



passie voor...
film en theater
even iets anders...
tuin en buiten
gezondheid
cadeau idee
plaatsen bekijken

interview
seizoenen
zelfmaak
winkels
recepten
expositie
prijsvraag

reizen
wonen
koken
column
mode
agenda
concert

“Liefde gaat uiteindelijk over het liefhebben van jezelf”

Door Meike Wesselink



De liefde houdt ons een leven lang bezig. Zonder kunnen we niet. Maar wat gebeurt er eigenlijk in je lijf en in je hoofd als je verliefd bent? En hoe zorg je dat je optimaal kunt liefhebben? Nienke Stoop (40) is arts en heeft zich gespecialiseerd in integrale gezondheid. Over de liefde weet ze veel.

“Verliefdheid is een vorm van krankzinnigheid. Het vertroebelt je blik. Je focus is sterk naar die ander gericht en je wilt er zoveel mogelijk van opslorpen. Het is een vorm van verslaafdheid die eigenlijk helemaal niet zo gezond is. Het staat in directe verbinding met stress en stress zorgt ervoor dat we niet bij onszelf zijn en verkeerde keuzes kunnen maken. Tegelijkertijd maakt je lijf als je verliefd bent oxytocine aan, een stofje dat ervoor zorgt dat je in het hier en nu bent en je aan een ander gaat hechten. Als we dat stadium van krankzinnigheid voorbij zijn en we ervaren een diepere vorm van liefde, dan stijgt de oxytocine spiegel nog meer, en dat is heel gezond. We spreken dan van hartcoherentie.”

How to fall in love with yourself?

Nienke heeft zich gespecialiseerd in hartcoherentie. Ze geeft trainingen in hoe je de liefde kunt aanwakkeren en past daarbij zowel Westerse als Oosterse wetenschap toe. “Liefde gaat uiteindelijk over het liefhebben van jezelf. Dat fijne gevoel dat je van die ander krijgt onder invloed van oxytocine, vind je ook bij jezelf. Je kunt dat door je te focussen op dat ene punt, je hart. In China ook wel de keizer van je lichaam genoemd.” Door het hart positieve aandacht te geven en door bewust en ruim adem te halen, kun je dat bewerkstelligen. Je hartritme wordt rustiger en stabiel en je geeft het daarmee een heel andere impuls. Je gevoel voor

intuïtie neemt toe en je bent in staat om beslissingen te nemen vanuit een rustig hart en heldere geest. Je ervaart de ruimte om jezelf open te kunnen stellen voor nieuwe ervaringen. Met kleine oefeningen laat Nienke zien hoe snel je jezelf in zo’n gezonde staat van coherentie kunt brengen. Rechttop zitten, twee benen op de grond en je hand op je hart leggen. Ervaren wat je met je hand voelt maar ook proberen om met je hart je hand te voelen. Alleen daardoor al raak je in het hier en nu. En ademen. Je focussen op je uitademing en wachten tot de inademing zich vanzelf aandient. Hoe ruimer we ademen, hoe meer we gaan voelen en hoe meer het hart zich opent. Door je in te beelden dat je aan een bloem ruikt, bewerkstellig je een zelfde diepe ademhaling. Door iets positiefs aan die inademing te linken – de liefde die je voor een ander voelt of gewoon door ervan te genieten dat je pure levenskracht inademt – wordt de hartcoherentie versterkt. Hoe snel die aandacht en ademhaling effect hebben op je hartritme, laat Nienke zien aan de hand van meetapparatuur. Na een paar minuten zie je met eigen ogen hoe je hartslag verandert en je hartcoherentie toeneemt. Het is ‘gewoon’ wetenschap, daar is niets zweverigs aan. Mindfulness, daar heeft het wel iets van weg. “Maar mindfulness gaat veel meer over het hoofd. Heartfulness, zoals ik mijn toepassing noem raakt direct de kern. Hoe kalmer je hart, hoe rustiger ook je geest wordt. Er gaan veel meer impulsen vanuit het hart naar je hersenen dan van je hersenen naar je hart.”

Nienke geeft ondermeer trainingen aan Politie Nederland. “Zo’n klas met veelal mannen is altijd een beetje sceptisch in het begin maar als ze doorhebben hoe snel er al resultaat voelbaar is, zijn ze duidelijk geraakt.” Nienke wil zich meer richten op grote groepen mensen. Ze zou willen dat iedereen meer liefheeft. “Ik geloof dat we in

een tijd zitten waarin we terug moeten naar de essentie. En dan bedoel ik niet door heel diep in jezelf te graven. Dat is ook prima, we moeten alleen een beetje oppassen dat we daarmee niet als een naald in een groef blijven hangen. Teruggrijpen kan helpen maar waar het gebeurt is in het hier en nu. Hoe je je nu voelt, is een betere indicatie dan hoe je je vorige week voelde, of hoe je je volgende week voelt.”

Freeze Frame

“Onder stress zijn we geneigd om verkeerde keuzes te maken. Voelen we stress, dan gaat ons brein terug naar een ervaring of herinnering waarin die stress ook een rol speelde. Voordat je het in de gaten hebt ga je op dezelfde manier handelen als in het verleden. En dat terwijl dat handelen helemaal niet past bij deze nieuwe situatie. Iedere situatie vraagt om een momentje stilstand, een time-out, een blokje om of even tot tien tellen. Deze zogenaamde freeze frame methode vraagt om aanwezigheid en dat is weer dezelfde hartcoherentie. Stress maar ook angst, depressie, boosheid en verdriet zijn emoties. Als het jou lukt om tijdens zo’n emotie dichtbij je hart te blijven, dan is zelfs de meest heftige emotie na zeven seconden verdwenen. Het is als een zee die even door je heen spoelt. Maar wij zijn gewend om zo’n emotie vast te pakken, het ergens aan te linken en er een verhaal van te maken. Er zijn mensen die op die manier wel zeven jaar in een emotie blijven hangen.

Hartcoherentie is niet moeilijk te bereiken maar ook niet eenvoudig om vast te houden. Je moet het trainen. “Maar het is het absoluut waard, je verbetert je kwaliteit van leven. Je toekomst is maar beperkt maakbaar maar hoe we ermee omgaan hebben we zelf in de hand.”

www.lotuscoach.nl

Column Anouk Plantinga



Open dagen

Ja, ook wij moeten er aan geloven: de middelbare school. Mijn zoon wordt dit jaar twaalf en de afgelopen weken was het, net als voor duizenden andere kinderen uit groep 8 en 7, open dagen bezoeken. Ik zag daar van tevoren best tegenop, want hoe maak je zo’n keuze? Zeker voor een kind als het onze dat nog niet in zo’n leermodus zit en een vroege leerling is, speels nog, net als ik toen het mijn tijd was. En zijn die open dagen niet mooie reclameplaatjes die maar weinig verbinding hebben met hoe het op normale schooldagen gaat? Of is het zo dat je het meteen voelt als je er binnenstapt en doet al die heisa er niet zo toe? Daar kom je vanzelf achter, de dagen breken aan en dan ga je. En dan loop je tussen al die anderen rond die voor dezelfde keuze staan. Doen ze hier hun best om zoveel mogelijk leuke proefjes en activiteiten aan te bieden en zijn ze daar vooral gericht op het geven van duidelijke informatie. Gaat het hier om talentklassen en extra keuzemogelijkheden en daar om de persoonlijke begeleiding of de kleinschaligheid. Is het ene gebouw enorm, het andere kleiner en hebben ze bij de volgende school verschillende gebouwen. Hier verschillende niveaus bij elkaar en daar alles apart. Mijn vriend en ik konden ons niet herinneren dat wij zulke soort dagen hadden, als er al open dagen waren, volgens mij niet. Na drie open dagen wisten we het eigenlijk wel, alle drie hadden we hetzelfde hele goede gevoel over één school. Goed geregeld dus. De laatste school bezochten we omdat we wel alles gezien wilden hebben en we waren daar vorig jaar toch al even geweest. Het was eigenlijk al duidelijk, maar we gingen toch maar, lopend, want als je vanuit onze tuin goed luistert, zou je nog net de bel kunnen horen. Mijn zoon en ik liepen er rond, een beetje voor de vorm, zonder er echt in te duiken en opeens veranderde dat. Hij dook in een of ander lokaal, wij spraken met docenten en luisterden naar het bevlogen verhaal van de rector. En toen hadden we een probleem. Twee favorieten! En dan ook nog de twee scholen waarvan we zeker dachten te weten dat deze niet zouden worden. Ik heb vroeger op school heel erg de extra’s gemist, talentklassen, tweetalig onderwijs, allemaal dingen die mij erg hadden aangesproken en me ook geholpen hadden met mijn ontwikkeling en keuzes in de rest van mijn leven. Nu, als ouder, maken die extra’s het er niet makkelijker op. Voor heel even zou het van mij wel weer zo simpel mogen worden als vroeger. Een paar weekjes, tot we die keuze gemaakt hebben.

Duurzame donderdag; de kracht van communicatie

Adriaan Bertens van Permacultuur Centrum Nederland houdt een Ervarium over sociale permacultuur. Deze bijeenkomst wordt georganiseerd in het kader van de Duurzame Donderdagen van Atelier3D en vindt plaats bij restaurant Eetlust, aan de Oude Bornhof 55. Permacultuur is een ontwerpsysteem, waarbij je de natuur als richtlijn en als inspiratie hanteert en ook communicatie speelt daarin een grote rol. Deze avond gaat niet over dialoog of discussie maar over hoe we elkaar écht kunnen bereiken. Het directe ervaren staat voorop daarom is gekozen voor de term ervarium. De toegang is vrij en opgave is niet nodig.

Meer info: www.atelier3d.nl
Zutphen, 12 februari om
20.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur)

Agendatips!

Wij proberen een agenda te maken van activiteiten of evenementen die leuk en interessant zijn voor vrouwen. Laat het ons weten!

Bel of mail ons:
redactie@contact.nl
of 0575 55 10 10

Wandeling voor verliefden

Stadsgidsen van de VVV nemen je mee op een romantische tocht door de historische binnenstad. De gids vertelt verhalen over de liefde en je ziet allerlei onverwachte plekken, geschikt voor liefdesboodschappen. Als verrassing krijgt iedere deelnemer een leuke herinnering aan deze romantische tocht. De wandeling start bij de VVV aan het Stationsplein. Aanmelden via de VVV, tel: 057551 93

Zutphen, 14 februari om 13.30 uur



Pop-up restaurant in het Ludgerus

Dit keer heeft het Ludgerusgebouw een Valentijn kaasfondue op het programma staan: extra romantisch tafelen met bijzondere biologische kazen die de gast-kok heeft geselecteerd. Er moeten namelijk verschillende soorten kaas in een fondue om een goede smaak te krijgen. De andere ingrediënten zorgen daarnaast voor een natuurlijke en volle smaak-sensatie.

Opgeven kan via info@ludgerusgebouw.nl of telefonisch tijdens openingstijden: 0575441581.

Voor meer info:
www.ludgerusgebouw.nl

Vierakker, 13 en 14 februari