

Bryan E. Robinson

#CHILL

In 12 stappen naar een goede balans
tussen werk en ontspanning



Karakter Uitgevers B.V.



INHOUD

Voorwoord	9
Januari: Een nieuw begin	13
Februari: Medeleven en de taal van het hart	35
Maart: Loslaten en je overgeven	55
April: Open bewust zijn	75
Mei: Geef je blunders toe	101
Juni: Verlichting	119
Juli: Nederigheid	137
Augustus: Erken dat je mensen hebt benadeeld	157
September: Bied excuses aan en schenk vergiffenis	175
Oktober: Continuïteit en het nieuwe normaal	195
November: Bewuste connecties	209
December: Prachtig Werk	227
366 Chillers	245
Slotwoord: Vijf minuten per dag op een veilige plek	267
Woord van dank	269
Aanbevelingen	272

VOORWOORD

Wat deden de Thaise jongetjes die in 2018 vastzaten in een grot om te overleven? Ze mediteerden en bleven kalm om hun krachten te sparen. Wat deed de beroemde psycholoog Viktor Frankl, schrijver van *De zin van het bestaan*, om Theresienstadt en Auschwitz te overleven? Hij mediteerde om zijn geest los te maken van de gruwelen om hem heen.

Ik hoop dat je niet gevangenzit in een grot of kamp, maar als je net zo bent als de meeste mensen, zit je vast in dagelijkse stress die je geestelijke en lichamelijke gezondheid ondermijnt. Heb je het gevoel dat je aan je mobiele telefoon vastgeketend bent? Werk je veel meer dan veertig of vijftig uur per week? Eet je bijna altijd achter je bureau en dan alleen nog fastfood of snacks uit een verkoopautomaat, en sla je de lunch helemaal over? Ben je voortdurend bereikbaar voor je werk? Zelfs in het weekend, op feestdagen of tijdens je vakanties? Of sla je vakanties helemaal over om door te kunnen werken? Word je nerveus of prikkelbaar als je niet op kantoor bent? Als je een van deze vragen met 'ja' hebt beantwoord, is *#Chill* ook voor jou geschreven.

De cultuur van de eenentwintigste eeuw hecht meer waarde aan *doen* dan *zijn*. Hoe meer je in je agenda kan proppen en hoe sneller je dingen voor elkaar krijgt, hoe meer je waard bent. Terwijl de technologie zich met duizelingwekkende snelheid ontwikkelt, eist de buitenwereld dat je dat razende tempo weet bij te benen. En veel mensen – misschien jij ook wel – zijn niet meer in staat te chillen en hun leven in balans te brengen.

Maar in de fabel van Aesopus, *De haas en de schildpad*, won de schildpad de hardloopwedstrijd. Toch lijdten steeds meer mensen aan een burn-out. Ze komen tot de ontdekking dat ze de les van Aesopus weer helemaal opnieuw moeten leren.

Uit onderzoek blijkt dat slechts vijf minuten chillen per dag al een gunstig effect heeft op je geestelijke en lichamelijke gezondheid. Het helpt je kalm, helder van geest en in je midden te blijven. Je slaapt beter, je weerstand neemt toe, je bloeddruk wordt lager, je spijsvertering verbetert en je emotionele welzijn neemt toe. In dit boek haal ik meditatie uit de mysterieuze hoek en laat ik zien hoe makkelijk, aangenaam en praktisch uitvoerbaar het kan zijn. Er zitten 1440 minuten in een dag. Slechts vijf minuten chillen kan je leven veranderen. Dan heb je altijd nog 1435 minuten over voor een kalmer, gezonder en productiever leven.

#Chill is niet te vergelijken met een dutje doen of aan een hobby beginnen. Het is een verandering van perspectief, een manier om met open aandacht in de wereld te staan, die je leven kan veranderen. De maandteksten in dit boek beginnen bij januari en lopen door tot en met december. De teksten behandelen steeds verschillende thema's die elkaar logisch opvolgen door de twaalf maanden van het jaar. Maar als je wilt, kun je bij elke maand beginnen om te leren chillen. Dus als je dit boek in november in handen krijgt, hoef je niet tot januari te wachten met lezen. Je kunt zelf een maandthema kiezen dat je aanspreekt en dan beginnen de tekstblokjes van die maand diep tot je te laten doordringen. Elk blokje bestaat uit in hapklare brokjes verdeelde wijsheden, warmhartige humor en verstandige woorden die recht uit het hart komen, of ontroerende inspiratie bieden die je tot je kunt nemen als ochtendmeditatie met je ochtendkoffie of -thee, of als een moment van bezinning voor het slapengaan.

Ik hoop dat dit boek je zal helpen de middenweg te vinden tussen *doen* en *zijn*, waar succes in je werk en persoonlijke en relationele bevrediging hand in hand gaan; de weg waarop je

meer ruimte hebt voor bijzondere momenten zonder verplichtingen, met momenten van nietsdoen, zonder haast of dingen die je moet regelen of bereiken. En waar je jezelf het geschenk kan geven aanwezig te zijn in het moment zonder te oordelen en kunt genieten van het zoete nietsdoen dat bij #chill hoort.

JULI

#CHILL

Sluit nederig
vriendschap met je
drukbezette geest,
zodat jij je brein niet
uitput, en je brein
jou niet uitput.

NEDERIGHEID

De maand juli is genoemd naar Julius Caesar. Voor de meeste mensen is de warme zomer een tijd van ontspanning in de buitenlucht, een tijd om te zwemmen, te wandelen of barbecueën. Maar werkverslaafden voelen zich schuldig en nerveus als ze niet werken, hechten weinig waarde aan spel en vrije tijd en doen niet aan buitenpret en nationale feestdagen. Hoe zit dat met jou? Zie jij af van sociale contacten, hobby's en andere vrijetijdsbestedingen? Ben jij tijdens de zomermaanden hard aan het werk achter je bureau terwijl je collega's er even tussenuit knijpen? In dat geval is juli voor jou de maand waarin je moet nadenken en mediteren op de vraag hoe jouw onvermogen om te chillen heeft geleid tot isolement en je ego de teugels in handen heeft gegeven.

Je ego zit je dwars. Wanneer je ego het heft in handen heeft, voorkomt het dat je je Ware Zelf leert kennen en een geïntegreerd leven kunt leiden. Je ego fluistert je toe dat niets belangrijker is dan werken en dat je pas 'alles hebt bereikt' wanneer je meer onderscheidingen wint dan alle anderen, met een dik salaris en prestige als beloning.

In dit hoofdstuk laat ik zien hoe je je innerlijk kunt voorbereiden op het herstellen van de schade die je aan anderen hebt toegebracht omdat je ego alleen maar op werken is ingesteld. Na de verlichting die je in de maand juni hebt bereikt, is een flinke dosis nederigheid het beste medicijn om verandering en transformatie te bewerkstelligen. Zonder nederigheid is het moeilijk om slechte eigenschappen te veranderen. Nederigheid biedt je een ongefilterde kijk op jezelf, zodat je inziet dat je meer bent dan alleen maar projecten en deadlines. En het maakt je duidelijk dat je dierbaren, je vrienden en collega's, allemaal belangrijker zijn. Het helpt je om afscheid te nemen van de drang om alles en iedereen onder controle te houden vanuit het middelpunt van jouw universum en een harmoni-

eus onderdeel te worden van je familie, je sociale groep of je werkomgeving.

Je ontwikkelt begrip en empathie voor de mensen om je heen, misschien wel mensen op wie je neerkeek of die je verwaarloosd hebt. Of voor de mensen voor wie je zo hard hebt gewerkt dat ze je toejuichen, die zien hoe briljant je bent en je vertellen hoe fantastisch je bent, of die misschien wel jaloers zijn op je succes. Je kunt nu meteen beginnen met chillen op basis van gelijkwaardigheid met anderen en jezelf integreren in hun leven, in plaats van te verwachten dat ze alles laten vallen om zich aan te passen aan jou. Je kijkt dieper in jezelf en bent bereid de pijn te voelen die je al zo lang verdoofd hebt met compulsief druk zijn en overmatig werken. Wanneer je zowel pijn als vreugde durft te voelen, kun je een diepere staat van spiritueel welzijn bereiken. En jouw nieuwe gewoonte om te chillen zal een enorm compliment zijn voor jouw manier van zijn.

In de maand juli sta je niets en niemand in de weg, overlaad je anderen niet en werp je nergens hindernissen voor op. Je ziet jezelf minder en anderen meer. En je begeeft je nederig op het pad van de bescheidenheid in plaats van bezig te zijn met 'alles wat je hebt bereikt'. Je beëindigt dit hoofdstuk met het inzicht dat een evenwichtige verhouding tussen werk en privéleven niet alleen afhangt van je prestaties, de erkenning van anderen of de afwezigheid van tegenslag of teleurstellingen, maar ook van jouw bereidheid je armen wijd uit te spreiden en alles te omarmen.

KALMEER JE GEEST

Slechts twee minuten mindfulness kunnen genoeg zijn om kennis te maken met je aandrang om bezig te blijven. Dit is het perfecte moment om naar buiten te gaan en je door de natuur te laten wegvoeren uit de kunstmatige wereld van de sociale media en takenlijstjes en je geest tot rust te brengen. Zelfs al schijnen die twee minuten jou een eeuwigheid toe, het is toch van groot belang dat je terugvecht tegen de rusteloosheid.

Probeer twee minuten te mediteren op een eigenschap van de natuur en voel je daar nederig bij. Zie hoe het gras groeit, observeer een plant of concentreer je blik op een waterval. Voel de wind op je gezicht en word de kleuren van de bloemen gewaar, of heb aandacht voor het gezang van de vogels. Zodra de aandrang om iets te gaan doen bovenkomt, moet je je daar niet tegen verzetten. Richt je aandacht erop, zoals je dat zou doen op een bepaalde spier tijdens een training. Observeer hoe je je voelt zonder daarover te oordelen of te proberen iets te veranderen. Stel jezelf de vraag of die aandrang je aandacht afleidt van bepaalde aspecten van jezelf of die verhult: nervositeit, faalangst of relatieproblemen. En ontmoet wat het ook moge zijn met compassie en kijk of je geest daarmee tot rust komt.

PAS OP VOOR WERKBOULIMIE

Sommige mensen hebben verstoorde werkpatronen waarin ze afwisselend extreem hard werken en in lethargie vervallen. Zogenaamde boulimische workaholics. Ben je misschien zo iemand? In dit geval ga je, als er een strakke deadline nadert, initieel een tijdlang koortsachtig aan het werk, om daarna volkomen ongeïnteresseerd te worden. Je neemt te veel hooi op je vork, wacht zo lang mogelijk voor je begint en begint dan in een panisch tempo te werken om de klus af te krijgen. Getreuzel en perfectionisme zijn twee kanten van dezelfde werkboulimie-medaille. Je stelt het begin uit omdat je bang bent dat je niet in staat zult zijn een perfect project af te leveren. Verlamd door je perfectionisme blijf je lange tijd hangen in een soort arbeidslethargie. Maar terwijl je de start van het project steeds weer uitstelt, maak je je ook grote zorgen over de afronding ervan. Oppervlakkig gezien lijkt het alsof je de klus uit de weg gaat, maar inwendig ben je keihard aan het werk.

Wanneer de situatie je te veel wordt, kan het voortdurende uitstel aan je vreten, je nerveus en prikkelbaar maken. Je kunt zelfs een hekel krijgen aan jezelf. De oplossing is toch ge-



woon te beginnen. Kies een deeltaak van je lijst die je in redelijk korte tijd kunt voltooien. Dan komt er een einde aan de verlamming en word je gemotiveerd om aan het volgende te beginnen.

VIER NATIONAL WORKAHOLICS DAY

In de VS is 5 juli de National Workaholics Day, een dag waarop stil wordt gestaan bij mensen die alleen maar werken en alle andere levenssferen verwaarlozen. Daarmee hopen de organisatoren duidelijk te maken dat veel overuren, het overslaan van lunchpauzes en weinig slapen een dodelijke combinatie is voor werkende mensen in het hele land.

Op deze dag word je aangemoedigd voor een andere lifestyle te kiezen en andere aspecten van het leven de tijd te schenken die ze toekomt: spelen, sociale activiteiten, hobby's, lichaamsbeweging, slapen, gezond eten en aandacht geven aan relaties. Anders dreig je uitgeput te raken en een oververmoeid brein heeft een traag reactievermogen, heeft moeite met het nemen van beslissingen en leidt aan een verminderd situatiebewustzijn en gebrek aan controle.

Dit is de dag waarop het woord verkondigd moet worden en mensen geïnformeerd moeten worden over de gevaren van werkverslaving. Als je een werkverslaafde in je naaste omgeving hebt, vraag hem of haar dan die dag vrij te nemen om samen iets leuks te doen: een etentje in een restaurant of een wandeling. Als je zelf workaholic bent, neem de dag dan vrij, leer te relaxen en onderzoek op welk terrein het evenwicht tussen werk en privéleven verbeterd kan worden. Neem een welverdiende vakantie als je dat al jaren niet meer gedaan hebt.

VERWERF HELDER INZICHT

Omdat je zo veel overuren maakt, zie je niet meer dat je in de ban bent geraakt van je verslaving en dat je geen heldere kijk meer hebt op de werkelijkheid. Zoals een broodmagere ano-

rexiapatiënt, die in de spiegel kijkt en de mensen niet gelooft die zeggen dat ze aan moet komen, lach jij schamper om collega's en gezinsleden die zeggen dat je veel te hard werkt.

Je bent zo verblind door je subjectieve ervaringen dat je de objectieve waarnemingen van de mensen om je heen verwerpt. Dankzij deze ontkenning kun je in je verslaving verstrikt blijven en hoef je de waarheid niet helder onder ogen te zien. Een chille werknemer zit in zijn kantoor en droomt ervan op de skipiste te staan. Een workaholic staat op de skipiste en droomt ervan terug op kantoor te zijn.

Wanneer je de sluier die je het zicht op de werkelijkheid belemmert optilt, trekt ook de mist van de verwarring en besluiteloosheid op. Je neemt een 'beginnersstandpunt' in en ziet alles duidelijker, zowel in je als buiten je. Neem nu meteen een paar minuten de tijd voor een meditatie op dat 'beginnersstandpunt'. Kijk of je je oogkleppen af kunt zetten en ervaar het leven met een heldere blik en meer mogelijkheden.

HOU OP MET DIE AANSTELLERIJ

Als jij op je werk de rol van *drama queen* speelt, geef je jezelf en anderen waarschijnlijk onhaalbare deadlines, neem je veel te veel hooi op je vork en probeer je te veel bordjes tegelijk in de lucht te houden. Je blaast onbeduidende probleempjes op tot enorme rampen, slaat bij de minste of geringste tegenslag groot alarm, loopt te miezemuizen over de slechte kaarten die het leven jou heeft toebedeeld, geniet van de chaos en voelt je het slachtoffer in plaats van een overlever. Hoewel je een adrenaline- en cortisolstoot krijgt van al die dramatische vertoningen, raken collega's en ondergeschikten uit hun doen van de stress.

Tijdens hun genezing ontdekken aanstellers dat hun sensatiedrang geen substituut is voor hard werken. Je wordt je nederig bewust van je neiging de noodtoestand uit te roepen en ontdekt dat een ellendig gevoel in een echte crisis weliswaar optioneel is, maar zeker niet optimaal. Je reguleert je gemoeds-



stemmingen, verlaagt je werktempo, neemt niet te veel hooi op je vork en maakt niet langer van elke mug een olifant.

PAS OP VOOR JE INNERLIJKE STEM

Heb je ooit een moedeloos gevoel gehad vlak voor je aan iets belangrijks op je werk begon? Dat is afkomstig van je innerlijke stem die je influistert dat je er een puinhoop van zult maken of dat je plan of presentatie niet goed ontvangen zal worden.

Die innerlijke stem is niet jouw hele persoonlijkheid. Hij ver-tegenwoordigt slechts een aspect van jou. Jij bent veel meer dan die stem, net zo goed als jij uit veel meer delen bestaat dan alleen een pols of ribbenkast. Zodra je merkt dat je onaangename emoties hebt – zoals bezorgdheid, woede of frustratie – moet je dat deel van jou objectief en met enige afstandelijkheid bekijken. Kijk ernaar alsof het een vlekje op je hand is en vraag je af waar het vandaan komt. In plaats van dat onaangename gevoel weg te drukken, moet je het juist ontvangen en iets zeggen als 'Hallo, twijfel. Ik zie dat je weer bezig bent vandaag'.

Waarom probeer je het niet even, nu meteen? Kijk eens goed of er een onaangename gedachte of emotie is die steeds weer terugkomt. Bekijk die nieuwsgierig, alsof je met je blik een boomblad volgt dat meedrijft op de stroom in een rotsachtige beek. Laat het gevoel komen en gaan zonder het te verpersoonlijken, zonder je ertegen te verzetten of je ermee te identificeren. Dankzij deze benadering neem je afstand van het onaangename gevoel, en drijft het uiteindelijk weg.

ZIE JE EGO ONDER OGEN

Omdat je bezig bent jezelf te bewijzen, is alles en iedereen de maatstaf waarmee je je eigen ego de maat neemt. Jouw manier om dingen te doen is dé manier. Je blaast de successen van anderen op en ziet die als je eigen nederlaag. Je klampt je vast aan je academische graden, titels of uniformen, maar moet je-zelf de vraag stellen wat echt belangrijk is in jouw leven.