

Sonja Kimpen heeft een master in de bewegingswetenschappen en is gezondheidscoach, auteur van 16 bestsellers, mededirecteur van Synergie en wetenschappelijk medewerker aan de Vrije Universiteit Brussel. Ze geeft lezingen en workshops over onder andere voeding, beweging en stressgerelateerde onderwerpen.

Wat je zegt, voel je zelf



Last van een permanent opgejaagd gevoel? Goed nieuws: je kunt er wat aan doen. Door je focus te verleggen en te kiezen voor het positieve, krijgt stress geen kans meer.

< TEKST SONJA KIMPEN | BEELD ISTOCK >

BEHOOR JE TOT DE ZEN-MENSEN?

Fantastisch! Je hebt waarschijnlijk gedachten die je doen en laten ondersteunen, in plaats van in de weg zitten. Ga je gejaagd en stressvol door het leven, dan ben je in feite in de greep van het 'stressmonster'. De uitdaging: pak dat monster aan. **Het start met een andere kijk op de dingen die op je pad komen, andere gedachten en een andere focus.** Zeker in het begin is dat niet eenvoudig, maar oefening baart kunst. Probeer van problemen uitdagingen te maken. Denk in oplossingen in plaats van in valkuilen. Glimlach vaker, zelfs als er niets te lachen valt. En: lees iedere dag een lijstje met positieve woorden, of liever nog: tweemaal per dag.

Het begint met woorden

Vanaf je jeugd krijg je woorden met de paplepel ingegoten, waardoor in de loop van je leven een 'intern woordenboek' ontstaat. Heb je te maken gehad met veel negatieve woorden, dan leidt dat tot een woordenschat die weinig goeds voor je doet. Lelijke, sarcastische woorden roepen immers negatieve gevoelens op. En een negatieve sfeer in je hoofd maakt alles in je lever zwaarder, moeilijker en dus stressvoller. Zelfs als je positief bent ingesteld, kun je momenten hebben waarop het zwart is in je hoofd. Waarop de zon je geen warmte meer geeft, je de toekomst somber inziet en je niet meer oplossingsgericht en creatief kunt denken. Gelukkig kun je tegen die sombere stemming een positieve 'biochemische activatie' inzetten. **Het keer op keer lezen of in gedachten herha-**

len van positieve woorden doet wat met de chemie van je hersenen. Positieve woorden zijn het eenvoudigste medicijn om je te beschermen tegen negatieve en stressvolle gedachten. Het is wetenschappelijk bewezen dat je woordkeuze je gedrag beïnvloedt. Maar welke woorden je dan moet kiezen? Bepaalde woorden roepen bij de meeste mensen goede gevoelens op. Denk aan 'zon', 'zee', 'strand', 'natuur', 'rivier', 'feest', 'rust', 'relax', 'balans'... Ga na welke woorden een positief effect op jou hebben. Het mooie is: hoe meer je je brein traint in het onthouden ervan, hoe sneller je de woorden kunt oproepen en er een positieve sfeer mee kunt creëren. En: hoe sneller je overgaat tot een positieve actie.

Zeg nooit nooit

Ook heel belangrijk: vermijd woorden als 'altijd', 'nooit', 'alles', 'niets', 'moeten', 'proberen', 'niemand' en 'iedereen'. Die ondermijnen een positieve en creatieve manier van denken. 'Ik heb nooit tijd om te bewegen', 'alles loopt altijd verkeerd', 'ik heb niets gedaan vandaag', 'niemand luistert naar mij': zulke uitspraken zijn per definitie niet waar, en veroorzaken alleen maar meer stress. **Het klinkt meteen veel positiever als je het net iets anders formuleert.** 'Ik heb weinig tijd om te bewegen, daar ga ik iets aan doen', 'dit is verkeerd gelopen, de volgende keer gaat het goed', 'ik heb het werk niet afgekregen, maar morgen is er weer een dag', 'mijn baas heeft niet begrepen wat ik bedoelde, ik ga het op een andere manier formuleren'. Wedden dat je nu minder stress voelt? <

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN

De positieve psychologie is de wetenschap die onderzoekt wanneer mensen goed gedijen en geluk, gezondheid en voorspoed ervaren. Aangetoond is dat positieve woorden en gedachten een diepgaand effect hebben op je lichamelijke, mentale en emotionele gezondheid. Positief denken maakt dat je minder stress ervaart en je succesvoller bent in alles wat je doet.

Sterker dan stress
Sonja Kimpen schreef een boek over stressbeheersing. Het vlot leesbare praktijkboek staat vol heldere voorbeelden, handige oefeningen en tips. Ook wordt uitgelegd hoe langdurige stress je dikker en zelfs ziek kan maken.
 Prijs €49. ISBN 9789002239649.