

Redacteur Anne Pek leert onthaasten

MIJN DAGEN ZIJN VOL WAAST. Dat begint al als om zeven uur de wekker gaat – hup, douchen, hup, dichter uit bed proken, huphup, muurtje naar binnen werken, want scannen, hupla, dochter op school afleveren – en eindigt pas wanneer ik tegen vijf uur 's avonds, als het huis aan kant en de krant helemaal uit is, in bed knuip. Hoewel, zelfs dan heb ik haast. Want al zou ik hebz tot half één lezen, ik moet acht uur slaap hebben, dus ik moet nu te slaap vallen.

Hoe doen andere mensen dat toch? vraag ik mezelf regelmatig af. Ik weer dan ook op als ik van de training 1 dag voor jezelf hoor: een 'intensieve doch rustgevende dag' voor mensen die willen ontdekken hoe zijzelf en hun omgeving ertoe kunnen bijdragen om een minder gehaast leven te leiden.

En dus kom ik voor deze ene keer ook op zaterdag om zeven uur uit bed. Nog gestreter dan anders, want – zo hebben trainers Frederike Mewe en Tamara Peers me nadrukkelijk gehaald – ik moet om 9.25 uur en geen minuut later op het Scheveningse strand slaan. 'Zodat je je lekker gehaast zou voelen,' verklaren de psychologen grijnzend, als ik eenmaal ter plekke naar de reden van die ontijd informeer. En ook, zeggen ze als ze tegen half vier 's middags de dag afronden, omdat ze wel iets zien in benedictijns time management, 's ochtends doen wat je moet 's middags doen wat je wilt. Dat laatste moet ik dus nog leren. In de loop van de dag heb ik expliciet geformuleerd wat ik onbewust al wist: ik moet zo veel van mezelf, dat ik aan de leuke dingen nauwelijks toekom.

VOOR WE AAN DERGELIJKE INZICHTEN gaan werken, doen we eerst een uurje Pilates-oefeningen. Deze training-methode draait om een goede balans tussen lichaam en geest en daar ontbreekt het haastjunks vaak aan Pilates te inderdaad zijn geconcentreerde vorm van bewegen dat je er geen broodchappenrijds bij bedenkt, dat ik vast. Best lekker, eigenlijk. En zo huppel ik om vijf uur naar de ruimte waar de rest van het programma plaatsvindt.

Daar bespreken we eerst in duo's wat onze persoonlijke haastbemoedzaken zijn. Ik roep meteen dat ik als avondmens totaal in de stress schiet van de idote tijden die de buiten-



MEERLEUK FOTOGRAFIE

'Bedenk maar eens waarom jij zoveel moet van jezelf'

wereld me oplegt. Waarom beginnen scholen al om half negen? Waarom word ik geacht tussen negen en half zes artikelen te schrijven? Maar al snel gaat het over de vraag waarom ik 's ochtends ook nog de krant wil lezen. En waarom ik het geen optie vind om het ochtendprogramma aan mijn man over te laten – hij heeft er immers minder moeite mee. Bovendien kan ik de rondzingerende post en ingesloten niet wat vaker negeren? Ik moet de komende tijd maar eens goed nadenken over waarom ik zoveel moet van mezelf, concludeert Frederike, die even bij ons is komen zitten.

NA EEN RELAXTE LUNCH is het tijd voor het Onthaastings-spel. In groepjes van vier moeten we om beurten uit een stapel foto's die afbeeldingen pakken die wij niet onthaasten associëren, en deze keuze toelichten. Ik pak onder andere een foto van wandelende mensen en een kokende man: niets zo ontspannend als door het bos lopen of boven het fornuis hangen. Vervolgens mogen we elkaars foto's 'afpakken' – als we maar overtuigend genoeg argumenteren waarom ze beter bij ons passen dan bij de ander. Ik steek zorn bloed-voel betoog af over lekker eten, dat ik mijn buurvrouw een foto van een groentekraam afroeg.

Het is duidelijk, het zelfbewust in mijn leven mag groter. Dat wordt ook de boodschap van de Groeten uit Scheveningen: want de ik tot slot aan mezelf schreef: 'Ja, de Anne, heb je al een stapel nieuwe recepten uitprobeerd?' zet ik erop. Frederike en Tamara zullen me de kaart binnenkort als 'bekrachtigd' terugsturen. Dat voel ik als een nieuw moeten – maar dan een lekker. Op weg naar het station loop ik meteen een boekhandel binnen om een koekboek te kopen. ■

Wat? Anne Pek

Wat? 1 dag voor jezelf

Wat? Het Scheveningse strand. De training wordt ook twee keer per jaar in Amsterdam gegeven, de volgende keer op 18 februari.

Door: Frederike Mewe en Tamara Peers, beiden psycholoog en coach.

De www.transcript.nl,

tel. 020-7771804 en

www.comma.nl,

tel. 06-52950044

Prijs: € 125,- incl. lunch