

Ziek zijn en mindfulness



Ben jij of voel jij je op dit moment ziek? Is het een griepje of is er meer aan de hand? Los je het in je eentje op of deel je je ziek zijn met iemand anders? Ben je chronisch ziek, beperkt het je in je dagelijkse doen en laten? Een heleboel vragen...

Als je aan mindfulness doet, train je jezelf in de vaardigheid van het focussen. Eén ding tegelijk doen; niet multitasken. Er helemaal bij zijn bij wat je doet, op dit moment; je bewust zijn van je actie van dit moment én van wát de handeling met je doet, wát je voelt en wát je gedachten erover zijn.

‘Waarom zou ik dat willen?’ denk je misschien. Een paar redenen: om de automatische piloot uit te schakelen, zodat je je niet achteraf realiseert ‘Dat had ik anders of beter niet kunnen doen...!’. Om dat wát je doet, met volle aandacht, dus vaak ‘beter’ te doen. En om goed te voelen wát iets met je doet, zodat je tijdig kunt bijsturen of ‘nee!’ kunt zeggen.

Juist wanneer je ziek bent, is het belangrijk dat je je bewust bent van je gevoelens, je gedachten en je lijf. Zeker dan moet je beseffen waar jouw grenzen liggen, zowel fysiek als geestelijk. Zodat je op tijd hulp kunt vragen voor praktische zaken, of voor een goed gesprek om je hart te luchten, of iets te regelen omdat de pijn ondragelijk is of wordt. Je er bewust van zijn wat je nodig hebt en daar zorg voor hebben: dát is mindful ziek zijn!

ACCEPTEREN EN VERWERKEN

Mensen verdwijnen soms in hun ziek zijn, maar je bent meer dan dat. Jij bent ook nog steeds jij! Laat je de ziekte je leven overnemen, of leef je zo ‘normaal mogelijk’ door met de ziekte als (tijdelijke, ongewenste) gast aan je zijde waar je rekening mee hebt te houden?

De situatie durven accepteren zoals die is. Er geen ander verhaal van maken; niet vluchten, niet onderdrukken, emoties toestaan. Alles gaat voorbij, ook de heftige momenten in het ziek zijn. Hoe meer jij in staat bent om te voelen wat er te voelen valt, hoe beter je het ziek zijn kunt accepteren en verwerken. Door te accepteren, kun je meer (of vaker) ontspannen en help je het herstelproces ten positieve!

Door te accepteren, help je het herstelproces

DE MOEITE WAARD

Wat helpt? Leren focussen. Elke dag mediteren, al begin je met drie minuten per dag. Het is zó fijn als je de waanzin in je hoofd enigszins een halt kunt toeroepen. Dat gaat niet vanzelf. Dat vraagt discipline, geduld, tijd. Maar het is absoluut de moeite waard, en dat zeg ik uit eigen ervaring: mindfulness heeft mij heel erg geholpen om het hele proces van het hebben van borstkanker te doorlopen, tot op de dag van vandaag!

DE KERN, PRAKTIJK VOOR BEWUSTZIJN & BALANS

Yvonne Meyer • Kloosterstraat 50, 7571 DB Oldenzaal • 06-14379278 • info@dekernonline.nl • www.dekernonline.nl