

Giftig gemak



Guido en Ellen zijn zeeminnaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever met andere soortgenoten. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten of een keer mee? Kijk op: www.wildwier.nl en www.outdoorinspiration.nl



Ik zie mijn hond zich uitrekken, dat doet hij heel vaak. Ik voel nu, na dit getik en het scherm, dat mijn lichaam dat ook wil. Mijn lichaam vraagt om leven, om beweging, om ondergedompeld te worden in de natuurlijke elementen. Dit keer neem ik dat heel letterlijk. Mijn lichaam gaat de koude zee in. Mijn hoofd zegt overigens heel iets anders: die heeft weerstand en zegt 'brrrr ... geen zin'.

Met mijn m-bike* rijd ik naar het strand, maak een wandeling en kies een stil plekje om mijn rugzak neer te zetten en mijzelf uit te kleden. Nog steeds heeft iemand in mij nog geen zin. Maar ik heb geleerd mijn gedachten niet altijd even serieus te nemen. Want mijn lichaam vindt dit wel heel fijn, weet ik. Na ongeveer een minuut ondergedompeld te zijn, weet ook mijn hoofd het ineens weer: wat een weldaad! Als ik na een minuut of vijf weer terug naar mijn kleren loop voelt alles gelukkig. Zowel mijn lijf als mijn brein zijn uitbundig gelukkig!

Ik realiseer mij voor de duizendste keer hoe belemmerend gedachten kunnen zijn. Maar daarmee ook hoe helpend, als je weet wat goed voor je is en wat niet. Onze maatschappij zit vol

luxe en comfort en voortdurend worden we verleid om te kiezen voor gemak. Maar gemak kan erg giftig zijn. Nu we van alle gemakken zijn voorzien, moeten we ons daar heel bewust van losmaken. Want als we onszelf niet uitdagen, niet naar buiten gaan en ons niet verhouden tot de natuurlijke elementen, dan gaat ons lijf klagen. En ons brein? Die wil steeds meer gemak.

De winter is super geschikt om ons uit te dagen, om een stukje discomfort op te zoeken. De koude zee bijvoorbeeld is mij heel dierbaar. Niet omdat die zo aantrekkelijk lijkt, maar omdat ik de kou heb omarmd. En als je het omarmt, dan krijg je er geluk en energie voor terug.

Kom je mee ook jouw brein verrassen? Deze winter organiseer ik weer volop winterzeebaden.

Guido

* M-bike is een fiets met mentale ondersteuning, dus een 'op-eigen-kracht-fiets'.

