

Clara den Boer is psycholoog en bedrijfskundige. Ze ontwerpt leiderschapstrajecten voor het bedrijfsleven en schreef het boek *OndernemendGeluk*. Ze is initiatiefnemer van de *Gelukskoffer* – een wetenschappelijk onderbouwd lesprogramma voor basisscholen.

Voeding voor je gedachten

Wat is gezond eten? Experts lijken er zelf niet helemaal over uit te zijn. De één beweert dat de Schijf van Vijf achterhaald is, de ander zweert erbij. Ondertussen vliegen beroemde boeken als *De Voedselzandloper*, *Het Bloedgroepdieet* of *The Green Happiness* als warme broodjes over de toonbank. Wat nou als we het hebben over voeding in plaats van voedsel? Voedsel eet je op, voeding is iets wat je tot je neemt. Iets wat veel verder gaat dan het vullen van je buik. De Engelse uitdrukking 'food for thought' komt niet zomaar uit de lucht vallen.

In onze drukke levens eten we onze buik vol, loopt onze geest over van prikkels en laten we onze longen te vluchtig leeg lopen. Onze harten zijn vaak gesloten. Maar als we het nu eens omdraaien: longen vol, buik leeg en hart en geest open. Voeding gaat om het vullen van het hele systeem dat je lichaam tot één geheel maakt: buik, geest, longen en hart.

Als moeder én professional met ambitie weet ik als geen ander hoe moeilijk het kan zijn om al die elementen met elkaar te verbinden. We focussen snel te veel op het één, waardoor je bijvoorbeeld niets anders doet dan op je voedsel letten. Dat gaat ten koste van je geest, hart en longen. Wil je het goed aanpakken, dan is het belangrijk dat de vier elementen met elkaar in verbinding staan. Hoe je dat doet? Door jezelf van de volgende regel bewust te zijn: wat voedsel is voor ons lichaam, is kennis voor onze geest, zuurstof voor onze longen en relaties voor ons hart. Te veel tijd besteden op het internet, urenlang het nieuws volgen of een hele zondag series kijken: ik weet hoe heerlijk het kan zijn. Het



Wat voedsel is voor ons lichaam, is kennis voor onze geest, zuurstof voor onze longen en relaties voor ons hart

zorgt echter ook voor externe, soms negatieve prikkels. Bedenk nu eens wat er met je geest gebeurt als je al die uren achter een beeldscherm vervangt door het lezen van een goed boek, het volgen van een studie of gewoon even in stilte zijn.

Negatieve emoties en angst kunnen ons flink van de leg brengen. Hoewel we er niet altijd aan ontkomen, zijn ze vervuilend voor het hart en maken ze je gesloten. Door te investeren in relaties en in elementen als muziek en natuur, voed je je hart met liefde en waardering. Waardering voor de mensen om je heen die je leven positief beïnvloeden en voor de elementen om je heen waar je ontspanning in vindt. Je hebt het zelf misschien niet door, maar we hebben vaak de neiging om snel en oppervlakkig te ademen. Hierdoor vul je je longen niet volledig met zuurstof en dat voel je in je energielevel. Als je een paar keer per dag bewust bezig bent met je ademhaling en een aantal keren bewust diep ademhaalt, benut je het volledige potentieel van je longen. Gun jezelf even een paar minuten rust om dat te doen. Het biedt helderheid en energie.

Als deze drie elementen met elkaar in evenwicht zijn, volgt voeding voor je buik vaak vanzelf. De sleutel bij alle vier de elementen is namelijk het vage 'bewustzijn'; als jij de tijd neemt om bewust na te denken over welke voeding jij in je lijf stopt, dan leer je vanzelf wat wel en niet goed voor je is. Dat is heel fijn in een wereld waar iedereen roept wat je wel en niet moet doen. Je luistert dan gewoon even naar je innerlijke stem. En als een stuk chocola voor jou wonderen doet, dan is dat op dat moment voeding! 🍫