

Voorwoord

***Bedrock* is de onderste laag van de aarde, de solide ondergrond waarop uit vruchtbare aarde iets moois kan groeien en bloeien. De inhoud van dit boek vormt een basis, jouw *Bedrock*, vanwaaruit jij bewuste keuzes kunt maken die niet alleen jezelf maar ook de wereld ten goede komen.**

Wij, Josephine en Nina, zijn geen wetenschappers of experts, maar ervaringsdeskundigen en de samenstellers van dit boek. Wat we sinds de oprichting van het onlinemagazine *Bedrock* hebben gemerkt, is dat er behoorlijk veel informatie te vinden is over tal van verschillende onderwerpen. Van gezonde voeding tot mindfulness. En van de opwarming van de aarde tot het hebben van een langdurige liefdesrelatie. Hoe zie je tegenwoordig door de bomen het bos nog? Voor ons genoeg aanleiding om het voor onze lezers inzichtelijk te maken door het kaf van het koren te scheiden. Wat zeggen de grote denkers van dit moment, en zijn er belangrijke nieuwe inzichten die je moet weten?

Wij geloven in een wereld waar we allemaal vanuit liefde handelen en elkaar met respect behandelen. Waar we meer leven in harmonie met de natuur en burn-outs niet meer bestaan. Een wereld waar mode alleen nog maar gemaakt wordt onder ethische en klimaatvriendelijke omstandigheden, waar we als land CO₂-neutraal zijn, waar iedereen gezond eet, genoeg beweegt en waar er tijd is voor zelfontplooiing en diepere verbinding met de mensen om je heen. Een wereld waar echt alles en iedereen gelukkig is. Een wereld met een nieuw soort bewustzijn. Maar we snappen ook dat zo'n ideaal verschillende niveaus heeft, als het ware een volumeknop heeft. Daarom laten we zien hoe ver die volumeknop reikt. Het is aan jou om eraan te draaien. Wij schetsen het perfecte plaatje, maar zijn niet bang om af en toe imperfect te zijn.

Weten wat goed is, is één ding: er helemaal naar leven iets anders. Voor *Bedrock* is perfectie nooit het streven. We helpen je met dit boek simpelweg om andere keuzes te maken die je leven en dat van je omgeving aangenamer maken. We zullen dus nooit voorbij de realiteit van vandaag gaan. Idealen zijn prachtig en *Bedrock* heeft er vele. Maar idealen die in de dagelijkse realiteit niet benaderbaar blijken, zijn betekenisloos en hebben geen praktisch nut.

Wij zetten die stip op de horizon waar we met elkaar naartoe kunnen werken. Hoe jij die stip bereikt is aan jou.

Waarom is dit boek iets voor jou?

Er is maar één constante in het leven en dat is verandering. Je lichaam, de relaties die je hebt, onze samenleving, de wereld en in hoeverre je je gelukkig voelt zijn allemaal onderhevig aan verandering. En verandering vraagt om flexibiliteit. Maar hoe kun je die verandering omarmen en vluchtige momenten van geluk transformeren naar duurzaam geluk? Zoek je een manier om duurzaam geluk te vinden voor jezelf, anderen en de wereld? Dan is dit boek voor jou. Het helpt je om belangrijke aspecten in je leven beter te begrijpen en te accepteren.

We delen verschillende inzichten van experts en ervaringsdeskundigen, met als doel jou te helpen in het bewustwordingsproces. Omdat bewustzijn het beste instrument is voor verandering. Of dat jouw sleutel is tot geluk, is iets dat je zelf zal moeten uitvinden. Wij denken dat het een stap in de goede richting is.

Hoe werkt dit boek?

Het boek is opgedeeld in drie pilaren: **IK – ZIJ – DE WERELD**.

Voordat we in staat zijn om voor de wereld en anderen te zorgen, moeten we voor onszelf kunnen zorgen. Daarom beginnen we bij het ik. Wie ben ik en hoe maak ik keuzes die ten goede komen aan mijn gezondheid? Daarna is het tijd om te kijken naar de ander: welke relaties heb ik en hoe ga ik daar duurzaam mee om? Tot slot behandelen we de wereld om je heen. Van werk tot maatschappelijke fenomenen tot hoe we zo goed mogelijk voor onze planeet kunnen zorgen. Maar elk hoofdstuk staat op zichzelf, dus je kunt het boek ook openslaan bij een onderwerp dat je aanspreekt.

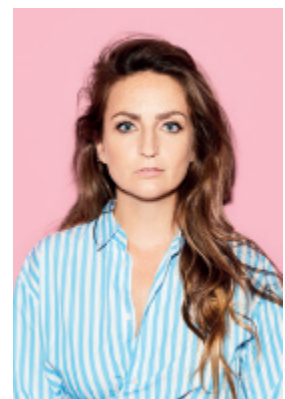
Lees het in één keer uit of pak het er zo nu en dan bij wanneer je twijfelt of een specifieke vraag hebt. Je zult merken dat je behoeften ook onderhevig zijn aan verandering. Daarom kunnen de verschillende onderwerpen uit dit boek voor jou persoonlijk meer of minder relevant zijn. Het is maar net in welke levensfase je je bevindt.

De realiteit is dat we in dit boek niet het hele leven kunnen vatten. Daarom hebben we een selectie gemaakt van onderwerpen waarvan wij op dit moment vinden dat ze belangrijk zijn. We hebben niet alle antwoorden, maar die willen en kunnen we ook niet geven. We moedigen aan om buiten dit boek om je eigen research te doen.

Zie dit boek als je coach in de duurloop naar een duurzamer, gezonder en bovenal bewuster leven. Het wapent je tegen verandering. We wijzen slechts de weg en oordelen niet wanneer je een weg niet inslaat. We moedigen je wel altijd aan!



@NINAPIERSON



@KAYJOSEPHINE

lk



“

My friend, care for your
psyche, know thyself, for
once we know ourselves,
we may learn how to care
for ourselves.

SOCRATES

”

PSYCHE



More Self-Love

Omarm het innerlijke kind in jezelf

AUTEUR TANJA TERSTAPPEN

‘Een kind dat bij je aanklopt,
stuur je ook niet weg.’

_NINA: Jezelf omarmen, je eigen beste vriend of vriendin zijn, het kan soms een beetje tenenkrommend klinken. En vooral lastig, want tegen jezelf zeggen: ‘Ik hou van je’ is iets anders dan het echt begrijpen, laat staan toepassen. Voor mij kwam de grote doorslag in het snappen van *more self-love* tijdens een van de gesprekken bij een psycholoog. Zij vroeg mij om even mijn ogen dicht te doen en mezelf als tweejarig meisje te visualiseren. Toen ik dat had gedaan vroeg ze aan me of ik dat meisje zou negeren als ze verdrietig was of zou weglopen wanneer ze bang was. Ik kon wel janken bij de gedachte. Maar dat is eigenlijk wat we continu doen met onszelf, zeker wanneer we bang, verdrietig of boos zijn. Niemand met een normaal verstand zou een klein kind zo verwaarlozen. Door het kind in je te omarmen, is het ineens veel makkelijker om een liefdevollere houding tegenover jezelf aan te nemen. Dit gesprek is me voor altijd bijgebleven en toen ik het verhaal las van Tanja Terstappen, een van onze *Bedrock*-contributors, moest ik weer aan mijn eigen ervaring denken en hoe mij dat geholpen heeft mezelf liefdevol te behandelen.

Stel, er staat een klein kind voor je deur. Een meisje. Ze is bang en vraagt of je even naar haar wilt luisteren. Wat doe je dan? Laat je haar binnen? Of gooi je de deur dicht? Dat eerste, mogen we hopen. En als datzelfde kindje woedend is en bij jou wil uitrazen? Laat je haar dan buiten staan? Ook niet, toch? Volgens *spiritual teacher* Jeff Foster is dit hoe je ook met je gedachten, emoties en gevoel zou moeten omgaan.

Want gevoelens willen alleen maar gevoeld worden, gedachten willen gelezen worden en emoties willen ruimte krijgen. *That's all*. Net als zo'n kindje willen ze ruimte krijgen om uit te razen, tot rust te komen, of antwoorden op hun vragen te krijgen. Ze komen je misschien waarschuwen, wijze raad geven of nieuwe energie. Of zoals Jeff Foster het zo prachtig uitlegt:

'All thoughts, however "negative", however strange, however dark, are your children, parts of you that long for a home.'

Dit kan allemaal een beetje zweverig overkomen, maar het is een fijne manier om in tijden van paniek of *overthinking* een beetje ruimte in je hoofd te creëren. Diepe overtuigingen die nu onze identiteit bepalen, zijn namelijk vaak in onze kindertijd ontstaan. En het zijn precies die overtuigingen die de basis zijn voor al je gedachten, emotionele reacties of gevoelens.

Een voorbeeld. Je hebt een angstgedachte, zoals: Ik ben niet goed genoeg. Of concreter: Ik geef maar geen feedback in deze meeting, want straks zeg ik iets verkeers. Vervolgens word je boos op jezelf, want: Stel je niet zo aan! Je duwt de angstgedachte weg en negeert het gevoel. Door die angst af te wijzen, word je ten eerste alleen maar onzekerder. En bovendien heb

je totaal geen oog voor een stuk van jezelf dat gewoon heel even aandacht van je vraagt.

Stel je nou eens voor dat het een meisje was dat voor je deur stond en zei: 'Ik ben bang om iets verkeers te zeggen.' Wat zou je dan doen? Dan nodig je dat kindje toch even uit zodat je naar haar kunt luisteren? Dat kind is alleen maar op zoek naar liefde, of een thuis zoals Jeff Foster omschrijft in zijn meditatie en teksten. Als je het zo benadert, is het bijna onmenselijk om gedachten weg te duwen. De deur in hun gezicht dicht te gooien. Om gevoelens te negeren of emoties te blokkeren.

Een kind dat bij je aanklopt, stuur je niet weg. Hoe het zich ook gedraagt. Dus waarom zou je dat wel doen met een emotie die is ontstaan uit een overtuiging vanuit je kindertijd? Waarom zou je wel je gevoel negeren? Of boos worden op jezelf als je bang bent? Gedachten, emoties en gevoelens kunnen hardnekkig zijn en je gedrag bepalen. Maar eigenlijk komen ze je alleen iets vertellen, iets liefs. Je hoeft ze alleen maar binnen te laten, een warm thuis te bieden en een luisterend oor. Dát is zelfliefde, empathie en goed zorgen voor jezelf.

Dat betekent overigens niet dat je al die gedachten zomaar voor waar moet aannemen, of elke emotie te pas en te onpas moet uiten. Dat is niet wat Foster bedoelt. Een kind laat je ook spelen, fantasieën hebben en soms gewoon lekker uitrazen, zonder dat je het de leiding of controle geeft over je leven. Net als kinderen geef je gedachten de ruimte, zonder dat ze alles bepalen. Je geeft ze *guidance*, zonder ze af te wijzen of te benauwen. Je geeft ze alle ruimte om er gewoon te zijn.

Meer weten?

→ Lees het boek *Het innerlijke kind - angst loslaten* van Susanne Huhn

Een pleidooi voor eenvoud

AUTEURS NINA PIERSON & TANJA TERSTAPPEN

_NINA: Best grappig dat juist ik, een millennial pur sang (twee bedrijven/moeder/vrouw/vriendin/idealist/auteur/instagrammer) jullie in dit hoofdstuk ga vertellen hoe je een eenvoudiger leven kunt leiden. Maar ik heb ooit een vrouw die overgewicht had over gezond eten horen zeggen: ‘Do as I say, not as I do.’ Want ik zie wel degelijk het profijt van een eenvoudiger leven. Niet alleen voor je eigen gemoedsrust, maar ook voor het behoud van onze wereld. Wanneer we met niets tevreden leren zijn, is alles ineens extra. Wanneer we ons vervelen, zijn de momenten dat we iets doen des te spannender. Eenvoud is, zeker nu ik een dochter heb, belangrijker dan ooit. Ik wil aan haar het goede voorbeeld geven en vooral de ruimte nemen om met haar te zijn in plaats van alleen maar te doen. En met een eenvoudiger leven maak je ruimte om te leven: voor jezelf en voor je naasten.

We hebben tegenwoordig genoeg goede redenen om het *less is more*-principe toe te passen in ons leven. Een eenvoudiger leven kan ervoor zorgen dat je minder afhankelijk bent van de spullen die je bezit. Het elimineert ook keuzes zodat je minder keuzestress ervaart. En door minder bezig te zijn met externe factoren als spullen, sociale afspraken en werkdruk maak je

automatisch meer plek voor interne factoren zoals persoonlijke ontwikkeling, rust en acceptatie. Het hoeft niet zo drastisch dat je je hele leven op zijn kop moet zetten, maar er zijn vast aspecten in je leven waar het allemaal even wat eenvoudiger kan, of het nou op het gebied van voeding is, je sociale netwerk, je werk of je kledingkast.

Wil je een eenvoudiger leven leiden, dan is het belangrijk om eenvoudig te beginnen. En van wie kunnen we dat beter leren dan van zenmonniken? Hun levensstijl is opgebouwd uit eenvoud, regelmaat en rust en ze zijn expert in het elimineren van zaken die er niet toe doen. Nu zou het een idealistisch streven zijn om je leven zo uit te kleden als een zenmonnik doet, maar je kunt er in ieder geval wel de basisgedachte van meenemen in je dagelijkse, drukke leven.

_No. 1

Singletasken in plaats van multitasken

Volgens een studie van het Institute of Psychiatry at the University of London verlaagt multitasken het IQ tijdelijk sterker dan wiet roken of een nacht niet slapen! We denken dat we efficiënt bezig zijn, maar volgens de American Psychological Association daalt je productiviteit met maar liefst 40%. Dat komt omdat onze hersenen niet in staat zijn om twee dingen tegelijk te doen. En dat terwijl twee derde van de Nederlanders, volgens onderzoek van *Psychologie Magazine*, vindt dat hij prima kan multitasken! Doe daarom één ding tegelijk: *'When walking, walk. When eating, eat.'* Als je werkt aan een e-mail, werk dan non-stop aan die e-mail totdat hij af is, als je op de fiets zit, zit dan op de fiets en schijf niet ondertussen die e-mail. Houd één browser tegelijk open. Door te gaan singletasken in plaats van multitasken win je daar, volgens de American Psychological Association, 16 uur per week mee.

_No. 2

Maak een strakke planning en creëer ruimte tussen de dingen die je doet

Waar veel mensen huiveren bij het idee van een strak gepland leven (waar is nog ruimte voor de spontaniteit?!) blijkt in de praktijk dat regelmaat je juist meer ruimte geeft voor spontaniteit. Het maakt je leven eenvoudiger. Plan je dagelijkse agenda zo dat er bijvoorbeeld tussen afspraken tijd is om nog even aantekeningen te maken, of juist je to-dolijst naar aanleiding van die afspraak te bewerken. Het zorgt er ook voor dat je niet gehaast naar een volgende afspraak gaat.

_No. 3

Leef simpel en focus alleen op het noodzakelijke

Neem de tijd om alles waar jij je tijd aan kwijt bent op te schrijven. Maak een kritische selectie van datgene wat voor jou belangrijk is en maak daar in je agenda meer ruimte voor: *Delete* waar je niks aan hebt. Hetzelfde geldt voor de spullen in je leven. Een zenmonnik heeft geen gadgets, auto's, vijftig paar schoenen of vier verschillende soorten bodylotion. Door alleen te kiezen voor het noodzakelijke maak je ruimte voor eenvoud in je leven.

Daarbij heeft het leiden van een eenvoudig leven nog meer voordelen. Karlheinz Geißler (geboren in 1944) de bekende Duitse tijdonderzoeker, stelde in zijn onderzoek de vraag of de tijd nu steeds sneller gaat, of dat het alleen maar zo lijkt. Wat bleek? Wanneer we onze dagen volstoppen met dingen die we moeten doen en elk moment van de dag nieuwe prikkels binnenkrijgen, wordt onze tijdsbeleving verdicht. Want juist op de momenten dat je je verveelt of even niks te doen hebt, lijkt de tijd langzamer te gaan. Dus meer eenvoud geeft je automatisch het gevoel dat je meer tijd hebt.

Een ode aan een voel-je-k*t-dag

Soms moet je gewoon accepteren dat dingen
gaan zoals ze gaan

AUTEUR JOSEPHINE KAY

_JOSEPHINE: Als je je social media-feed opent zie je hoe vriend A. geniet van een cocktail op een tropisch strand, heeft celebrity B. weer een feest waar de champagne rijkelijk vloeit en de ene gast nog knapper dan de ander is en zit collega C. weer met een grote glimlach van een koffie verkeerd te genieten in de zon. Want, 'om zes uur opstaan en je maandag zo beginnen is een puur geluksmoment'.

Maar jij voelt je deze maandagochtend eigenlijk niet *on top of the world*.
Waarom? Dat is niet eens per se verklaarbaar, het is gewoon je dag niet. Ga je dan maar weer doen alsof alles oké is en verschijn je huppelend op kantoor, of geef je je eraan over en accepteer je dat dit 'm gewoon niet gaat worden vandaag? Dat k*t-dagen er ook bij horen en je niet altijd even happy bent?

lets accepteren is in feite hetzelfde als voorbedachte ideeën loslaten. Als je op je zestiende hebt bedacht dat je voor je dertigste in een witte prinsessenjurk het jawoord zou geven aan je eigen *prince charming*, en dit niet is gebeurd, dan is het tijd om dit beeld los te laten.

Volgens Mencius – Chinese wijsgeer en belangrijkste confucianistische denker na Confucius zelf – leven we dus als onzeker mens in een onzekere wereld en is een strak levensplan niet datgene waarop we ons moeten focussen. Juist het creëren van kansen, het proberen van nieuwe dingen en het hebben van hobby's maakt ons gelukkig. Niet voor niets ontwikkelen creatieve genieën hun beste werk wanneer ze nieuwe dingen uitproberen en risico's nemen.

Psycholoog en schrijver Manon Sikkel beschrijft het in haar artikel *Loslaten kun je leren* als volgt: 'Het leven is een aaneenschakeling van verrassingen. Gek genoeg hebben de meeste mensen het idee dat ze controle hebben over het leven. Om je te kunnen overgeven aan de willekeur die het leven in werkelijkheid is, zul je moeten loslaten. Een relatie die alleen maar energie kost, een baan waarin je niet tot je recht komt, vrienden die eigenlijk allang geen vrienden meer zijn, gekmakende gedachten over hoe je zou moeten of willen zijn: als je het kunt loslaten, zul je een stuk gelukkiger zijn. Maar hoe doe je dat?'

Laten we klein beginnen

Soms trek je de gordijnen open en straalt de zon, fluiten de vogeltjes en lacht het leven je toe. Soms word je wakker met een knoop in je maag, heb je een *bad hair day* en wil het maar niet lukken met die opdracht op werk. Je hebt dan gewoon een k*tdag. En dat is helemaal oké. Gebruikelijk is om je ertegen te verzetten, je best te doen om toch glimlachend aan je collega te vertellen hoe leuk je weekend was, je schouders eronder te zetten en dóór. Want het leven gaat niet altijd over rozen en soms moet je je niet zo aanstellen, toch?

Fout. Roep bij dezen de 'voel-je-k*tdag' in het leven, omdat dat af en toe gewoon moet kunnen. De volle acceptatie dat vandaag geen *amazing day* wordt, en dat is prima. Sterker nog, het lucht juist op.

Door je slechte bui te omarmen en toe te laten, jezelf even helemaal te verliezen in alle ellende, kun je er weer sneller uitkomen. Je accepteert dan hoe je je voelt, erkent dat het leven niet altijd leuk is en dat dat helemaal oké is. Je hebt officieel een k*tdag.

Nu is dit idee voor sommige mensen misschien even wennen. 'Nee!' hoor ik jullie roepen. 'Geef je er niet aan over, begin de dag met een lach *and the whole world laughs with you.*' Maar probeer het een keertje en bedank me later. Hierna deel ik mijn beste k*tdag-tips, zodat ook jij je even lekker ellendig kunt voelen. En voor iedereen die jou een dramaqueen of -king noemt: ze weten niet wat ze missen.

Stel een ellendige playlist samen

Is er een betere manier om die tranen eens lekker te laten gaan dan met een verdrietige playlist? Of een agressieve. Heavy metal is en het liefst zo hard mogelijk.

Trek je meest comfortabele kleding aan

Vandaag hoef je er niet op je best uit te zien. Trek je grote slobbertrui uit de kast, ga in je trainingsbroek naar kantoor (als je werk dat toelaat natuurlijk) en doe vooral geen make-up op (als je dat normaal wel doet). Vandaag zit je haar even in een knot op je hoofd of laat je de gelpot links liggen.

Eet alles wat los- en vastzit

Je probeert altijd zo gezond en uitgebalanceerd mogelijk te eten, kiest altijd voor een salade of vis en snoept over het algemeen nauwelijks. Wees vandaag niet zo streng voor jezelf. Gooi die vette pizza in de oven, koop de snoepwinkel leeg of bestel je lievelingseten. Vandaag tellen de calorieën en ongezonde voedingsstoffen niet.

Zet je telefoon uit en zeg je afspraken af

Op een dag als deze is de hele tijd 'aan staan' het laatste waar je zin in hebt. Zou je met een vriend gaan eten? Zeg het af. Ware vriendschap overleeft heus wel een afzegging. Kies vandaag voor jezelf. Waar heb jij zin in? Waarschijnlijk is dat niet iedereen te woord staan, alle WhatsAppberichten beantwoorden en gezellig bellen met je moeder. Nu. Even. Niet.

Maak gretig gebruik van je Netflix-abonnement

Kies een verdrietige film, of zet je lievelingsserie op. Vandaag ga je *bingen* en dat is helemaal oké. Voel je daar ook niet schuldig over. Regent het? Dan had je toch niets beters kunnen doen.

Benoem het: je hebt een k*tdag

Dat is een geldig excuus.



THIS IS
THE SIGN
YOU'VE BEEN
LOOKING FOR