

Kalm

Oorspronkelijke titel: *Calm. Calm the mind, change the world*

Original English language edition first published
by Penguin Books Ltd., London
Text copyright © Calm.com Inc. 2015
The author has asserted his moral rights
All rights reserved

Copyright Nederlandse vertaling © 2015 Scriptum, Schiedam
Vertaling Marie-Christine Ruijs

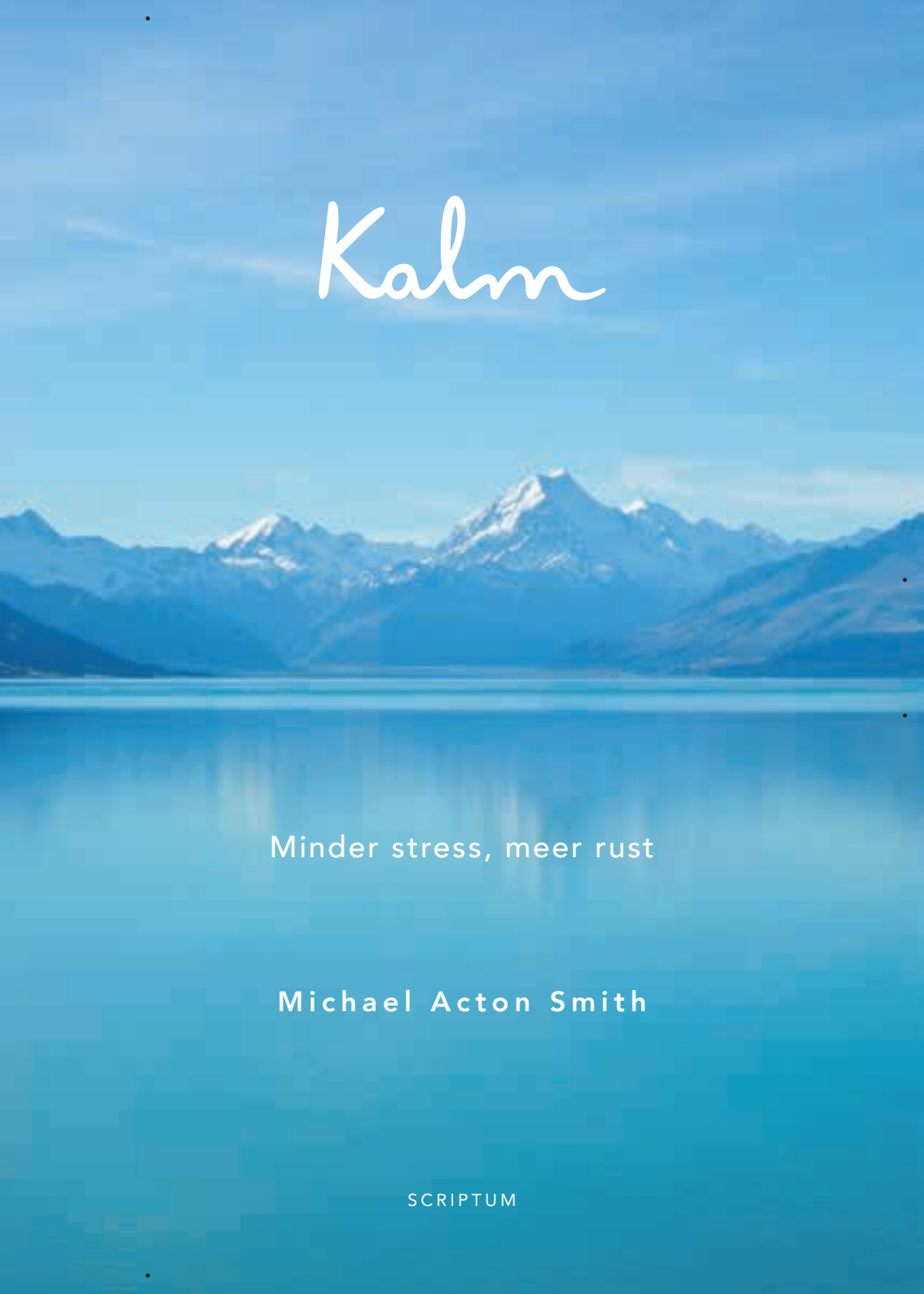
Illustratieverantwoording: © Getty Images: 3, 8-9, 22-3, 44, 46-7, 69, 72, 76-7, 85, 92-3, 106, 118, 122-3, 138-9, 146-7, 186-7, 202-3, 224;
© Millennium Images: 18-19, 42-3, 57, 86-7, 130; © Alamy: 28-9, 64-5, 72, 96-7, 150-51; © Gallery Stock: 32, 52-3, 60-61, 62-3, 104-5, 112-13, 142-3, 168-9; © Allison Farrand: 34; © Corbis: 72-199; © Nature Picture Library: 72; © Erich Hartmann/Magnum Photos: 80; © Tony Vaccaro/ AKG-images: 95; © Masterfile: 108, 128-9; © Neil Mockford: 148; © Shutterstock: 172-3, 174-5; © Plainpicture: 176; © Claire Hamilton: 180-181; © David Loftus: 194-5; © Lennart Wolfert: 205; © Stockfood: 206, 209, 212

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 90 5594 972 4

NUR 770 Psychologie Algemeen

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
Facebook.com/UitgeverijScriptum
Twitter.com/ScriptumNL



Kalm

Minder stress, meer rust

Michael Acton Smith

SCRIPTUM

Op zoek naar rust in je leven

Iedereen zou wel rustig willen kunnen blijven in de file op weg naar het werk. Of alert en bewust reageren, ook al zoeken familieleden of collega's ruzie. Of je zodanig ontspannen dat je 's nachts niet meer ligt te piekeren over verleden of toekomst en gewoon goed kan slapen. Zou het niet fijn zijn als je deze staat van zijn op elk gewenst moment kon bereiken? Helaas is het in deze tijd bepaald niet gemakkelijk om altijd je rust te kunnen bewaren, en al helemaal niet te midden van alle chaos.

Waarom? Omdat mensen meer stress en angst lijken te hebben dan ooit tevoren. Onze dagen zijn een race tegen de klok. We maken ons zelden los van digitale apparaten en voelen ons uiteindelijk overweldigd en overprikkeld. We zijn zo gefocust op 'the next thing' dat we vaak niet zien wat er vlak voor onze neus gebeurt. We vallen uitgeput in slaap, wachtend op het weekend, en als dat aanbreekt, maken we ons druk over de dingen die we niet hebben bereikt of over wat er nu weer op ons bord komt. Ons lichaam is overspoeld met cortisol, het stresshormoon dat tot vele problemen kan leiden, van spierspanning tot uitputting. Naar schatting heeft meer dan 70 procent van de bezoeken aan de huisarts tegenwoordig te maken met aan stress gerelateerde problemen.

De voor de hand liggende vraag luidt: wat is de oplossing?

Het antwoord is Kaln

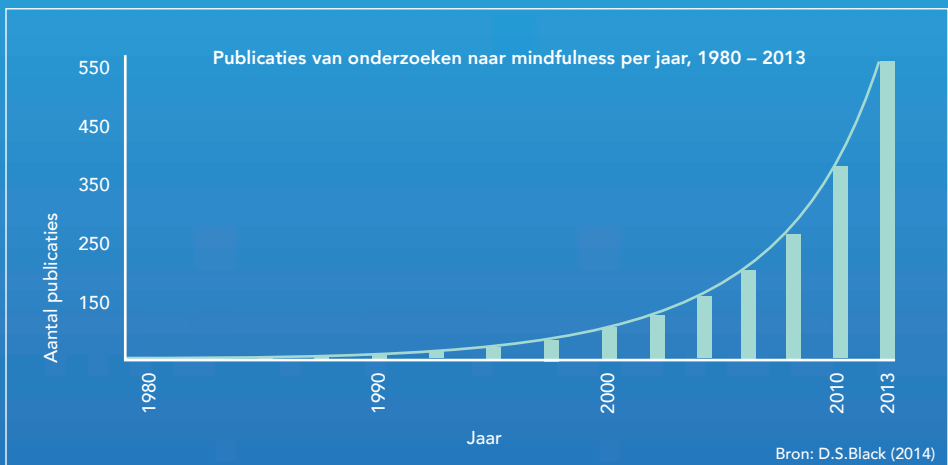
Het fundament van een rustige houding is mindfulness, en de beoefening ervan biedt je de mogelijkheid om wakker te worden en aanwezig te zijn in je dagelijks leven. Het helpt je de wijsheid te ontwikkelen om jezelf uit de automatische piloot te halen en alert en bewust te blijven in plaats van alleen maar te reageren op mensen en gebeurtenissen om je heen. Het zorgt ervoor dat je gaat opmerken wat er eigenlijk écht gebeurt in je geest en in je lichaam.

Mindfulnessstraining betekent niet dat je zweverig gaat doen of je afkeert van de wereld. Om aan mindfulness te doen hoef je niet op retraite in een ashram in de Himalaya of zenboeddhist te worden. Het

gaat over het vergroten van je bewustzijn in je dagelijks leven zodat reactieve gewoontepatronen het veld moeten ruimen voor rust en helder denken. De beoefening van mindfulness kan je kijk op het leven totaal veranderen. Bij mindfulness richt je je aandacht op het huidige moment terwijl je in alle rust je gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen herkent en erkent. Jon Kabat-Zinn, de beroemde mindfulnessleraar, noemt het 'aandacht hebben... voor het huidige moment, en zonder oordeel'.

Net zoals bij lichaamsbeweging of een vreemde taal leren moet je voor mindfulness oefenen. Het is een vaardigheid die echt bij je leven gaat horen en die, zo blijkt uit een niet geringe hoeveelheid onderzoeken, echte voordelen heeft. Mindfulness wordt steeds vaker aanbevolen door artsen en psychologen, soms zelfs in plaats van medicatie. Op scholen wordt tegenwoordig ook mindfulness gegeven, want onderzoek toont aan dat concentratie, compassie en emotionele intelligentie groter zijn bij kinderen die mediteren, en bij bedrijven als Google, Apple en KPMG is mindfulness inmiddels opgenomen in de bedrijfsfilosofie.

Onafhankelijke onderzoekers over de hele wereld hebben talloze onderzoeken naar mindfulness gedaan, en de inzichten in deze tak van wetenschap blijven groeien. Er zijn enorm veel wetenschappelijke gegevens die de beoefening van mindfulness en de medische voordelen ervan ondersteunen.



De vele voordelen van Kaln

Uit onderzoek is gebleken dat je door mindfulness productiever wordt, een groter probleemoplossend vermogen krijgt en meer voldoening uit je werk haalt. Toen een Amerikaanse onderneming in gezondheidsproducten in 2012 een mindfulness- en yogaprogramma opzette voor zijn 49.000 werknemers, besloten wetenschappers van de Duke University de impact daarvan te onderzoeken. Ze ontdekten niet alleen dat de gezondheidskosten met 7 procent daalden, maar ook dat de werknemers dagelijks 65 minuten langer productief waren. Uit onderzoek van de INSEAD Business School bleek dat je rationeler gaat denken en betere zakelijke beslissingen neemt wanneer je dagelijks een mindfulnessmeditatie van 15 minuten doet. Mindfulness wordt ook in verband gebracht met een toename van de creativiteit, het concentratievermogen en het vermogen om diep na te denken.

Je wordt er lichamelijk en geestelijk gezonder van

De beoefening van mindfulness kan niet alleen bloeddrukverlagend werken, chronische pijn verminderen en slaap bevorderen, het kan ook de eetlust reguleren, de gezondheid van hart en bloedvaten en luchtwegen ondersteunen en het immuunsysteem een boost geven. Verder kan het gehalte aan schadelijke stresshormonen zoals cortisol erdoor verlagen en de leeftijdsgebonden achteruitgang van bepaalde functies van het brein vertragen. Het is dus helemaal niet vreemd dat werknemers die regelmatig aan mindfulness doen zich minder vaak ziek melden dan hun collega's.

Volgens recent onderzoek kunnen meditatie en mindfulness even effectief zijn in de behandeling van de symptomen van depressie en angststoornissen als behandelingen met medicatie. Chinese studenten die vijf dagen achter elkaar twintig minuten per dag mediteerden, hadden minder last van angst, depressie en woede dan degenen die niet mediteerden. Mindfulness is ook bevorderlijk voor je welzijn omdat je relaties erdoor verbeteren en je er een groter inlevingsvermogen van krijgt.

Uit een Amerikaans onderzoek uit 2005 bleek dat wanneer mensen regelmatig aan mindfulnessmeditatie deden hun brein fysiek veranderde: onderzoekers ontdekten dat de delen van het brein die samenhangen met aandacht en zintuiglijke verwerking, meer ontwikkeld waren bij de mensen die al langer mediteerden dan bij degenen die niet mediteerden.

MINDER
STRESS

TEMMEN VAN DE INNERLIJKE CRITICUS

DIEPER
SLAPEN

MEER

Energie

MEER

COMPASSIE

CREATIVITEIT

GROTERE

MEER

OPTIMISTISCHERE

FOCUS

kijk op het
leven

= Betere relaties

STERKER IMMUN
SYSTEEM

LAGERE
BLOEDDRUK

Kalm

Hoe mediteer je

Als je regelmatig wilt gaan mediteren, kies dan een vaste tijd en plaats. De ochtend is ideaal, omdat je geest dan nog helder is en het een goed begin van de dag is.

Je kunt het beste beginnen met sessies van tien minuten. Na verloop van tijd kun je dit ophogen naar 15 tot 20 minuten per dag. Kort en vaak is beter dan lang en onregelmatig.

Zoek een rustige plek om te zitten waar niemand je kan storen. Ga met rechte rug zitten in een houding die comfortabel voor je is en sluit je ogen. Laat je handen losjes op je knieën rusten of leg ze met de handpalmen naar boven in je schoot.

Ontspan je lichaam en haal rustig adem. Word je gewaar van je adem wanneer die je lichaam instroomt en weer naar buiten gaat. Richt je aandacht op het uitzetten van je buik bij de inademing en het weer teruggaan bij de uitademing.

Houd het ritme van je ademhaling natuurlijk, probeer het niet te veranderen, wees je er alleen maar bewust van. Merk het begin van de inademing op en waar die overgaat in de uitademing.

Als er gedachten opkomen, dan merk je ze op en laat je ze weer gaan. Richt je aandacht steeds weer op de ademhaling.

Zodra je geest zich begint te ontspannen, kun je je bewustzijn uitbreiden naar je hele lichaam. Merk op welke sensaties je voelt. Veroordeel de sensaties niet, merk alleen maar op wat er gebeurt. Probeer niet te veranderen wat er gebeurt, observeer gewoon hoe de dingen zijn.

Van tijd tot tijd merk je dat je gedachten afdwalen naar zorgen die je hebt, afleidingen of gedachten aan het verleden of de toekomst. Zo is de aard van de geest. Zodra je merkt dat je aandacht is afgedwaald, breng je die zonder oordeel weer rustig terug naar de ademhaling. Misschien moet je dit wel een paar keer doen, en dat is prima. Je brengt je aandacht gewoon steeds weer terug naar je ademhaling. Adem in en uit, van moment tot moment.

Hoe gebruik je dit boek

Dit boek bestaat uit acht delen: natuur, slaap, reizen, relaties, werk, kinderen, creativiteit en eten. Je hoeft het niet per se lineair te lezen. Je kunt gewoon ergens beginnen, de oefeningen doen die je leuk lijken of erdoorheen bladeren wanneer het je allemaal even te veel wordt. We hopen dat het je inspireert om dagelijkse gewoonten te ontwikkelen om je leven vol aandacht te leven; om stil te staan, te genieten van de vreugde en de schoonheid om je heen en om te proberen in het heden te leven. We willen je aanmoedigen om dagelijks aan mindfulness te doen, en wel in twee vormen: een dagelijkse meditatie en een dagboek. Deze twee zullen je echt helpen in je zoektocht naar meer rust in je leven.



Hoe houd je een dagboek bij

Als onderdeel van de missie om meer rust in je leven te krijgen, stellen we voor dat je een dagboek gaat bijhouden, liefst dagelijks. Schrijven helpt heel erg om het geklets in je hoofd tot bedaren te brengen en kan zelfs genezend werken, omdat het helderheid verschaft over wat er onder het oppervlak gebeurt en wat je zorgen en problemen nou echt zijn.

Uit onderzoek blijkt dat dagelijks schrijven in een dagboek stress kan verminderen. Ook groeit je zelfwaardering ervan en leert het je beter omgaan met traumatische ervaringen. Het kan zelfs goed zijn voor je lichamelijke gezondheid. Psycholoog James Pennebaker van de University of Texas heeft in zijn onderzoek naar schrijven en immuniteit ontdekt dat het je immuuncellen versterkt als je een dagboek bijhoudt. Na een hectische dag kan schrijven genezend werken, en het is een geweldige manier om geestelijk helder te worden voor de dag die gaat komen.

Ook voor de toekomst is het geweldig als je een dagboek bijhoudt. Kijk maar naar de grote dagboekschrijvers uit het verleden, van Samuel Pepys tot Virginia Woolf en van Alan Bennett tot Tony Benn. Hun werk is zo meeslepend is omdat het dichtbij voelt. Als je hun dagboeken leest, word je meteen teruggevoerd naar de tijd en de plaats waarover ze schreven. Dat is ook iets wat je van je eigen dagboeken kunt koesteren.

Door het hele boek staan dagboekbladzijden om in te vullen. We willen je op het hart drukken om het te proberen. Je kunt elke dag drie hoofdvragen beantwoorden (zie de bladzijde hiernaast). Als je niet in het boek wilt schrijven, kun je ook een notitieblok kopen en dat op je nachtkastje leggen.

WAAR ^{WERD} JE VANDAAG
RUSTIG ^{VAN?}

.....

.....

WAAR ^{BEN} JE DANKBAAR V00R?

.....

.....

.....

WAT ^{WAREN} DE DRIE
HOOGTEPUNTEN ^{VAN} VANDAAG?

1.

2.

3.

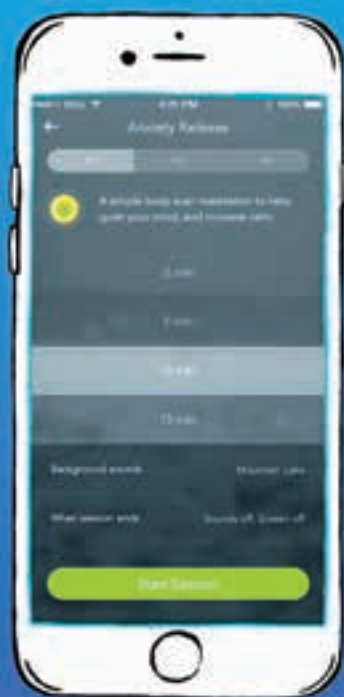
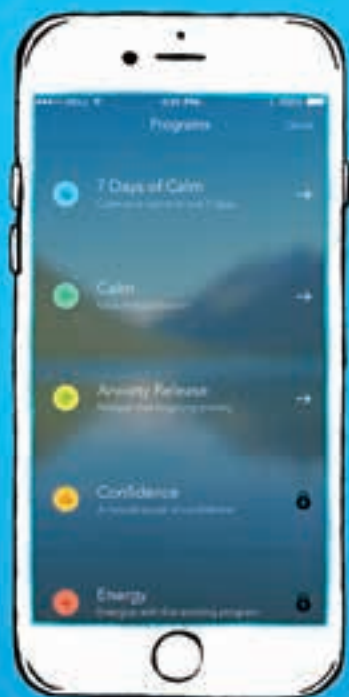
De Calm-app

Je kunt dit boek in combinatie met de Calm-app gebruiken of je kunt een kijkje nemen op www.calm.com. Omdat vooral het regelmatig mediteren goed voor je is, is de app erop gericht je daar een dagelijkse gewoonte van te laten maken. Je vindt er een paar eenvoudige geleide meditaties die rustgevend en uitnodigend zijn, met aangename afbeeldingen en serene muziek. Geleide meditaties kunnen je helpen om elke dag te gaan mediteren, omdat het gemakkelijker is dan er in je eentje voor te gaan zitten.

Voor alle verandering is tijd nodig, dat geldt ook voor mindfulness. Maar naarmate je met meer aandacht in het leven staat, zul je al gauw ontdekken dat je meer gaat genieten en je dankbaarder voelt.

Houd ons op de hoogte van je ervaringen en je vooruitgang! Stuur je tweet naar @calm of zoek ons op op Facebook of Instagram, waar je deel kunt worden van de Calm-community, over je ervaringen kunt vertellen en vragen kunt stellen. We horen graag van je.





Michael Acton Smith – medeoprichter van Calm



Ik heb het altijd heerlijk gevonden om nieuwe ideeën en producten te bedenken en bedrijven op te zetten. Mijn meest bizarre maar succesvolle bedenkfel was Moshi Monsters, dat ontstond toen ik zomaar wat zat te tekenen in een koffietentje. Nu is het een online wereld met 80 miljoen gebruikers, tijdschriften, speelgoed, boeken, muziek en zelfs een film. Het was een uitzonderlijke reis.

Het ondernemerschap heeft vele mooie kanten, maar het kan ook een chaotisch, rusteloos en intens bestaan zijn. Je staat altijd 'aan', piekerend over gemiste kansen en je zorgen makend over de toekomst. Ik ging vaak niet op vakantie omdat ik bang was dat ik iets belangrijks zou missen. Ik viel met de telefoon in mijn hand in slaap wanneer ik koortsachtig nog een laatste e-mail probeerde te tikken voordat ik kon crashen.

De stress en de spanningen begonnen hun tol te eisen en in de zomer van 2014 bereikte ik een breukpunt. Ik was voortdurend moe en had last van hoofdpijn. In plaats van van mijn werk te genieten, voelde het als een doffe pijn. Ik moest dringend een stap terug doen, dus plande ik mijn eerste solovakantie ooit en verdween ik naar een rustig hotel in de Oostenrijkse Alpen. Voor het eerst in jaren kon ik weer eens op adem komen. Ik voelde me alsof ik in een wasmachine had gezeten die uiteindelijk tot stilstand was gekomen. Ik ging lange stukken hardlopen, speelde tennis en las veel boeken over een onderwerp dat ik steeds opnieuw langs hoorde komen: mindfulness.

Voor deze vakantie was ik al geboeid geraakt door meditatie, maar ik had het altijd te druk om het ook echt te proberen. Zoals zoveel mensen liet ik me afschrikken door de wolk van mystiek en 'zweverigheid' die eromheen hing. Het grootste probleem was echter dat ik mijn gedachten gewoon niet stil kon krijgen. Zodra ik ging zitten en mijn ogen sloot, werd het heel druk in mijn hoofd en kakelden en kletsten de gedachten in het wilde weg. Ik dacht dat ik

de enige was die daar last van had, maar het lijkt erop dat iedereen wel zo'n innerlijk stemmetje heeft dat maar niet stil wil worden.

Geleide meditaties hielpen me daar enorm bij en hoe vaker ik oefende, hoe beter het lukte om mijn geest te temmen. Ik begon de vele voordelen van een sterke, gefocuste en rustige geest te ontdekken. Het is toch merkwaardig dat we uren sporten om het lichaam sterk te maken, terwijl maar zo weinig mensen iets doen om de geest te trainen en koesteren. Geen wonder dat er zoveel ongelukkige, gestreste en angstige mensen in deze wereld rondlopen.

Ik had het gevoel dat ik een geheime kracht had ontdekt. In het Verre Oosten wordt al duizenden jaren aan meditatie gedaan, maar in het Westen is het pas sinds kort geaccepteerd. De wetenschap achter mindfulness fascineert me, en het voelt alsof we aan de vooravond van een opwindende kalmterevolutie staan.

Als herboren keerde ik terug naar Londen. Ik was helemaal opgefrist en klaar om met iets nieuws te beginnen. Mijn grootste angst was dat mijn pas ontdekte mindfulness een nadeel zou zijn in de hypercompetitieve wereld van technologische startups. Het tegendeel bleek waar; ik kon me beter concentreren, had meer energie en kreeg weer passie voor mijn werk.

Door een stap terug te doen en mijn geest stil te laten worden kon ik de kracht van de rust pas echt leren waarderen.

De geest tot rust brengen betekent niet dat je een knop uitzet en je terugtrekt uit de drukte van het leven. Het is een superkracht die je brein van nieuwe bedrading voorziet, die de manier verandert waarop je naar het leven kijkt en je helpt je ware potentieel te ontsluiten.



Michael

Alex Terw –

medeoprichter van Calm



Als tiener raakte ik geïnteresseerd in de geest en vooral hoe je die kon verbeteren. Ik onderzocht verschillende manieren om mijn geheugen te verbeteren, nieuwe ideeën te krijgen en mijn aandacht te richten. Sommige benaderingen werkten beter dan andere. Toen ontdekte ik een techniek die met kop en schouders boven de andere uitstak: mindfulnessmeditatie.

Net zoals sporten heeft het enorm veel voordelen om de tijd te nemen om de geest tot rust te brengen. Mijn boekenplanken vulden zich in een rap tempo met meditatieboeken en cd's. Al snel mediteerde ik dagelijks en begon ik me rustiger, scherper en gelukkiger te voelen.

Mindfulnessmeditatie was het helemaal, dat was duidelijk. Toen kreeg ik een idee: een website bouwen om mensen te helpen mediteren. Naar een website gaan was gemakkelijker dan een cd kopen. Ik bouwde een eenvoudig prototype, maar mijn geld raakte op en het idee is nooit uitgevoerd.

Kort daarna veranderde mijn leven drastisch. Ik ging naar de universiteit en lanceerde tegelijk een website die 'The Million Dollar Homepage' heette, met als enig doel er een miljoen dollar mee te verdienen. Het was zo'n gek idee dat het werkte. Ik werd een soort internetberoemdheid en de internationale media waren gek op me. Ik gaf dertig interviews per dag, studeerde voor mijn tentamens en gaf leiding aan een team van vrienden die ik had gevraagd me te helpen.

Het was een ongeloofelijk spannende tijd, maar iets belangrijks in mijn leven was gestopt: de meditatie. Ik had het zo druk met de universiteit en het succes van mijn website dat ik niet meer de tijd nam om mijn geest tot rust te brengen, terwijl ik dat juist zo hard nodig had.

Ik raakte gestrest en voelde me ongelukkig. Ik gaf het nooit openlijk toe, wie wil nou horen dat de jongen die in één nacht een miljoen dollar verdient depressief wordt? Ik wilde niet ondankebaar overkomen, want dat was ik niet.

Toen ik mezelf weer op de rit had, startte ik een aantal nieuwe ondernemingen op, met wisselend succes. Ik leerde waardevolle lessen over het ondernemerschap en het leven. De rode draad was hoe stressvol het allemaal kon zijn. Het werd me duidelijk dat ik weer beter voor mijn geest moest gaan zorgen.

Ik begon weer regelmatig te mediteren, ging bij het bedrijf van een vriend in San Francisco werken en deed in het algemeen een stap terug van de druk die het geeft om een bedrijf te leiden. Tijdens dit proces realiseerde ik me hoe belangrijk mindfulness was. Niet alleen voor mij, maar voor iedereen. De wereld wordt steeds sneller en drukker. Veel mensen zijn overwerkt en gestrest. Dankzij alle hoogten en dieptepunten die ik bij mijn eigen bedrijven beleefd had, wist ik hoe schadelijk stress voor lichaam en geest kan zijn.

En zo maakte ik de cirkel rond. Het was tijd om het idee weer op te pakken om meditatie met de ongelooflijke kracht van internet dichterbij de wereld te brengen. Ik maakte een afspraak met mijn goede vriend Michael Acton Smith en in 2012 lanceerden we Calm.

Ik ben heel enthousiast over onze missie om de wereld te helpen om via mindfulnessmeditaties meer rust en minder stress te hebben. Bij mij werkt het.



NAT

The image features the letters 'NAT' in a large, white, sans-serif font. Each letter is decorated with delicate white line art of vines and leaves. The vines wrap around the letters, with some leaves sprouting from the top and others from the sides. The background is a vibrant green field of tall grass, which appears to be blowing in the wind, creating a sense of movement. In the far distance, a hazy city skyline is visible under a pale, overcast sky.

UUR

The image features the letters 'UUR' in a large, bold, white sans-serif font. The letters are set against a background of a lush green field with tall grass blowing in the wind. White line-art vine motifs with leaves are integrated with the letters: some vines climb up the sides of the 'U's and 'R', while others are positioned above and below them, creating a sense of growth and connection to the natural environment.

Tijd in de natuur is de kortste route naar rust

Tijd in de natuur doorbrengen is de kortste route naar rust. Dat is een waarheid die iedereen intuïtief begrijpt. Lopend onder het bladerdek van een bos, terwijl je de regen zachtjes op de bladeren boven je hoofd hoort tikken, wandelend door de heuvels rond een mooi meer, terwijl je de frisse lucht in je longen zuigt, of starend naar het punt waar de zee de hemel raakt, word je vanzelf rustig.

Het woord 'natuur' komt van het Latijnse natura, van dezelfde wortel als het Latijnse woord voor 'geboren worden' en een equivalent van het oud-Griekse woord physis dat 'natuurlijke groei' betekent.

Voor Aristoteles was de wereld verdeeld in natuur en 'techniek', waarmee hij menselijk ingrijpen bedoelde. Er zijn door filosofen na hem vele vraagtekens geplaatst bij deze no-nonsense verdeling, maar ze oefent aantrekkingskracht uit op velen. Het moderne leven wordt mogelijk gemaakt en vertroebeld door menselijk ingrijpen. Ingripen van de mens isoleren ons van de natuurwereld. Ze houden ons warm en gevoed in de winter en helpen ons om de tijd te slim af te zijn en te multitasken. Dat is natuurlijk allemaal prachtig, maar het betekent ook dat we verder van de natuur af staan dan ooit tevoren.