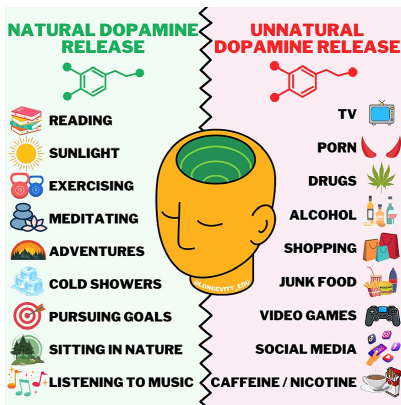




Een simpele therapie

Beschrijving

Weinig mensen zullen eraan twifelen dat therapie ongelooflijk belangrijk en nuttig is als je je emotionele wonden moet helen, jezelf opnieuw moet opstarten en gewoon moet ontspannen in deze gekke race die het leven heet. Een ervaren specialist zal altijd helpen?; nou ja, bijna altijd. Maar er zijn gevallen waarin therapie met succes wordt vervangen door allerlei kleine geneugten in het leven. Eenvoudige kleine dingen die de ziel vullen met vrede en rust, ons diep laten ademhalen en weer zin in het leven geven.

En het zijn precies deze dingen die het onderwerp waren van een vraag op het internet. De originele vraag verscheen begin februari in de *AskReddit*-community, waar de topicstarter, de gebruiker *u/Radiant-Assumption53*, de volgende vraag stelde: *Wat is iets dat geen therapie is, maar wel aanvoelt als therapie?*

Blijkbaar raakte de auteur een gevoelige snaar want na 2 weken heeft de *thread* meer dan 8100 *upvotes* en bijna 10.000 reacties, waaronder:

- Wandelen in het bos en baden in het zonlicht en de koelte. Bomen geven me een gevoel van kalmte.
- Zo hard lachen met een vriend dat je buikspieren pijn doen.
- Midden op de dag een dutje doen.
- Op het strand zijn en naar de oceaan luisteren.
- Alleen zijn.
- Een goed gesprek met een vriend is geen therapie, maar voelt wel zo.
- Tuinieren. In talloze echte situaties, vonden mensen die tuinierden hun weg terug naar gezondheid veel sneller dan degenen die dat niet deden.
- Tekenen.
- Muziek / dansen op muziek.
- Een lange autorit maken zonder bestemming in gedachten, alleen je favoriete muziek die hard staat.
- Schoonmaken en organiseren, het is vreemd genoeg therapeutisch voor mijn geest.
- Op de grond liggen, naar het plafond staren en mijn existentiële crisis als een diavoorstelling

laten afspelen. Verrassend kalmerend.

Agatha Christie

â??Het is een bekend feit dat de beroemde schrijfster Agatha Christie¹ een aanzienlijk deel van haar detectiveverhalen en -plots bedacht terwijl ze handmatig de afwas deed in de gootsteen,â?• zegt Maria Kryvosheeva, een psycholoog en NLP-coach. â??Ze leidde zichzelf op deze manier gewoon af van het dagelijks leven en kon nadenken over ideeën voor haar boeken. Dit illustreert eigenlijk perfect hoe zulke mechanismen werken. Eenvoudige, bekende dingen geven ons de mogelijkheid om ons hoofd leeg te maken en een portie dopamine te krijgen, â??het plezierhormoonâ??. En regelmatige herhaling hiervan strijkt geleidelijk bijna alle wonden in de ziel glad. Natuurlijk zal dit alles geen therapie vervangen, maar als aanvulling erop is het niets anders dan geweldig en nuttig. In principe zorgt elk ding, elke hobby die je plezier bezorgt, die je in staat stelt om jezelf los te maken van pijnlijke herinneringen, levensproblemen en ervaringen, ervoor dat je je richt op aangename dingen â?? het is een soort therapie. En in combinatie met een echte therapie met een arts kan het zelfs geweldige resultaten opleveren.â?• concludeert Maria.



Agatha Christie (1890-1976)

In feite kunnen veel dingen in ons leven een dopamine-piek veroorzaken. â??Dopamine is vooral betrokken bij het helpen ons plezier te voelen als onderdeel van het beloningssysteem van de hersenen. Intimiteit, winkelen, de geur van koekjes die in de oven bakken â?? al deze dingen kunnen dopamine-afgifte of een â??dopamine-rushâ?? veroorzaken,â?• zegt Stephanie Watson, voormalig hoofdredacteur van Harvard Women's Health Watch.

Dopamine

Omdat dopamine wordt gemaakt van *tyrosine*, kan het consumeren van dit aminozuur uit voedsel de dopamineniveaus in de hersenen verhogen. Sommige onderzoeken suggereren dat een dieet rijk aan tyrosine ook het geheugen en de mentale prestaties kan verbeteren.

Voedingsmiddelen met veel tyrosine zijn onder andere:

- kip en andere soorten gevogelte
- zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt
- avocado's
- bananen
- pompoen- en sesamzaad
- soja.

Er is ook enig bewijs dat de hersenen meer dopamine vrijgeven als we mediteren. De verandering in bewustzijn die optreedt tijdens meditatie kan de vrijgave ervan activeren.

default watermark



1 **Agatha Mary Clarissa Miller** (1890-1976) was een Britse schrijfster, die uitgroeide tot een van de meest succesvolle auteurs aller tijden. Haar werken werden in ten minste 108 talen vertaald en er zijn er wereldwijd ruim drie miljard van verkocht.

Datum aangemaakt

2025/02/27

default watermark