

‘Door meditatie leerde ik gedachten te ordenen’

Bella Krisifoe (32) is marketingmanager bij computerbedrijf IBM.

Ze volgde een meditatiecursus via haar werk.

Ik mediteer elke dag als ik van mijn werk thuiskom. Dat duurt ongeveer twintig minuten. Ik ga in de lotushouding zitten met een rechte rug en ontspannen schouders. Mijn ogen houd ik gesloten, gericht op een punt anderhalve meter van me af. Daarna concentreer ik me op mijn adem-

haling en tel ik steeds tot tien. Als mijn gedachten afdwalen en ik de tel kwijt raak, begin ik weer bij één. Al doende raakt mijn hoofd leeg en na het mediteren voel ik me hetzelfde als wanneer ik heb gesport: helemaal fris. Door meditatie heb ik geleerd mijn gedachten te ordenen; ik blijf niet meer malen en ik kan beter prioriteiten stellen. Van de tien dingen die er bijvoorbeeld door mijn hoofd razen, kan ik er meestal vijf toch niet beïnvloeden, dus heeft het ook geen zin om daarover te blijven nadenken. Dan zijn er vaak nog twee of drie dingen die ik ge-

durende de dag in me heb opgeslagen maar die eigenlijk niet belangrijk zijn. De paar dingen die wel belangrijk zijn en waar ik wat aan kan doen, blijven over. Dat zijn de prioriteiten. Meditatie ruimt dus lekker op. Ik heb minder last van stress en ben bovendien van mijn RSI-klachten verlost.’
