

NA DE DIAGNOSE: ACHT MINITIPS

Verwarring over hoe je nu verder moet nadat je te horen hebt gekregen dat je kanker hebt, leidt vaak tot een overmaat aan energie in je hoofd, tot spanning in je nek. Je vergeet dat je voeten hebt. Je adem reageert daarop en wordt oppervlakkiger, hortend, sneller of juist trager. Onderken om te beginnen dat je een moeilijke periode doormaakt, zonder direct een oplossing te zoeken. Zo ontstaat er eerder ruimte waarin de vele prangende kwesties die nu spelen naar boven kunnen komen. Als je hoofd vol blijft zitten met allerlei gedachten, kun je met een of meer van de volgende acht korte tips je lichaamsenergie beter verdelen en jezelf kalmeren.

1. Wrijf je handen tegen elkaar warm. Leg ze op je buik en adem naar de warmte.
2. Leg je handen met de rug op je bovenbenen en plaats van beide handen de duim en wijsvinger zachtjes tegen elkaar, zonder te drukken. Adem drie keer naar de contactpunten tussen duim en wijsvinger.
3. Voel je voeten, zittend of staand. Voel of ze warm of koud zijn. Volg met je aandacht de baan van je linker kleine teen naar je linkerhiel, en terug naar je kleine teen. Doe dit daarna rechts. Volg daarna afwisselend links en rechts de baan van je grote teen naar de binnenkant van je hiel en terug.
4. Zie je gedachten als ballonnen die wegdrijven op de wind.
5. Voel de adem bij je neus. Volg de adem door je neus naar binnen en naar boven, naar een plekje tussen je wenkbrauwen. Laat de adem de binnenkant van je voorhoofd aanraken, als een zonnig, licht briesje dat je hoofd stiller maakt.
6. Span je gezicht: knijp je ogen dicht, maak een klein mondje. Ontspan dan alle spieren in je gezicht en laat je gezichtsuitdrukking zacht en open worden.
7. Adem in en span je gehele lichaam aan, met gebalde vuisten. Ontspan vervolgens in één keer je gehele lichaam, terwijl je de lucht door je open mond naar buiten brengt met een zucht. Herhaal dit drie keer.
8. Word wakker voor de 'gewone', dagelijkse routine. Welke handeling verricht je gewoonlijk zonder erbij na te denken? Kies een eenvoudige handeling die je dagelijks zonder nadenken verricht: tandenpoetsen, je afdrogen, je aankleden, afwassen, de was vouwen, je kind voorlezen, de toiletpot schrobben, de tafel dekken. Laat het iets zijn wat je zelf in de hand hebt en waar je niet snel bij wordt gestoord. Haal jezelf uit je normale ritme door de

handeling ietsje langzamer uit te voeren dan normaal. Oplettend zijn is, zoals Kabat-Zinn (2009) zegt, opmerkzaam blijven gedurende een reeks van tijdloze momenten.