

LEER JEZELF MEER LACHEN

In ieder van ons bevindt zich een voorraad lachpotentieel dat we onvoldoende gebruiken. Vaak helt de balans eenzijdig over naar de beroepsernst. Onze komische kwaliteiten blijven meestal onbenut. Daarom ontwikkelde Gerard Aerts zijn creafun-methodiek om het eigen lachsysteem een grote onderhoudsbeurt te geven en zelf invulling te geven aan een humor-ontwikkelingsprogramma (HOP). Op een zonnige dag in april volgden enkele collega's in De Guldenberg in vijf stappen zijn cursus: investeren in je funderingen, inventariseren van je creativa, creafunsprongen maken, funnovaties doen en elkaar funny feedback geven.

Humor heeft te maken met disidentificatie: andere delen van jezelf laten zien, onbekende kanten verkennen of gewoon jezelf zijn. Ophouden met vermijdingsgedrag, je zwarte doos exploreren en in contact komen met je ongekende mogelijkheden. Met behulp van de HOPLA-methodiek zoeken naar het fundament in jezelf.

De H staat voor houding, grondhouding, lichaamshouding of levenshouding. Hoe staan we in het leven? Hoe zijn we 'geaard'? Stamp eens lekker met je voeten op de grond, kijk 's morgens eens in de spiegel en wacht tot je tegen jezelf lacht. Roep de zon een welkom toe en omarm het nieuwe licht van de dag. Of grom eens grondig als je in de file staat.

De O staat voor openheid en ontspanning, maar ook voor de 'ooh' van verwondering. Begin elke dag weer opnieuw en laatje erdoor verrassen. Denk eens aan de groei van een boom: de stam staat voor doelen, de vruchten voor resultaten en ertussen bewegen zich de acties. Neem af en toe de tijd om bewust te ademen, even een luchtje te scheppen of je enkele minuten te ontspannen.

De P staat voor positief en pro-actief. Ben je bereid eruit te springen en los te laten? Durf je een voorsprong te nemen en weerstanden te overwinnen? Wie lichamelijk in beweging komt, zal eveneens de geest in beweging zetten. Maak eens een gekke sprong of beweging, relativeer de situatie eens of spuw je gal na een vervelend telefoongesprek.

De L staat voor lachen. Lach eens om niets, van binnenuit. Gebruik de lach als contactmiddel met jezelf en met anderen. Fluit of zing eens een vrolijk liedje, schud de mondspieren eens lekker los. Al eens gedacht aan een 'lach haak' om je jas en je zorgen aan op te hangen?

De A staat voor aandacht. Daar waar je aandacht is, stroomt energie die je kunt gebruiken om jouw activiteiten en die van anderen te enthousiasmeren. Besteed op tijd aandacht aan stilte en rust: tijd voor reflectie om je méér bewust van jezelf te worden. Een HOPLA kun je elke dag doen, en is zeker bij moeilijke momenten aan te raden: een kwinkslag kan immers wonderen doen! Maak vooralje eigen HOPLA, en blijf deze herhalen tot het effect meetbaar is. Tip: tien seconden lachen heeft hetzelfde effect als twintig minuten joggen ...