

## **Gelukkig zijn**

‘Weg wat te veel is. Geen stress aan mijn lijf’ Raymond Van het Groenewoud bezingt het hartverscheurend droevig. ‘ Gelukkig zijn, gelukkig zijn. Daarvoor wil ik alles geven’.

Hoe doe je dat? Ook in de herfst? Goed oefenen!

Helaas voor Raymond, om gelukkig te zijn zul je stress aan je lijf moeten doorstaan. Uitgerekend in de Staat van Geluk, California, hebben onderzoekers het bereiken van geluk nader onderzocht. Wat blijkt? Wie nieuwe dingen leert ervaart stress bij het oefenen maar voelt zich vervolgens gelukkiger dan daarvoor.

## **Herfstdip**

Was je van plan je herfstdip te bestrijden met een frisse start op hardloopgebied? Een prima plan. Je bent al een ervaren loper? Probeer dan iets nieuws op trainingsgebied. Wie behoorlijk zijn best moet doen om iets te bereiken zoals een eerste hardlooptraining, kaatssprongen of touwtjespringen ervaart volgens de onderzoekers uit San Francisco stress. De beloning volgt achteraf. Tot verrassing van de onderzoekers is het bereiken van het doel niet eens zo heel belangrijk voor het geluksgevoel dat volgt op de oefensessie.

Maar wanneer je net als Raymond alles wel wilt geven om geen stress te hebben? Veel beginners geven het hardlopen al snel op wanneer ze er te veel stress door ervaren.

Er zijn meer factoren die ervoor zorgen dat je je prettig voelt. Je verbonden voelen met andere mensen en zelf bepalen wat je doet bijvoorbeeld.

## **Cocktailtraining**

Wie zorgt voor de juiste mix van geluksfactoren vermindert de oefenstress en brengt de rest van de dag ook nog prettig door. De onderzoekers liet een groep testpersonen stug doorgaan met moeilijke dingen oefenen.

Een andere groep kreeg de gelegenheid te oefenen samen met anderen en bovendien mochten ze zelf bepalen waar ze zich mee bezig hielden. De tweede groep was beduidend meer in hun hum dan de eerste groep.

Dus wanneer je al eens in je uppie bent gestrand halverwege het beginnersschema zoek het dan in de groep. Realiseer je dat je zelf kiest wat je doet. Het schema is geen wet maar een hulpmiddel. Jij bepaald hoeveel minuten je loopt en hoe vaak per week je op pad gaat.

Ben je het beginnersschema allang voorbij maar kun je als ervaren hardloper nog wel wat geluk erbij hebben? Probeer dan iets nieuws. Neem beginners op sleeptouw en help hen de eerste paar maanden door. Loop je al in een groep maar loopt iedereen voor zich, verzin dan een warming up waarin teams renselletjes doen. Of bekijk welke nieuwe loopscholingstechnieken je nog beter kunt leren.

**Loopkoor**

Of probeer eens zingend te rennen. Met de hele loopgroep in koor 'gelukkig zijn, gelukkig zijn' zingen in marathontempo. Als je dan nog niet gelukkig bent heb je in ieder geval gelachen. Ook heel gezond.