

De magie van ontiegelijk vroeg opstaan

"Het geeft een energie die verslavend werkt"

- Sandra Nolis (41) uit Hekelgem (Affligem)
- Staat op om 5 uur
- Is sales marketeer bij een mediabedrijf
- Is getrouwd met Hugo, heeft een zoon (Robin, 19) en twee dochters (Emilie en Lisa, 14 en 4)

"Ik zou dit niet doen als ik het niet leuk zou vinden en elke ochtend met tegenzin zou opstaan. Het heeft een zekere magie in mijn leven gebracht die verslavend werkt. Ik kan dit nog jaren volhouden, omdat het me energie geeft. Zo veel, dat ik er op het einde van de vakantie naar uitkijk om weer aan het werk te gaan."

"Ik ben op mijn best 's ochtends vroeg. Dat is al zo sinds mijn studententijd: ik stond toen om 6 uur op. Bij dat extra uurtje vroeger opstaan komt er wel een stévigere portie wilskracht kijken. Toch raak ik elke ochtend met het grootste gemak uit mijn bed."

"Soms vragen mensen me waarom ik mezelf dit aandoe, maar ik heb hier nooit bewust voor gekozen. Drie jaar geleden is mijn werkgever van het Brusselse naar het Antwerpse verhuisd. Plots was ik een

uur en twintig minuten onderweg in plaats van tien minuten. Ik heb mijn hele leven en dat van mijn gezin dus anders moeten organiseren. Van werk veranderen was geen optie: ik doe mijn huidige job daarvoor veel te graag. Werken doe ik niet alleen om te kunnen eten en mijn kinderen te kunnen geven wat ze nodig hebben: mijn job is een deel van mijn identiteit."

"Dat poetsen móét ik niet doen. Het is sterker dan mezelf: ik heb smetvrees. Het avondeten maak ik klaar omdat ik nooit precies weet wanneer ik thuis zal komen. De *avondshift* is voor Hugo. Het geeft een gerust gevoel dat hij en Lisa alles hebben wat ze nodig hebben. Als ik thuiskom, kan ik voor de volle honderd procent met hen bezig zijn."

"Ik zou het nooit meer anders willen doen en kan het iedereen aanraden. Het is voor iedereen haalbaar, zolang je naar jezelf luistert en rekening houdt met wat je aankunt. Ik zou het zelf bijvoorbeeld nooit volhouden zonder de teugels te lossen in het weekend. Op zaterdag en zondag vermijd ik structuur.

Ik wil spontaan naar zee kunnen vertrekken bij mooi weer.

Of om 14 uur ineens beslissen op restaurant te gaan omdat ik merk dat ik geen zin heb om te koken."

DE OCHTEND VAN SANDRA

5:00 Wekker gaat



5:10 Koffie zetten en tas drinken met man Hugo, die ook ontbijt en daarna naar het werk vertrekt

5:30 Douchen en aankleden



6:00 Oudste dochter Emilie wakker maken en ontbijt klaarzetten

6:10 Ontbijten met Emilie

6:25 Avondeten voorbereiden (aardappelen schillen, groenten snijden en stomen, vlees klaarzetten)

6:50 Emilie naar bushalte om de hoek brengen



6:55 Avondeten afwerken, tafel afruimen, keuken opruimen, tafel dekken voor avondeten

7:00 Vast ochtendritueel: 'de toer doen' (woonkamer opruimen, stofzuigen, frigo aanvullen, vaatwas en droogkast leegmaken)

7:20 Jongste dochter Lisa wakker maken, haar ontbijt geven, bij haar aan tafel zitten

7:45 Lisa klaarmaken, zelf tanden poetsen, haar kammen en schminken



8:15 Lisa naar school brengen

8:20 Doorrijden naar het werk



9:40 Werkdag begint

22:15 Bedtijd



Hoe blijf ik beleefd als ik stress heb ?

1 Voor beginners: neem een adempauze

"Leid de aandacht van negatieve gedachten af door even de ogen te sluiten en diep adem te halen. Minder gemakkelijk dan het lijkt, maar geduld loont. Na enige tijd zul je niet meer zo gemakkelijk worden meegesleurd, en zal je met je adempauzes alle negatieve stress uit je lichaam krijgen."

2 Voor gevorderden: leg je handen op het hart

"Negatieve gevoelens kan je kanaliseren door even je handen op het hart te leggen. Onderzoek heeft aangetoond dat dat mensen rustiger maakt. Probeer maar eens boos te worden met je handen op het hart: weinig mensen kunnen dat."

3 Voor ver-gevorderden: haal je innerlijke glimlach boven

"Hoe gespannen je ook bent,

stress ebt spontaan weg zodra je de mondhoeken licht naar boven krult. Experts stelden vast dat iemand met een glimlach op het gezicht meer openstaat voor positieve emoties. In het begin ziet het er krampachtig uit, maar ook hier: oefening baart kunst."

4 Voor echte mindfulness-believers: denk aan je 'waarde van de dag'

"Wie zich mentaal voorbereidt op wat komen moet, gaat rustiger door zijn dag. Daarom loont het de moeite bij het ontwaken diep adem te halen, en daarna een waarde van de dag te kiezen. Wie vriendelijkheid kiest bijvoorbeeld, zal die dag minder snel door ergernis meegeslept worden. Wie beleefdheid kiest, zal zelfs onder grote druk veeleer glimlachen dan zich ergeren als mensen veel lawaai maken."

Er zijn momenten dat de stress zo door ons lichaam raast dat het onze kwalijkste zelf naar boven brengt. Dan gaan we ons mateloos ergeren, kwaad kijken en ja, ook uitvlagen. Toch zijn er trucs om net dan beleefd en beschaafd te blijven. De tips van David Dewulf, arts en mindfulness-specialist.

"Ergernis en boosheid kan je sowieso niet uitschakelen", zegt Dewulf. "Het zijn primitieve reacties die gestuurd worden door het deel van onze hersenen dat voortdurend de omgeving scant, en reageert als we die als bedreigend ervaren. Maar die negatieve emoties kan je toch in positieve ombuigen."