

COSMO
doet de
Test

Door de mentale wasstraat

Ook zo'n overvol leven? En betrap je jezelf erop dat je soms op halve kracht presteert en een tikkie uit balans bent? Journalist Fleur Baxmeier heeft er genoeg van en gaat met zichzelf aan de slag. Doel: *inner health* en meer energie.

Test 1

Inner Health Method

Wat belooft het?

Als eerste 'Inner Health Expert' van Nederland introduceert Mabel van den Dungen de 'Inner Health Method': een totaalaanpak van lichaam, geest en ziel die je intern en extern een boost zou moeten geven. Want, zo zegt Mabel: "Als je op één vlak uit balans bent, heeft dat een groot effect op de andere twee. Zie het maar als een tafel met drie poten. Als er eentje wegvalt, kukelt de hele tafel om."

Hoe werkt het?

De basis van het hele plan is *hormonal profiling*, ofwel: het bepalen van je hormoonprofiel. Het is voor mij geheel nieuwe materie, maar een verstoorde hormoonhuishouding schijnt funest te zijn voor je mentale én fysieke gezondheid. Denk aan klachten als: vermoeidheid, overgewicht, somberheid en moodswings. Zaak dus om dit zo snel mogelijk op orde te krijgen met een op maat gemaakt voedingsplan, work-outs, coaching en meditatie.

Wat houdt het in praktijk in?

Dat ik op een zondagmiddag in mijn doorschijnende onderbroek en beha – *what was I thinking?* – tegenover trainer Patrick sta, die mijn vet meet met iets wat nog het meest lijkt op een martelwerktuig uit de middeleeuwen. Qua pijn valt het gelukkig mee en – hoezee! – ik blijf het vetpercentage van een atleet te hebben. Best goed voor een niet-sporter. Nadat ik online een gigantische vragenlijst heb ingevuld ('Heeft u last van opboeren?' 'Slaat u maaltijden over?' 'Heeft u last van acne?') blijf ik op het hormonale vlak toch een disbalansje te hebben. Het betreft mijn oestrogeengehalte, beter bekend als het 'vrouwelijke hormoon'. De symptomen (variërend van prikkelbaarheid en slaapproblemen tot nervositeit) komen me inderdaad bekend voor, maar nieuwsgieriger ben ik naar de oorzaken én natuurlijk de remedie. Een oestrogeen-disbalans blijkt veroorzaakt te worden door onder meer



26%

van de vrouwen is altijd gestrest, blijkt uit onderzoek. Ook wanneer mannen en vrouwen exact hetzelfde beroep uitoefenen, blijken vrouwen meer stress te ervaren.

BRON: DIRECT RESEARCH

alcohol (betrap!), de pil (schuld!), body-piercings (idem dito), overmatig gebruik van suikers (chocolaatje, iemand?) en voedingstekorten (groente en fruit zijn niet mijn ding...). De oplossing schuilt 'm in gezonder eten (mijn gebruikelijke vijf blikjes cola light per dag laten staan en zes keer (!) per dag iets van eiwitten en vet eten), hormoonsupplementen slikken, regelmatig trainen (al weet ik niet direct wat 'split squats' en 'death lifts' zijn) en minstens één uur per dag bewegen (fietsen, zwemmen, tuinieren). Met Mabel neem ik telefonisch de hele zwik nog even door en *there I go*: aan de slag. Mabels advies om de dag te beginnen met gewokte gamba's (help!) laat ik voor wat het is, maar de plakjes kipfilet en avocado's zijn in de weken die volgen niet aan te slepen. Ik laat hormoonsupplementen aanrukken, beweeg elke dag braaf een uur (hardlopen blijkt minder erg dan ik dacht) en ik snak naar cola light en een boterham met kaas, maar weet me te beheersen. En daar lijken mijn hormonen blij mee te zijn, want na een week voel ik me al minder vaak leeggetrokken en wazig. Sterker nog: ik ben alerter dan ooit, de hele dag helder en bruis van de energie. Maar echt!

Voor- en nadelen?

Het programma is enorm toegankelijk en goed onderbouwd. Je kunt zelf kiezen wat je wel (trainen, gezond eten) en niet (in mijn geval mediteren) wilt doen. Maar wil je effect boeken, dan zul je je leefstijl behoorlijk moeten omgooien. Compleet met grote garnalen als ontbijt.

Wat is de conclusie?

Het 'geheim' van de methode is dat je na twee afspraken al precies weet wat je moet eten, hoe je moet trainen en of je iets van hormonen moet slikken. Heerlijk overzichtelijk voor drukbezette types als ik. Mijn ervaring is dan ook dat de Inner Health Method een supersnelle manier is om je leven weer op orde te krijgen – maar je moet er wél wat voor over hebben.

Zelf doen?

Bekijk zelf welke sessies, meditaties of trainingen je wilt volgen. Meer informatie: www.mabelvandendingen.nl.

Kosten?

De eerste twee sessies heb je al voor €75 in de pocket.

Test 2

Upgrade Yourself

➔ **Wat belooft het?**

Een APK voor je auto is normaal, stelt mental coach Dennis Huizenga. Maar hoe zit dat met jezelf? Hij geeft onder de naam 'Upgrade Yourself' APK's aan topsporters, hotemetoten en gewone stervelingen die oververmoeid/gestrest/futloos zijn. Om in balans te komen en meer energie te krijgen. Zoals hij het omschrijft: 'Be the best you you can be.'

➔ **Hoe werkt het?**

In het Upgrade Yourself-programma word je in tien weken begeleid naar een verbeterde jij. Tijdens de sessies wordt een 'mentale blauwdruk' gemaakt die zorgt voor bewustwording van je gedrag. Daarnaast kijkt Dennis naar je doelen, waarden en overtuigingen.

➔ **Wat houdt het in praktijk in?**

Niks mis met de design-praktijkkamer van Dennis in het pittoreske Nunspeet, maar alleen al bij de gedachte aan tien uren lange sessies schiet ik in de stress. Gelukkig blijkt Dennis te porren voor een extra lange alles-in-één-sessie. We gaan van start. Of nou ja, ik. Want Dennis wil van alles weten: of ik goed slaap, hoeveel ik werk, of ik vaak stress ervaar. Aanvankelijk voelt het wat ongemakkelijk, al dat geklets over mezelf, en dan heb ik het nog niet eens over de indringende blik van mijn mentale coach. Na een ondervraging van ruim een uur concludeert Dennis dat ik met een paar heel simpele technieken meer uit mezelf zou kunnen halen. Eerst moet ik leren beter te 'aarden': "Bedenk dat je een boom bent met wortels in de aarde. Zie je, je staat nu al veel steviger." Verder dien ik vaker rustpauzes te nemen. Dus bewust momenten inbouwen waarop ik even niet met mijn werk bezig ben. Dennis: "Een goede activiteit is seks, omdat je dan echt even helemaal aan niets anders denkt." Is er even

'Wat een enorme opluchting om eens ongegeneerd over mijn angsten, onzekerheden en ambities te praten'

25% van de Nederlandse vrouwen ontspant door... te gluren bij de burens. Juicy detail: een blote buurman is zo gespot, want 2% van de Nederlanders relaxt het liefst naakt.

3x upgrade yourself
 ① Pak vaker rust.
 ② Zorg dat je 'aardt' - zie jezelf als 'n boom met de wortels stevig in de aarde.
 ③ Seks ontspant!

geen bedpartner voorhanden, dan kan ik ook iets anders doen waar ik een 'echte passie' voor heb. "Wandelen met je hond, een rondje fietsen of postzegels inplakken voor mijn part," aldus Dennis. Als het me maar in een zekere flow brengt, want dan ontspan je pas écht. Ik geloof mijn nieuwe mentale goeroe op zijn woord en samen doen we afsluitend een kijk- en luistermeditatie: luisteren naar de geluiden die voorbijkomen en kijken naar de dingen die je ziet zonder daar direct een oordeel aan te verbinden. Ik zou liegen als ik zeg dat ik na deze ene sessie een ander mens ben, maar ik ga zeker proberen om een aantal tips van Dennis in te passen in mijn dagelijkse leven.

➔ **Voor- en nadelen?**

Dennis werkt niet volgens een vooraf vastgestelde methode, maar gaat samen met jou aan de slag. Nadeel is dat het een dure, tijdrovende liefhebberij is.

➔ **Wat is de conclusie?**

De sessie met Dennis was mijn ontmaagding op het gebied van zielenknijpers. En gek genoeg smaakt dat naar meer. Alleen al het feit dat ik eens ongegeneerd over mijn onzekerheden, angsten en ambities kon praten, was een enorme opluchting. Dat ik ook heel zinvolle adviezen kreeg, was helemaal mooi. Wanneer weer?

➔ **Zelf doen?**

Op de website van Dennis (www.newmentalcoaching.nl) vind je een overzicht van al zijn workshops en programma's. Ook heeft hij een handzaam boekwerk geschreven met de toepaselijke titel *Upgrade Jezelf*. Aanrader!

➔ **Kosten?**

Dennis biedt maatwerk, de prijs varieert per cliënt. Richtprijs: €150 per sessie.

Test 3

Mindfulness

➔ **Wat belooft het?**

Mindfulness is niets anders dan aandacht hebben voor het moment. In ons hoofd zijn we vaak bezig met het verleden, het straks en de toekomst. Mindfulness leert je om de automatische piloot los te laten en te focussen op het nu. Dat levert minder stress, gepieker en irritaties op en meer plezier en ontspanning.

➔ **Hoe werkt het?**

De Amerikaan Jon Kabat-Zinn ontwikkelde de mindfulness training bijna veertig jaar geleden. Hij noemde zijn programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Dit achtweekse programma wordt inmiddels door heel Nederland gegeven en doorloopt diverse stadia: van leren eten met aandacht tot het herkennen van signalen van stress. De bedoeling is dat de oefeningen – zoals inzichtmeditaties en adempauzes – op den duur een vaste plek krijgen in je dagelijkse leven.

➔ **Wat houdt het in praktijk in?**

Een meditatiekussen, mok thee en een heus werkboek zijn de ingrediënten van de workshop mindfulness bij trainer Guido Stalman van Mindful Utrecht. Ik verwacht een en al zweverigheid, maar zowel Guido's uitleg als de bijpassende oefeningen blijken lekker concreet. Bijvoorbeeld: noem voor het slapengaan tien dingen op waar je die dag van hebt genoten. Of: focus drie keer per dag drie minuten op je ademhaling. Stress kan ik volgens hem het beste te lijf gaan door a) stil te staan b) te ademen c) te kijken en voelen wat er aan de hand is en daarna d) heel bewust te handelen. "Oefen om je aandacht terug te brengen naar je lichaam en je adem," aldus Guido. "Hoe paradoxaal het ook klinkt, het werkt ontspannend om steeds weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt je in staat om bewust in het leven te staan." Omdat je mindfulness niet in een middagje onder de knie hebt, oefen ik minimaal eens per dag om met aandacht te eten, met aandacht te voelen hoe ik zit/loop/sta/adem. Ik roep bewust 'ho, stop!'

Mindfulness betekent gefocust, oplettend, alert. Mindfulness helpt je om meer rust in je hoofd te brengen.

3x Body & mind

- LUNCH EENS IN STILTE**
Eet elke hap met aandacht. Kauw flink. Ruik, kijk en proef!
- LEUN ACHTERUIT IN JE STOEL, ZAK IN DE ZITTING**
Voel je voeten op de vloer, de spieren in je dijbenen, je ademhaling.
- VOEL JE VOETEN ALS JE WACHT**
We staan elke dag weleens in de rij. Mooi moment om te voelen hoe je staat. Waar ben je met je gedachten? Wat voel je?

als ik dreig in een paniekmodus te schieten. Vooral de laatste oefening is goud waard, want mindfulness leert me om te relativiseren en een bewuste keuze te maken: laat ik me door deze stressvolle gedachte meesleuren of creëer ik ruimte voor een oplossing? De oefeningen zijn praktisch en makkelijk te integreren in het dagelijkse leven, waardoor ik ze op den duur als vanzelf hoop te gaan toepassen.

➔ **Voor- en nadelen**
Mindfulness moet je leren. Via een achtweekse cursus krijg je de materie onder de knie.

➔ **Wat is de conclusie?**
Mindfulness maakt je via heel simpele trucs veel bewuster van je omgeving en handelingen. Ik proef mijn eten weer, pieker minder en geniet tijdens het filerijden zelfs van het lentezonnetje. Ik leef met aandacht!

➔ **Zelf doen?**
Kijk op www.mindfulutrecht.nl voor info en workshops.

➔ **Kosten?**
Die verschillen. Bij Guido kost het €375 voor acht bijeenkomsten van tweeënhalve uur, plus werkboek en alle gesproken meditaties. **COSMO**

