te ervaren ?
 - Formuleer jouw doel positief : een doel bepaalt de richting waarin we gaan, niet het vermijden van iets negatiefs.
 - In plaats van: ik wil niet meer werken voor een baas -> ik wil zelfstandig worden.
 - Ik wil niet meer werken voor een hongerloon -> ik wil een juist loon krijgen voor het werk dat ik doe.
- Een doel moet haalbaar zijn, maar er mag wel een tikkeltje onzekerheid in zitten. Een zekere mate van onzekerheid zorgt immers voor een uitdaging, anders kan het saai worden en demotiverend werken.
- Kijk of je je doel kan uitsplitsen in kleinere uitdagingen of mini-doelen. Wat is de eerste stap? Wanneer een doel opgesplitst wordt in hanteerbare stukken, wordt het makkelijker om gefocust te blijven en om de behaalde resultaten te checken en eventueel bij te sturen. Een doel zonder plan is gewoon een wens!
- Verbind je elke dag enkele minuten met je doel of doelen, blijf voeling ermee houden! Je kan bv. een visionboard maken (een plakbord met foto's van wat je doelen zijn) of maak een lijstje van wat je wil en vooral waarom je het wil (welke emotie erachter zit).

Soms is onze geest te actief om situaties te verbeteren of ingevingen te krijgen. Om ons af te stemmen op onze eigen geest als inspiratiebron is het vaak gemakkelijker als wij onze gedachtestroom rustig laten worden. Volgende acties kunnen hierbij behulpzaam zijn:

- Diep in en uitademen tot je een innerlijke kalmte voelt;
- Adem ook dieper bij stresssituaties. Onder stress hebben we de neiging om oppervlakkig te ademen alsook om onze schouders op te trekken en onze spieren op te spannen. Let dus regelmatig op je houding en je ademhaling. Ontspan je en laat je schouders zakken. Adem diep in door je neus en laat je buik daarbij naar voor komen en laat de lucht daarna door je mond ontsnappen. Strek je nekspieren en rol voorzichtig met je hoofd. Als je lange tijd op een computer werkt of aan een bureau zit, sta regelmatig op en strek je uit;

- Tuinieren, een wandeling maken in de natuur, een rechtstreekse vorm van meditatie, enz.... Doe datgene waar je je het beste bij voelt. Vaak gaan rust en inspiratie samen. Door de geest in rust te brengen komen er vaak meer ingevingen, dan je te fixeren op iets of te piekeren over iets. Bvb. bij het tuinieren komt het vervolg in je op van wat je aan het schrijven bent en bezorgt zo meer vooruitgang dan wanneer je je blijft fixeren op je blad of beeldscherm van je laptop.

De som van teVreden individuen
schept collectieve teVredenheid.
Collectieve teVredenheid helpt
een Vredevolle wereld scheppen.