

De gelukspiramide

Zes stappen om beter in je vel te zitten

Vaak moe, erg druk en iets te weinig naar de sportschool? Een druk bestaan hoeft niet automatisch te betekenen dat je energie in het doucheputje verdwijnt of je innerlijke draak hoogtij viert. Soms lijkt het leven niet meer zo vanzelf te gaan. Wat was ook al weer wat je vroeger uit je bed deed springen? Waar is al die bruisende energie van toen gebleven? En als we het er toch over hebben, waar is het vermogen om vlekkeloos te multitasken gebleven? Kom jij na een dag lang werken ook vaker moe dan vrolijk en energiek thuis? Werk, gezin, relaties, hobby, sporten, koken, zelfontplooiing, het huishouden... Hoe houd je al die ballen in de lucht op een manier dat het ook nog leuk blijft?



N een twee dames die ook bekend zijn met hoogte- en dieptepunten in het leven, die bewust omgaan met voeding, spiritualiteit en de keuzes in het leven. Laat beide dames 'toevallig' ook nog verstand van een aantal zaken hebben en zo ontstaat "De gelukspiramide", een nieuw boek geschreven vanuit de gedachte dat één plus één drie is, oftewel de combinatie van de kennis over (neuro)psychologie met kennis over voeding en het lijf.

Cathelijne Wildervanck, de brein-expert, weet op geestige en luchtige wijze uit te leggen hoe we keer op keer in de valkuilen lopen van ons sociale brein. En, natuurlijk, hoe we die valkuilen in de toekomst kunnen vermijden. Amber Albarda, voedingsexpert, weet vervolgens als geen ander uit te leggen wat je lichaam nodig heeft om te zorgen dat het brein 'soepel loopt'. Want zonder fijne stofjes zoals serotonine en dopamine hapert het in ons lijf. En hoe komt het dan dat we zo'n disbalans ontwikkelen waardoor het niet meer lekker loopt? En is geluk het ultieme doel in deze zoektocht?

Een prijs voor onze verbeterdrift

'Geluk is ook maar een woord', stelt Wildervanck. Sommige mensen worden namelijk wat dwars van al die zogenaamde maakbaarheid. Toegegeven het woord geluk suggereert dat ook wel een beetje. Maar waar gaat het dan over? Eigenlijk is het heel natuurlijk om nooit helemaal tevreden te zijn. Biologisch gezien staat ontevredenheid namelijk ook voor de zoektocht naar mooier, beter, verder. En evolutionair gezien heeft dat meerwaarde: zo ontwikkelt onze soort zich toch maar mooi. Aan de andere kant betalen we voor die verbeterdrift, wanneer die met stress gepaard gaat, ook een prijs. En dat is anno nu bij heel veel mensen het geval. Een nog betere baan, een hoger salaris, een nog fijner nest voor je kinderen, voor je het weet ben je niet meer bezig met wat voor jou goed en fijn is.

Het pad naar meer balans in zes treden

Laat "De gelukspiramide" zich daar nou mooi op focussen: hoe zorg jij zo voor jezelf dat je meer positieve feelgood-hormonen/neurotransmitters aanmaakt dan stress-stoffen? En ja, als onder meer serotonine, dopamine en melatonine rijkelijk door het lijf en het brein mogen stromen, dan gaat het leven nu eenmaal een stukje makkelijker en soepeler. Een hele praktische insteek dus: hoe zorg je dat je brein en je lijf de juiste stoffen gaan aanmaken?



Om het voor de lezer makkelijker te maken, hebben de dames het pad naar meer balans in deze hormonen/neurotransmitters in zes treden opgesplitst. Zes belangrijke deelgebieden in het leven die stuk voor stuk enorm veel invloed hebben op het lekker in je vel zitten. Met als belangrijkste boodschap: veranderen doe je van binnenuit, door te zorgen dat jouw autonome zenuwstelsel in balans is. Dat leidt namelijk tot lekkerder slapen, minder behoefte aan slechte voeding, je wordt er leuker van naar je geliefden en last but not least je leven gaat de koers volgen die jij wilt. Leven in plaats van survivelen zeg maar. Amber: "Waar de een helemaal blij wordt van groene smoothies, zoekt de ander zijn heil in hardlopen of meditatie. Of, universeel is dat we willen groeien en ontwikkelen, maar de weg daartoe is voor iedereen net even anders. Door de zes stappen maken we het de lezer makkelijk om daar te beginnen waar je voorkeur ligt."

Veel voorkomende valkuilen

De meest gemaakte fouten in het willen veranderen en groeien zijn namelijk:

- meteen all the way willen gaan. Je hebt over een goed dieet gelezen of een leuke hardloop-app of een fijne meditatiecursus en je wilt het meteen perfect, elke dag en gaat er helemaal voor. Meestal is het effect dan dat na een korte periode van pieken, je weer terug gaat naar af. Het was teveel in een keer, waardoor je nieuwe gedrag niet geruisloos een plekje in je leven verovert.
- buiten je comfortzone beginnen. Je houdt bijvoorbeeld van sporten en hebt een hekel aan mediteren en dus besluit je om het mediteren tot prio te verheffen. Klinkt



Cathelijne Wildervanck



Amber Alberda

best tegenstrijdig toch? En dat is wel wat mensen vaak doen als ze een groeistap willen maken, ze beginnen buiten hun comfortzone.

En herken je dit? Dat je een superdeluxe blender hebt gekocht met het absolute voornemen dagelijks een smoothie te maken maar dat je al vrij snel weer terugvalt op een boterhammetje voor het ontbijt? Of dat je je abonnement op de sportschool er absoluut niet uithaalt, want wanneer was je ook al weer voor het laatst gegaan? Een van de problemen met gezond en fit willen worden is dat je eerst echt uit die vicieuze cirkel moet komen. Vergelijk het met een kluit wol; je moet een beginnetje vinden om de boel te ontwarren. Of dat rolletje plakband waar je zo mee kan zitten klieren om dat beginnetje weer los te krijgen. En hier komt dan de kaasschaaf in beeld.

Een boterham met een plakje kaas is meer in balans dan een boterham met een homp kaas

De kaasschaafmethode

Heb je wel eens een heel blok kaas in één keer op een boterham gedaan? Nee, natuurlijk niet! Daar is de kaasschaaf voor uitgevonden, om er plakjes van te nemen. Een boterham met een plakje kaas is meer in balans dan een boterham met een homp kaas. Met groei en verandering doen we dat gek genoeg vaak heel anders. Dan willen we wél in een keer radicaal de boel omgooien; een spreekwoordelijke homp kaas zo op je brood plakken dus.

We lezen een goed boek dat ons geweldig inspireert en ineens moet je iedere dag van jezelf de dag beginnen met een groene smoothie, nuchter bewegend drie rondjes in de buurt snelwandelen, vol liefde mediteren, de rest van de dag iedere twintig minuten op de trampoline staan. En ook 's middags even puur natuur in zee zwemmen – ook als het vriest – en 's avonds vooral niet later dan 22.00 uur naar bed (zonder computer en televisie uiteraard, want blauw licht voor het slapen gaan ontregelt de melatonine aanmaak). Nu overdrijven we misschien een beetje, maar je vat het idee. En dan vinden we het gek dat we ontregeld raken. Misschien gaat het juist wél een tijd goed, maar dan gebeurt



er iets in je leven en plof... je bent voor je het weet weer teruggevallen in je oude gewoontes. Dag groene smoothies!

Een nieuwe routine

Het was teveel in één keer. Je wilt een boterham met een homp kaas wegwerken maar krijgt die niet in je mond. Daar zijn kaasschaven nu zo handig voor... De kaasschaafmethode staat dus uit plakje voor plakje, stapje voor stapje positieve verandering aanbrengen, waardoor het makkelijk en natuurlijk tot een nieuwe routine in je leven transformeert. Vanuit de psychologie weten we namelijk dat het brein van nature niet zo van grote veranderingen houdt. Immers, er moet altijd een stuk breincapaciteit beschikbaar blijven om alert te zijn voor het geval die sabeltandtijger aan komt sluipen. Anno nu leven er geen sabeltandtijgers in jouw nabije omgeving, maar ons brein heeft die oude bedrading nog niet losgelaten. Het effect is ten eerste dat je met kleine stapjes makkelijker verandert en ten tweede dat zodra er ook maar enige vorm van stress langskomt in je leven, het pareren van die stress voorrang kan krijgen boven alles!

Vanuit de psychologie weten we namelijk dat het brein van nature niet zo van grote veranderingen houdt

Stress als chronische situatie

Veel mensen associëren stress met een mentale toestand: je bent even over de rooie van iets dat op je werk gebeurt is, of een privéakkefietje. Maar wat de meeste mensen zich

niet realiseren is dat stress vaak een chronische situatie is waarin het lichaam langduriger adrenaline en cortisol aanmaakt dan gezond is. En omdat je zo gewend bent aan deze biologische toestand, ervaar je het niet als ongezond of niet normaal. Cathelijne: "Vaak vroegen mensen me: hoe doe je toch al die dingen die je doet? En dan keek ik wat appelig. Want ik vond het niet druk, ik vond het niet teveel en al helemaal niet stresserend.

Wat ik me niet realiseerde was dat ik, mede door een niet zo supertoffe jeugd, eigenlijk bij voortduring 'aan' stond, alert was. Alsof er heel diep in mijn cellen nog een voortdurend 'pas op de wereld is niet zo aardig als hij lijkt'-signaal werd afgegeven. Nu zou je kunnen denken dat ik een rare druif ben maar door mijn werk weet ik dat vrijwel iedereen zo van binnen vaak een stuk kleiner is dan aan de buitenkant te merken is. Alleen al dat Calimero-gevoel maakt dat je lichaam steeds weer stress-hormonen aan moet maken." Deze vorm van voortdurende stress rooft je lichaam leeg van goede bouwstenen. Stoffen als magnesium, zink en vitamine B vliegen er doorheen. Dat is jammer, want die stoffen zou je eigenlijk moeten inzetten voor de aanmaak van stoffen als serotonine, dopamine, endorfine en nog veel meer vóór je werkende hormonen. Om nog maar niet te spreken van de enzymen en andere hulptroepen die er nodig zijn voor een soepel draaiend lijf.

De boodschap is...

De boodschap is dus: ga ontstressen en je voorraadschuur aanvullen zodat je lichaam na al die jaren overuren draaien weer de juiste hormonen kan aanmaken. Dat je boven de 35 langzaam richting krakende knieën, slaapproblemen en een kort lontje hobbelt vanwege de overgang, hoeft geen natuurwet te zijn. Het alternatief is een energiek leven waar best plek is voor tegenvallers, dingen die niet lopen zoals je wilt, maar waarin de hoofdmoot toch echt is dat je lekker in je vel zit. Beide dames zijn ervan overtuigd dat als je hun aanpak volgt, zaken als slapen, bewegen, een leuke relatie hebben, lol hebben met je kids, die wereldreis nu écht gaan maken, bijna allemaal als vanzelf weer op je pad komen.

tekst: Cathelijne Wildervanck en Amber Alberda –
www.splintmedia.nl