Het leven is te kort om er niet van te genieten!

Elke dag even bewust genieten maakt het leven zoveel leuker, gelukkiger en intenser. En ook uit de dagelijkse dingen haal je dan veel meer voldoening. Weet je (nog) wel hoe dat moet, genieten?

"Als iemand van het leven geniet, dan ben jij dat wel", krijg ik nog wel eens uit mijn omgeving te horen. Ja, klopt! Ik geniet met volle teugen van het leven. Echt niet elk moment van de dag, overal en altijd, maar wel elke dag, bewust en vaak ook onbewust. Genieten is voor mij geen doel op zich. Ik leef niet om te genieten, ik geniet van het leven. Met alles erop en eraan. Ja, dus ook met de teleurstellingen, grote en kleine tegenslagen. Ook als de levenslessen soms hard en verdrietig zijn. Ook dan - of misschien juist dan - is het de kunst om te genieten van de dingen die het leven de moeite waard maken. Carpe Diem! Het gaat niet vanzelf, je moet er wel wat voor doen, weet ik uit ervaring. Maar je krijgt er ook van alles voor terug.

Niet van huis uit

In ons van oorsprong Calvinistisch landje hebben we de kunst van het genieten niet zo in onze genen mee gekregen. We werden vooral gedreven door religieuze en Calvinistische inzichten waar genieten als zonde werd gezien en waar het leven vooral over lijden gaat. Hard werken was het credo. We moesten vooral nuttig bezig zijn en productief. Genieten deed je maar in je eigen tijd, voor zover die nog over was… Of in stilte, wat dan bijna gelijk stond aan stiekem. Mede door de verandering van het tijdsbeeld, de economische welvaart en de integratie van andere culturen waar uitbundig of bourgondisch genieten bij het leven hoort, is het tij gekeerd. Genieten mag. Sterker nog, genieten moet!

Verliefd

Voor veel mensen zijn de begrippen 'geluk' en 'genieten' synoniemen. En dat is eigenlijk ook wel logisch. Genieten geeft een gevoel van geluk. Echter, geluk is niet hetzelfde als genieten. Onlangs sprak ik filosoof Arnold Ziegelaar en hij stelde dat genieten absoluut bijdraagt aan geluk, maar dat je niet per se gelukkig hoeft te zijn om te kunnen genieten. Je kunt het als het ware vergelijken met 'houden van' en 'verliefdheid'. Biologisch gezien maakt ook de wetenschap een onderscheid tussen geluk en genieten. Bij geluk speelt vooral endorfine een belangrijke rol. En bij genieten dopamine. Een dagelijks portie genieten is dus ook nog eens goed voor je gezondheid.

Uit talloze, al dan niet wetenschappelijke, onderzoeken is gebleken dat wie gelukkig wil worden het best kan beginnen met eerst eens te genieten. Zo wordt genieten de sleutel tot geluk. "Geniet van het leven en wees je bewust van al het goede dat je op dit moment ervaart. Hoe vaker je geniet des te vaker je je gelukkig voelt", schrijft Jelle Hermus op zijn blog SoChicken (www.sochicken.nl). En zo is het maar net.

Genieten is (g)een kunst

Waarvan je allemaal wel en niet kunt genieten is voor iedereen verschillend. Groots en meeslepend is geen kunst als alles goed gaat. Je voelt je fijn, zit lekker in je vel, hebt geen acute problemen, het leven verloopt soepeltjes, je staat open voor alles om je heen en iedereen is aardig. Het gevoel van overvloed en alles is oké. Is dat even fijn! In je leven schijnt de zon royaal.

Maar wat als het regent? Kun je ook genieten en gelukkig zijn als het met bakken uit de lucht komt? Lenette van Dongen noemde het in haar laatste show 'Geluk voor gevorderden'. Met andere woorden, als het even tegen zit, als het niet gaat zoals jij het graag wilt, kun je dan ook nog blij zijn? Dan komt het juist aan op de kunst van genieten. Genieten van de momenten die de dag de moeite waard maken. Als je dat voor jezelf oefent en traint, blijkt de dag een aaneenschakeling van kleine pareltjes te zijn.

Zo doe je dat!

Wil jij meer en bewuster genieten van je leven? Met deze tips kun je de kunst van het genieten eigen maken.

Bewust in het hier en nu

Genieten is een beleving in het moment. En dat moment heet Hier & Nu. Juist dat moment vergeten we nog wel eens, waardoor we met oogkleppen door het leven gaan en het leven ons eigenlijk ontgaat. "Je geniet van het leven als je op de een of andere manier bewust bezig bent met de schoonheid van het moment", aldus Jelle Hermus. Ik had het zelf niet beter kunnen verwoorden. Genieten begint bij bewust worden. Sta eens stil, neem waar en adem diep door en dit alles zonder bezig te zijn met straks of gister of dat je er wat mee moet. Een mindfulness training of regelmatig mediteren helpt hier echt bij.

Sta je zelf toe om te genieten. Laat schuldgevoel en andere irritante overtuigingen los. Vrouwen zijn heldinnen in het zichzelf amper toestaan van ongegeneerd te genieten. Er is altijd wel iets wat eerst af moet, of verzorgd moet worden of belangrijker is. Een ziek kind, een hulpbehoevende ouder, je beste vriendin met relatieperikelen. Je kunt het bijna niet maken om te genieten… En dat is natuurlijk onzin. Want we zijn nooit klaar, het werk is nooit af en er is altijd wel iemand die onze zorg nodig heeft. Mannen zijn hier anders in. Die kunnen rustig met een biertje op de steiger, uren genieten van...niets.

>

> Daar kunnen wij vrouwen nog een voorbeeld aan nemen. Creëer voor jezelf de overtuiging: 'ik mag genieten' in plaats van 'sorry dat ik geniet'.

Creëer momenten

Aansluitend op de vorige tip: Ga Genieten! Je kunt je overtuiging hebben bijgewerkt en je hebben voorgenomen om te genieten, maar DOE het ook. Spreek met jezelf af waarvan je elke dag even bewust gaat genieten. Maak het vooral niet te groot en houd het dichtbij. Een bos bloemen, een goed gesprek, een warm bad, naar de zonsondergang kijken, een wandeling in de natuur, je partner, je huisdier, mooie muziek, dansen, etc. En geniet dan ook met volle teugen! Deze momenten zijn vooral belangrijk als het even niet zo gaat. Dan moet je ze juist inzetten. Ontspan eens en gun jezelf momentjes om te genieten. Deze hoeven ook geen uren te duren. Vijf minuten is al voldoende om je op te laden. Maar DOE het wel.

'Sta je zelf toe om te **genieten**. Laat **schuldgevoel** en andere irritante **overtuigingen** los.'

Leef met aandacht en gebruik al je zintuigen

Dit is natuurlijk een typische mindful tip. Maar dan wel een heel waardevolle. Als je moeite hebt met genieten dan kun je met kleine stapjes al veel bereiken door bijvoorbeeld bewust met al je zintuigen waar te nemen. Wat ruik je, wat voel je, wat hoor je, wat zie je, wat proef je? Hoe meer zintuigen je inzet, hoe meer je zult genieten. Dit is ook een van de geheimen waarom we in wellness centra extra genieten. Oprechte aandacht voor de dingen die je waarneemt, voor het moment, voor de mensen die je ontmoet, voor de gesprekken die je voert maken de momenten bewuster en intenser, waardoor je er ook meer van kunt genieten. Zeker als je dat op een ontspannen manier doet. Dan maken piekeren en oordelen ruimte voor verwondering en bewondering.

Aanvaarden en accepteren

Dit is een donkere-wolkentip. Accepteer dat het is zoals het is. Zonder oordeel of wat dan ook. Je hoeft de dingen niet groter of kleiner te maken. Niets en niemand hoeft de schuld te krijgen. Begraaf de strijdbijl met jezelf en/of je omgeving. "Het is", zeggen ze bij de School voor Zijnsoriëntatie. En het werkt. "Het is" maakt stil, ontspant en relativeert. Het is oké en van daaruit kun je weer een volgende stap nemen. Niet naïef maar vanuit essentie. Accepteren en aanvaarden haalt de kramp en de pijn van situaties, waardoor er meer ruimte komt om te ontspannen en weer te genieten van wat er is.

Zijn is uiteindelijk belangrijker dan hebben

En dan een cliché: wees je bewust van wat er wel is. Kenmerk van een cliché: er zit altijd een kern van waarheid in. Altijd maar streven naar meer, groter, hebben van materie, en je bewust zijn van wat je (nog) niet hebt, brengt je niet bepaald in de genietstand. Oké, het is een goede drive om te blijven streven, maar zie het wel in perspectief. We zijn er inmiddels met z'n allen wel achter dat materie alleen niet gelukkig maakt. Natuurlijk kunnen we genieten van mooie (lees dure) schoenen of van die snelle sportauto. Maar dat is vaak tijdelijk en oppervlakkig. Als het er echt op aan komt, hechten we meer waarde aan liefdevolle relaties, dat we tot ons recht komen, een zinvol leven leven en dat we iets kunnen bijdragen aan de wereld. Met dat in je achterhoofd of eigenlijk liever op de voorgrond, is er alle reden om bewuster te genieten van wie of wat er wel is en wat je wel kunt en wel doet. En nee, dit zit niet in spectaculaire zaken, maar in kleine en eenvoudige dingen. Sta open voor complimentjes, een glimlach, oprechte aandacht, compassie. Deel uit en ontvang van harte. Kortom, leef in liefde.

Neem jezelf niet altijd te serieus

Het lijkt allemaal misschien wat serieus en heavy stuff dat genieten, maar dat is het natuurlijk allerminst. Bekijk jezelf eens van een afstandje en lach eens om jezelf. Schakel de interne criticus eens uit. Ook al je analyses en zelfreflecties mogen even in de ijskast. Lachen, humor en een gezonde dosis zelfspot werken prima als je meer wilt genieten van je leven.

Tot slot nog een bonustip

Stel je verwachtingen bij en laat je verrassen. Soms lijkt het leven maakbaar en doen we ons uiterste best om alles tot in de puntjes te regelen (lees te controleren). Als je niet oppast, kun je alleen nog maar genieten als het allemaal klopt met je hoge verwachtingen en je gecontroleerde plaatje. Dan ontgaat je werkelijk een hoop. Met een open mind de dingen op je laten afkomen, je laten verrassen en vooral jezelf eens verrassen door eens iets totaal onverwachts te doen, brengt genieten met grote stappen dichterbij.

Leestips:

- **'De Maakbaarheid van Geluk'**, Sonja Lyubomirsky
- **'De Praktijk van het Genieten'**, Wilfried van Craen
- **So Chicken**, weblog en nieuwsbrief van Jelle Hermus. www.sochicken.nl

TEKST: **MYRTLE VOS** | FOTOGRAFIE: **SHUTTERSTOCK.COM**

Myrtle Vos is eigenaar van Basic Balance Coachatelier, werkplaats voor persoonlijke en professionele groei en ontwikkeling. Met aandachtsgebieden persoonlijk ondernemerschap, persoonlijk leiderschap en levenskunst.
www.basicbalance.nl | Twitter: @MyrtjeV