

welkom in margriet



Leontine van den Bos
is hoofdredacteur
van Margriet.
Ze is getrouwd en
heeft twee dochters
en een zoon.

Lekker lanterfanten

En ineens is het dan toch januari. De kerstboom begint uit te vallen, er ligt een kapotte bal in de hoek geveegd, de kerstkaarten hangen wat schots en scheef aan hun rode lint en er staan nog wat restjes eten in de koelkast die te lekker zijn om weg te gooien, maar toch eigenlijk te oud om op te eten. Het is nog steeds donker om vijf uur 's middags, maar dat gaat over een week of drie veranderen. En alleen daarom al vind ik januari zo leuk: nog steeds koud en donker, maar het gordijn gaat langzaam maar zeker weer open, elke dag is er een sprietje meer daglicht en misschien al een eerste sneeuwlokje. Dus weg met die kerstboom! Ik wil geen brandende kaarsjes en kerstversieringen meer, ik wil alles fris en schoon en leeg. Met maar één voornemen voor 2010. En dat is: meer lanterfanten. Ik heb het niet van mezelf hoor, ik heb het van horen zeggen. Dat lanterfanten geweldig belangrijk is en je óók nog eens dubbel zo productief maakt. In dit nummer leest u er een artikel over en ik weet zeker: na afloop gaat u er meteen mee beginnen. Want lanterfanten is helemaal niet moeilijk. Een beetje mijmeren voor de open haard, rustig een appel schillen en langzaam de partjes opeten, wat hangen op de bank... het schijnt reuzegezond te zijn. Is dat nou niet heerlijk? Dus denk ik aan wat een van mijn vriendinnen zei over lanterfanten: "O, dat is gewoon staren. Lekker een beetje voor je uit staren. Maar dan wel elke dag, hè. Kind, het is verrukkelijk."

Ik ga het doen. U ook?

Ik wens u veel lanterfantmomenten deze week.

Leontine

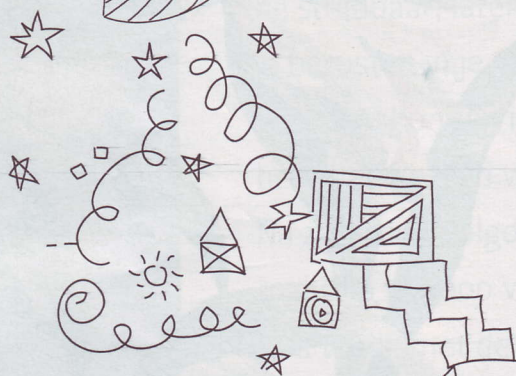
leontine@margriet.nl



*Een beetje
mijmeren, wat
hangen op de
bank... het
schijnt reuze-
gezond te zijn!*

'Dinsdagmorgen om tien uur

Dan ga ik lanter



Een goed voornemen
voor het nieuwe jaar:
(leren) lanterfanten.

Dat is namelijk
essentieel voor een
goede geestelijke
en lichamelijke
gezondheid.

Margriet-redactrice
en voormalig
stresskip
Ineke van Lier is
helemaal om.

Vraag mij eens wat ik zo dadelijk ga doen, als ik de kinderen naar school heb gebracht? Want ik vind het antwoord zo leuk. Oké, komt-ie: Als ik de kinderen naar school heb gebracht, ga ik... lekker lanterfanten! Ha, wat klinkt dat toch lollig en ondeugend. Want het mag eigenlijk niet, hè, in deze hectische tijd waarin wij leven. Een beetje hangen, een beetje mijmeren, zonder me iets aan te trekken van de lange lijst met *things to do*. Ben ik betoeterd! Wat is er gebeurd met de daadkrachtige, altijd gehaaste werkende moeder die op alle fronten haar verantwoordelijkheden kent? Welnu, die is er nog, hoor. *Alive and kicking*. Met als enige verschil dat ze het licht heeft gezien en niet meer (altijd) zo loopt te haasten. Ik zal het geheim verklappen: lanterfanten is geen tijdverspilling, het is een waardevolle investering in jezelf. Lanterfanten mag niet, het moet! Erg hè?

Voor wie nu denkt: wat een onzin, dat mens heeft duidelijk geen idee hoe druk ik het heb, even dit: ik heb het ook moeten leren. Bij mijn eerste pogingen tot serieus lanterfanten,

voelde ik mij bij de gedachte alleen al zwaar schuldig. Zomaar doen alsof ik tijd te verspillen had; was ik helemáál gek geworden? Sterker nog, het lukte me niet eens. Ik nam het me vrolijk voor en dacht er vervolgens de hele dag aan: eerst boodschappen doen en daarna ga ik lanterfanten, nog even gauw een was in de machine en daarna, o wacht, de vaatwasser, en de kinderen dit, de konijnen dat en daarna ga ik echt... snel die vriendin bellen zus, mailtje sturen zo, en daarna... was de dag om. Nog geen minuut had ik gelanterfant. Ik wilde wel, maar al het andere ging toch voor. Om het lanterfanten een serieuze kans te geven (alleen al vanwege het woord), zocht ik contact met een deskundige op dit gebied. Bedrijfsadviseur en personeelsmanager Herman Gesink ontwikkelde voor bedrijven de training *Lanterfanten is business*. Aangezien mijn leven met gezin en werk in feite ook een soort bedrijf is, kon hij mij prima adviseren. Het duurde even voordat er een reactie kwam op mijn verzoek, want Gesink brengt het 'rustig aan' - principe dagelijks in de praktijk en

Lanterfanten is een veredelde vorm van onthaasten.

Genieten van het verstrijken van de tijd



Leren lanterfanten

Speciaal voor Margriet-lezeressen die graag willen leren lanterfanten, bieden Herman Gesink en Johan Mulder een workshop aan. In de prachtige landelijke omgeving van Benneveld (Drenthe) ontdekt u welke lanterfanttechniek het best bij u past. Leuk idee om uw vriendin of zus mee te verrassen! Lezeressen betalen € 59,50 voor een dagje lanterfanten van 10.00 tot 16.00 uur, inclusief koffie met verse appeltaart en een goed verzorgde lunch. U kunt zich aanmelden of meer informatie krijgen via e-mail: h.gesink@structuramodel.nl of telefonisch: 06 - 22 92 95 03.

Ook dit is lanterfanten

Uitgebreid in bad gaan, poppetjes tekenen, de heg knippen, in de vlammen van een haardvuur staren, een huisdier aaien, een appel schillen en stukje voor stukje opeten, uw voeten masseren, muziek luisteren... De mogelijkheden zijn eindeloos, zolang u het maar heel aandachtig doet!

laat zich niet opjagen door telefoon en e-mail. Maar eenmaal beschikbaar, nam hij alle tijd voor mij. Samen met zijn compagnon Johan Mulder gaf hij me inzicht in de 'lanterfantlifestyle'.

Een lesje lanterfanten

"Dat je een hele dag nadenkt over lanterfanten, is alvast een goed begin," vond Gesink, "want dat betekent dat je ervoor openstaat." Zelf lanterfant hij er duchtig op los. Vergaderen doet hij bij voorkeur kuierend in de buitenlucht en als het even kan, parkeert hij tussen twee afspraken door zijn auto langs de weg voor een heus 'lanterfantje'; een kort en verkwikkend middagdutje. Even voor de goede orde: lanterfanten is geen oeverloos gezwalk, maar een doelbewuste time-out. Lanterfanten is een veredelde vorm van onthaasten. Genieten van het verstrijken van de tijd. Dat kan op allerlei manieren en welke goed werkt, is voor iedereen anders. Dat is een kwestie van uitproberen en ervaren wat het met je doet.

Wandelen maakt vrolijk en geeft energie. Het is een beproefde methode om de creativiteit te stimuleren, want lopen brengt de rechter- en linkerhersenhalft (gevoel en verstand) met elkaar in balans. Tel daarbij op het effect van bewegen in de buitenlucht en de boodschap is duidelijk: hoe beter wij naar ons lichaam luisteren, hoe vaker we wandelen. Hoe vaker we wandelen, hoe beter

we kunnen luisteren naar onze geest. Ik weet uit ervaring dat dit zo is. In mijn vrije tijd wandel ik veel met de hond. Tijdens een werkdag op de redactie loop ik rond lunchtijd naar buiten. Soms voor een wandeling, soms om vanaf een bankje te kijken naar wat de schapen en meerkoeten langs de dijk uitspoken. Ik vind het altijd fijn en kom vaak op nieuwe ideeën.

Kijken naar de natuur is ook een goede lanterfanttechniek. Belangrijk is vooral dat je het moment met je volle aandacht en met al je zintuigen beleeft. Dat wil bij mij wel lukken, daar op dat bankje, met de frisse wind in mijn neus en de grappige fietspomp geluiden van de meerkoeten in mijn oren. Voor het raam zitten met een geurige kop thee werkt trouwens ook rustgevend, als je er helemaal in opgaat. Hoe langer je kijkt, hoe meer je ziet. Probleem is alleen dat ik mezelf zelden de tijd gun.

Mediteren, nog zo'n topper. Even rustig zitten, ogen dicht, niet meer nadenken, je concentreren op je ademhaling en nagaan hoe je je op dat moment voelt. Kost niets, behalve een beetje tijd, en doet wonderen. Wie dit elke dag doet, al is het maar tien minuten, wordt een gezonder, relaxter en productiever mens. Reden voor vakbond CNV om bij cao-onderhandelingen te pleiten voor meditatie als nieuwe arbeidsvoorwaarde. Lanterfanten in de baas zijn tijd! Klinkt niet logisch, maar is het wel, want het komt het werk ten goede. Een dergelijke mentale krachttraining zou net zo vanzelfsprekend moeten zijn als een lunchpauze en goede bureaustoelen. Zelf ken ik meditatie vanuit de yogales en ik doe het graag. Toch kom ik er te weinig aan toe. Waarschijnlijk omdat ik dat stille gezit wel erg associeer met nietsnuttigen, luiheid en foei. Terwijl het zo gemakkelijk toepasbaar is. Hoe bestaat het dat ik op een hele dag geen tien minuutjes hiervoor kan vrijmaken?

Het middagdutje, de zogeheten *power nap*, oftewel het 'lanterfantje', lijkt een

techniek voor gevorderden, want slapen is wel het toppunt van nietsdoen. Maar uit onderzoek blijkt dat mensen daarna alerter, creatiever en meer ontspannen zijn. Een lanterfantje van een kwartier tot een half uur heeft meer effect dan 's morgens een half uur langer in bed blijven (bij voldoende nachtrust). Ik ken de momenten die schreeuwen om zo'n time-out. 's Middags kan alle energie opeens uit me wegstromen. Het zou inderdaad heerlijk zijn om dan even een slaapje te doen, maar meestal haal ik een paar keer diep adem en ga door met de volgende taak op mijn lijstje. Geen tijd voor moe.

Voor niks gaat de zon op

Alle lanterfanttechnieken die Gesink uiteenzette, waren simpel en gratis. Volgens mij had ik er best aanleg voor ook. Toch waren ze de sluitpost op mijn begroting. Hoe zette ik mijzelf ertoe? Eenmaal op gang leek het gemakkelijker om de vaart erin te houden dan opeens aan de handrem te trekken. Ik was gewend om door en door te gaan tot de dag om was. Dat patroon moest ik zien te doorbreken. "Geef prioriteit aan tijd voor jezelf," adviseerde Gesink, "zonder deze momenten direct vol te plannen. Je geest schakelt dan over naar een lager tempo, waardoor inspirerende gedachten en creatieve oplossingen vanzelf bovenborrelen." Maar dat prioriteit geven, daar zat bij mij nou juist de moeilijkheid! En toch moest het. "Zie het als een broodnodige investering in jezelf," opperde Gesink. "Als je niet in staat bent bewust aandacht te geven aan jezelf, als je jezelf geen rust gunt en niet op z'n tijd afstand kunt nemen van waar je mee bezig bent, dan stagneer je. Lanterfanten helpt je om even een stapje terug te doen. Hierdoor kun je van een afstandje kijken naar je gezin, je werk en de mensen om je heen. Wat wil je ermee, hoe vind je het gaan, wat kan er beter en hoe realiseer je dat? Die reflectie is nodig om jezelf te blijven ontwikkelen. Raas je

altijd maar door, dan durf je op den duur geen veranderingen meer aan te gaan. Je weet niet meer wat je wilt, je handelt als een robot en als je niet uitkijkt, brand je op. Door tegen de klok in te gaan en zelf je tijd in te delen, krijg je weer grip op je leven en een betere balans in alle facetten ervan. Dat is niet alleen prettig voor jezelf, je kunt dan ook meer betekenen voor anderen." De noodzaak van lanterfanten werd me in één klap duidelijk. Bleef de vraag: hoe? "Het tempo loslaten en een individu zijn, daar is lef voor nodig," onderkende Gesink. "Het begin is al gemaakt, want je denkt erover na. De volgende stap is dat je het bij jezelf gaat afdwingen. Plan het lanterfanten in, zet het in je agenda als een afspraak met jezelf. Zo leer je het te doen. Na een paar weken wordt het een behoefte, een gewoonte."

Wat een bevrijding

En zo is het gekomen. Het bleek gewoon

Tips voor beginnende lanterfanten:

- Wees tevreden met goed genoeg, zodat er tijd overblijft om te lanterfanten.
- Doe één ding tegelijk.
- Creëer meer 'tussentijd' door even te wachten met het beantwoorden van berichten op voice- en e-mail. Bedenktijd leidt tot betere oplossingen.
- Laat uw gedachten los en concentreer u op uw lichaam. Het lichaam leeft altijd in het nu.
- Glimlach! Het werkt pijnbestrijdend, lustverhogend, het ontspant en geeft energie.
- Laat u niet vermaken, maar trek uw eigen plan.
- Het beste moment om te beginnen met lanterfanten is gisteren, het een na beste moment is vandaag.
- Kijk voor meer informatie op www.lanterfanten.nl.

een kwestie van dóen. Tegenwoordig plan ik elke dag momentjes voor mezelf in, die ik ook echt neem en waar ik heel bewust van geniet. Het maakt me nog wel een beetje giebelig, alsof ik stiekem iets raars doe wat niet mag. Maar hé, *it's my life!* Lanterfanten met de kinderen is mijn nieuwste ontdekking. Gewoon met ze zitten en dan maar zien wat er gebeurt. Kletsen, een spelletje doen. Het hoeft niet allemaal even nuttig en doelgericht. Ik oefen mezelf in onverschilligheid als er taken blijven liggen. En wat blijkt? Ik kom er prima mee weg. De belangrijkste dingen doe ik goed, de rest kan ook overmorgen en een aantal dingen hoeft bij nader inzien helemaal niet meer. Wat een bevrijding. Het effect is duidelijk merkbaar. Ik voel me rustiger, meer tevreden met mezelf, ik heb meer overzicht, ben geduldiger met de kinderen en geniet meer van alles wat ik doe. Dus hierbij roep ik 2010 uit tot het Jaar van het Lanterfanten! Doet u mee?