

"Ik zit goed in mijn vel"

Ik zit goed in mijn vel!

Wat geweldig als je dit naar eer en geweten kunt denken, uitspreken of zelfs neerschrijven zoals ik nu doe. Ik vind het ook een veelzeggende uitspraak. Je bent niet alleen gelukkig en tevreden met je fysieke toestand, maar ook het geestelijke neuriet de warme tonen van het contente gevoel.

Bij de uitspraak moest ik denken aan het volgende raadseltje dat mij in mijn jeugd werd voorgelegd: "Wat is het belangrijkste lichaamsdeel van de mens?" Natuurlijk gingen mijn gedachten naar het hart, bloedsomloop en andere vitale organen. Maar nee, het antwoord was: "Het vel, want daar zit de rest allemaal in!"

Vanuit dit oogpunt bezien, krijgt de uitspraak een nog duidelijkere betekenis, want dat roept onmiddellijk de vraag op hoe het met de inhoud van deze verpakking is gesteld.

Plastisch gezegd, huizen er naast talloze tools die de motoriek bepalen, nog een mix aan gevoelens in die kunnen variëren van gelukzaligheid tot kommer en kwel.

Tussen de oren wordt veel geestelijk beleefd van datgene wat netjes gebruiksklaar opgeborgen zit binnen dit huidje. De gesteldheid van het fysieke heeft hierop een sterke invloed. De mens beschikt over enkele mogelijkheden om zijn melodie van gevoelens en bevindingen in woord en klank naar buiten te brengen. Zelfs wordt er bewust of onbewust gesproken met de zogenaamde lichaamstaal. Met deze gevarieerde, betekenisvolle gebaren spreekt men waarschijnlijk de meest eerlijke taal als het om de weergave van gevoelens gaat. Het klankwoord is snel doordrenkt met onzuivere tonen.

*Maar wat is nu de reden om u te vertellen dat ik goed in mijn vel zit? Het zal u in principe een worst zijn, hoe ik mij voel. Toch kan het zinvol zijn voor mijzelf en de medemens om eens hardop te **filosoferen** over het gevoel van geluk en tevredenheid, waarnaar iedereen op zoek is en wat velen helaas niet vinden. En zoals in de vorige alinea opgemerkt beschik ook ik over het woord. Ik meen dat de mens zijn welzijn gedeeltelijk zelf in handen heeft en dat het loont om daar eens aandacht aan te besteden.*

*Belangrijk is het om een zo goed mogelijke **balans** te vinden in lichamelijke en geestelijke activiteiten. Ik zeg bewust zo goed mogelijk, omdat niet iedereen over dezelfde mogelijkheden beschikt. Daarbij heb je ook te maken met bepaalde plichten, zoals een drukke baan of gezinsplichten, die overigens naast stress ook de nodige tevredenheid kunnen brengen. Toch blijft het belangrijk een variatie in je activiteitenprogramma te zoeken. Eenzijdigheid en specialisme geven snel aanleiding tot een vorm van verslaving, wat vaak weer tot verlies van inspiratie, motivatie en plezier leidt.*

Factoren om de balans te vinden

*De dingen **graag en met plezier** doen is het elementaire gevoel dat je zoveel mogelijk moet zoeken. Dat wil niet zeggen dat alles vanzelf en zonder weerstandjes verloopt. De **start** van een alternatieve activiteit is vaak een hindernis die overwonnen moet worden. Zo moet ik na mijn krantje en puzzel, resoluut mijn oude plunje aantrekken en naar de volkstuin gaan. Ben ik daar eenmaal, dan verlies ik mezelf en de tijd om op te gaan in de agrarische keuterij.*

Doe de activiteiten die je plezier bezorgen zo goed mogelijk. Streven naar beste uit jezelf, versterkt het recreatieve gevoel en schept grotere voldoening. Als je de dingen zonder weinig inspiratie half doet, gaat de lol er gauw af en treedt verveling op. Zorg er anderzijds ook weer voor geen slaaf van je liefhebberijen te worden. Goed is goed, het moet plezierig en haalbaar blijven

*Maak je niet blij of laat je niet van de wijs brengen door valse gevoelens. Hiermee bedoel ik je teveel laten bepalen door modetrends of niets zeggende meningen van anderen. Het leidt vaak tot valse gevoelens van trots die een beperkte houdbaarheid hebben. Het is een kwestie van goed aanvoelen wat "echt" is. Welgemeende positieve reacties kunnen daar tegenover prettig en stimulerend zijn. Gepaste trots is in deze zinvol. Zoek naar het doel in zichzelf: **"Het doen om het doen!"***

*Zoek in principe liefhebberijen die in **contrast** staan met je dagelijkse plichten. Zij kunnen zorgen voor een harmonische levensstijl en hebben positieve invloed op elkaar. Veel liefhebberijen hebben **positieve neveneffecten**, zoals sociale aspecten, gezonde voedsel (uit de volkstuin) vitale invloed van de natuur bij buitenactiviteiten of vermeerdering van kennis etc.*

© juni 2013, Mijler, BasicPublishing.nl