

001 “Een moment voor jezelf”

“Een moment voor jezelf, een moment voor Moccona.”

Kent u deze reclameslogan nog uit een vervlogen tijd? En dan ging een juffrouw behaaglijk onderuit in de warme kussens van haar bank en sloot voor een moment haar ogen. Koffie was blijkbaar een onderdeel van genieten, waar diezelfde koffie nu een instrument is om wakker te blijven.

Wat belangrijk is om te laten blijven hangen, is het gebruik maken van het moment. Het moment van even helemaal niets doen, even wegzakken om rust in je hoofd te creëren. We leven in een tijd van hectiek, waarin de ene actie gevolgd moet worden door de andere. De maatschappij vraagt om die actieve participatie en wie niet kan volgen, haakt af.

Het is helemaal niet zo verwonderlijk dat menig een het water aan de lippen staat, met als gevolg een (dreigende) burn-out. De ene crisis is nog niet voorbij of de andere kondigt zich weer aan. Het vertrouwen in een alwetende overheid is volkomen verdwenen. Niet gek dat velen, zeker ook de jeugdigen, zich depressief voelen. Zet het journaal maar op en je ziet en hoort zoveel ellende dat je het liefst in je bed zou willen kruipen, de dekens over je heen wilt slaan en hopen dat je even niet mee hoeft te doen. Om dan bij het opstaan te ervaren dat je je kop in het zand hebt gestoken en toch weer de confrontatie moet aangaan.

Wat te doen?

De vraag stellen is de vraag beantwoorden: momenten voor je zelf creëren. Die kracht zit echt in je, want die zit in ieder mens. En als je, op dit moment, niet weet hoe, weet dan dat het te leren is. Dat kost enige inspanning op de korte termijn, maar bied je een schat aan ervaring voor de rest van je leven. Sluit je ogen maar even en denk aan het ogenblik dat je heerlijk wandelde in het herfstbos met de ritselende bladeren rond je voeten waarbij de zon schijnt en je verwarmt... Zie hoe makkelijk het is. Ik ben ervan overtuigd dat enkel de gedachte al een kleine glimlach op je gezicht heeft gebracht. Hou dat vast!

Een moment voor jezelf kun je altijd en overal toepassen; soms voor enkele tellen, soms voor een langere periode. Je bent het namelijk waard!