

# 16 tips om te leven in het hier en nu

## Leven in het hier en nu.

Hoe vaak hoor je dit wel niet? En waarom is het zo verdomd lastig om je aandacht bij dit moment te houden?

Dit moment is tenslotte het enige waar je echt zeker van bent.

Waarom dwalen onze gedachten zo vaak af? En hoe zorgen we ervoor dat we meer met onze aandacht en focus in dit moment zijn?

In dit artikel help ik je op weg.

## Waarom is leven in het hier en nu zo belangrijk?

Leven in het hier en nu gaat hand in hand met de automatische piloot uit zetten. Maar wat betekent het om volledig in het hier en nu te leven?

Het betekent dat je aandacht volledige gevestigd is in dit moment. Je maakt je geen zorgen over de toekomst of het verleden.

Als je in het hier en nu leeft, leef je waar het leven aan het gebeuren is, namelijk hier en nu en niet in de toekomst of het verleden.

Precies waar je zou moeten zijn dus. Als je niet in het hier en nu leeft, leef je eigenlijk in een illusie. Een ander moment dat dit moment bestaat namelijk niet.

Het verleden is geweest en de toekomst moet nog komen. Al het moois van het leven speelt zich nu af. Niet in het verleden of niet in de toekomst.

Dit is dus een hele goede reden om weer in dit moment te gaan leven.

Of niet...?



## Voordelen van leven in het hier en nu

Niet alleen voel je je mentaal beter als je meer met je aandacht in het moment leeft, het is welbekend dat stress, als gevolg van de zorgen die je hebt, een grote impact heeft op je fysieke gezondheid.

Leven in het hier en nu beïnvloed dus niet alleen je mentale en fysieke gezondheid, maar zorgt er ook voor dat je je leven echt leeft, in plaats van je zorgen maken over hoe het zou moeten zijn.

In het moment leven betekent alles accepteren zoals het is. Je kunt jezelf vergeven voor de fouten die je maakt. En je kunt er vrede mee hebben dat alles wat zou moeten gebeuren ook gebeurt. Het ergste van niet leven in het hier en nu, is dat **je je persoonlijke kracht verliest.**

Als je veranderingen in je leven wilt, is de beste tijd om dat te doen, deze plaats en deze tijd. Precies waar je nu bent dus.

Aan het verleden kun je niets meer doen, het is weg. Jezelf te veel zorgen maken over de toekomst heeft ook geen zin, want dat betekent dat je leven zich ergens afspeelt dat nog niet bestaat.

Het is nog niet gebeurd.

Het enige moment waarop je actie kunt ondernemen voor veranderingen in je leven, is hier en nu.

En hier ligt dus je persoonlijke kracht.

Piekeren over het verleden en de toekomst maakt je dus alleen maar zwakker.

Hieronder een aantal voordelen van leven in het hier en nu waar je misschien niet direct aan gedacht had.

- Grote projecten lijken makkelijker.
- Voedsel smaakt beter en je eet vaak minder.
- De wereld voelt als een speeltuin.
- Je komt er gemakkelijker achter wat je dwars zit.
- Je piekert minder.
- Je voelt je minder aangetrokken tot vormen van entertainment zoals T.V., gamen of nutteloos je Facebook tijdlijn afstruinen.
- Deadlines zijn minder overweldigend.
- Je bent meer zelfbewust.
- Gesprekken met andere mensen zijn betekenisvoller en leuker.

Klinkt goed toch?!

*I know.*

Maar waarom is het dan zo verdraaid lastig om simpelweg je aandacht bij dit moment te houden en in het moment te leven? Het moment *'where the magic happens.'*

# Waarom is leven in het hier en nu zo moeilijk?

Een van de belangrijkste redenen waarom dit zo moeilijk is, is dat we niet willen accepteren wat ons wellicht staat te gebeuren.

Als we een vervelende situatie in ons leven tegenkomen, gaan we hier over piekeren.

Als gevolg zijn we niet met onze aandacht in het hier en nu. Je brein wil het liefst die situatie veranderen, maar dat lukt niet. Het is namelijk al gebeurd, of hetgeen waar we ons zorgen over maken ligt nog in de toekomst.

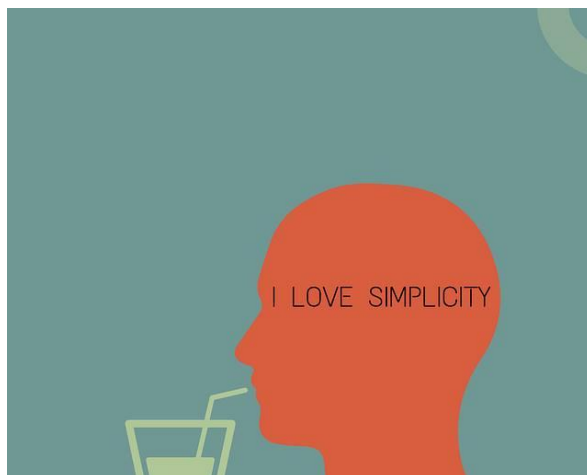
De oplossing hiervoor is **acceptatie**.

De emotie hier laten zijn, zonder dat je het wil veranderen. Het willen veranderen zal je alleen maar vermoeien en frustreren. Dit betekent niet dat je geen doelen mag hebben voor de toekomst.

Absoluut niet. Graag zelfs!

Maar het stelt je in staat om je gedachten te labelen. Als je je angstig voelt, accepteer dan het gevoel, wordt je er van bewust en label het als 'angst' en ga verder waar je mee bezig was.

Je gedachten zijn je gedachten maar. Je hoeft ze niet te geloven of te doen wat ze zeggen.



# 16 tips voor leven in het hier en nu

## 1. Mediteer

Een van de beste manieren om meer in het hier en nu te leven is door dagelijks een aantal minuutjes te mediteren.

Dit zorgt voor een kalme geest en dat je niet constant achter je gedachten aan het aanrennen bent.

Doordat je gedachten kalmer zijn en minder stressvol, heb je meer aandacht voor wat er op dit moment om je heen gebeurt.

## 2. Gooi overbodige spullen weg

Ligt je huis vol met rotzooi en overbodige troep? Ruim dit dan op en gooi weg wat je niet meer nodig hebt.

Zorg voor een klein beetje organisatie in je leven. Rommel, rotzooi en overbodige spullen zorgen voor chaos in je leven.

Je raakt alles kwijt en je huis ziet er druk en rommelig uit. Dit heeft tot gevolg dat je geest ook rommelig en druk is.

Hierdoor heb je minder aandacht voor dit moment.

Weg met die troep dus!

## 3. Lach

Lijkt het leven overweldigend? Ben je even niet meer in staat om de positieve dingen te zien. Volg dan de volgende stappen:

- Richt je aandacht dan op je gezicht.
- Trek nu je linker mondhoek omhoog.
- En vervolgens je rechter mondhoek.

Gefeliciteerd! Je bent nu aan het lachen!

Voelt goed toch? Probeer jezelf maar eens ellendig te voelen met een big smile op je gezicht!

Wedden dat het niet lukt?

Dit is een van de beste manieren voor leven in het hier en nu en niet alles wat om je heen gebeurt te serieus te nemen.

## 4. Wees dankbaar

Iets anders wat ik vaak doe als ik me even niet top vol en veel te veel loop te stoeien met mijn gedachten is een momentje van dankbaarheid inlassen.

Dankbaar zijn voor de dingen die je wel hebt veranderd je hele houding ten opzichte van bepaalde situaties.

Het opent je ogen voor al het mooie wat het leven je nu te bieden heeft.



## 5. Vergeef jezelf

Hey.

Ik zei het hierboven ook al. Neem het leven niet te serieus. Het is de bedoeling dat je geniet.

Wees niet te streng voor jezelf als iets niet lukt. Vergeef jezelf. Ga niet constant lopen piekeren over wat er allemaal niet goed is gegaan.

Geef je zelf een schouderklopje voor het proberen en *'move on'*.

## **6. Vergeef anderen**

Een van de eigenschappen van mensen die leven in het hier en nu is dat ze andere mensen makkelijk kunnen vergeven.

Ze zijn in staat over hun **eigen ego** heen te stappen. Ze weten namelijk dat als ze hier zelf in blijven hangen, dit alleen maar energie kost. Het komt je humeur niet ten goede.

## **7. Droom over de toekomst, maar richt je aandacht op leven in het hier en nu**

Leven in het hier en nu betekent niet dat je geen dromen en doelen meer mag hebben. Het is juist goed om te blijven dromen. Dit zorgt ervoor dat je niet heel je leven op een plaats blijft, maar dat je jezelf ontwikkelt.

Maar om die dromen en doelen te bereiken moet je je aandacht richten op leven in het hier en nu. Dit is namelijk het moment waarop je actie kan ondernemen om naar die dromen en doelen toe te werken.

Dus droom, geloof en probeer, maar geniet vooral van de weg er naar toe die zich nu afspeelt.

## **8. Hecht minder belang aan het resultaat**

Als je jezelf vast pint op een bepaald resultaat of een bepaalde uitkomst, probeer je eigenlijk de toekomst te voorspellen. Je leeft dus niet in dit moment.

Als je dit resultaat vervolgens niet haalt, raak je gefrustreerd en gedemotiveerd. Een tegengesteld effect van wat je eigenlijk wilt bereiken dus.

## **9. Probeer je gedachten niet helemaal stil te maken**

Als je wilt leven in het hier en nu, denk je misschien dat het het beste is om je gedachten helemaal uit te zetten.

Ik kan je nu alvast vertellen dat dit niet gaat lukken.

Als ik je vraag om niet aan een olifant te denken, is het enige waar je waarschijnlijk aan denkt een olifant.

Hetzelfde gebeurt er eigenlijk als je je gedachten helemaal probeert uit te zetten. Als je constant tegen jezelf zegt, niet denken....niet denken....niet denken.....dan ben je alleen maar aan het denken aan het niet denken.

Je geest wordt hierdoor nog steeds niet kalm.

Probeer je gedachten daarom nooit helemaal weg te krijgen, maar observeer ze en laat ze vervolgens weer rustig gaan.

Je zal merken dat je gedachten zo een stuk kalmer worden, dan wanneer je ze helemaal probeert te laten verdwijnen.

## **10. Besef dat je niet je gedachten bent**

Wees je ook bewust van het feit dat jij niet je gedachten bent. Klinkt een beetje raar, maar je gedachten houden je vaak voor de gek.

Ver uit de meeste van je zorgen zullen nooit werkelijkheid worden. Je gedachten zijn slechts gedachten. Het is niet de werkelijkheid.

Identificeer jezelf niet te veel met de gedachten die er in je hoofd rond dwalen.

## **11. Adem**

DE manier om te leven in het hier en nu, is door je aandacht bij de adem te brengen. Zo lang je ademt leef je.

Check af en toe in bij jezelf om je aandacht terug te brengen naar het hier en nu.

## **12. Doe een ding tegelijk**

Ben je een druk baasje en hou je er van om meerdere dingen tegelijk te doen? Dan raad ik je aan om hier mee te stoppen.



Het is niet productief en je verliest je focus. Hierdoor kan je je taak juist minder goed uitvoeren.

Als je meerdere dingen tegelijk doet zal je te vaak ergens anders met je gedachten zijn dan waar je zou moeten zijn. Je leeft dus niet in het hier en nu.

## **13. Eet langzamer**

Neem je de drukte en stress die je op je werk hebt gehad vaak mee naar de eettafel door alles zo snel mogelijk naar binnen te schrokken?

Ik deed een tijd geleden ook. Totdat ik mezelf hier steeds vaker op betrapte.

Ik was met mijn gedachten nog op mijn werk, terwijl mijn lichaam thuis aan tafel zat te eten.

Nouja eten....

Zo kan ik het eigenlijk niet echt noemen. Ik proefde mijn eten nauwelijks en at veel meer dan eigenlijk goed voor me was.

Leven in het hier en nu betekent ook dat je eet met aandacht en dat je hier van geniet.

## **14. Maak van dagelijkse bezigheden een oefening**

Bij alle dagelijkse bezigheden zoals wassen, stofzuigen, strijken etc. kun je jezelf trainen om in het hier en nu te leven.

Simpel. In plaats van het zo snel mogelijk te doen en er van af te willen, train je jezelf om met je aandacht te blijven bij wat je aan het doen bent.

Aangezien deze taken juist minder leuk zijn, zijn deze taken de perfecte manier om je aandacht te trainen.

## **15. Luister naar muziek die je leuk vindt**

Muziek kan soms veel losmaken. Het helpt je om alles even los te laten en te genieten van de schoonheid om je heen.

Het is vaak ook niet uit te leggen. Sluit je ogen, open je oren en laat de muziek je hart binnenstromen.

## **16. Spendeer tijd in de natuur**

Dit werkt voor mij altijd heel goed. Hoewel ik het leuk vind om mensen en gezelligheid om me heen te hebben, kan ik ook heel erg genieten van de stilte van mooie natuur.

Juist even geen mensen om je heen. Geen computers of T.V.'s. Geen auto's. Geen mobieltjes.

Alleen de geluiden, het zicht, de geuren en het gevoel van vrijheid in de natuur.

Heerlijk. Jouw beurt!

Hoe ga jij er voor zorgen dat je meer gaat leven in het hier en nu? Wat zijn je beste tips en adviezen?

Laat het weten in de reacties hieronder. Samen kunnen we elkaar verder helpen!