

10 tips om te Lummelen

Lummelen, rommelen, lamballen. Geef het beestje een naam. Het heeft alles te maken met iets doen zonder een doel. Waarbij lummelen nog te vaak wordt gezien als verspilde tijd. Maar is dat wel zo?

'We moeten weer tijd verspillen, tijd doorbrengen zonder een doel, waarbij je niets probeert te bereiken. Een etentje met vrienden, een wandeling maken in het bos, gewoon een beetje rondhangen en staren. Lummelen, niksen, zegt professor Alan Lightman, van het Massachusetts Institute of Technology tegen NRC.

Waarom lummelen zo noodzakelijk is

Lummelen of niksen is erg waardevol. Sterker nog, als je dit niet regelmatig doet draaien je hersens helemaal dol. Je hersens staan namelijk de hele dag aan. Wanneer je zo doorgaat wordt de stopknop voor jou ingedrukt en dan is lummelen geen keuze meer, maar het enige wat je nog kunt doen. Om dit voor te zijn is het van belang om lummelen tot prioriteit te maken. Professor Lightman zegt hierover: 'Te weinig niksen levert schade op aan ons vermogen om na te denken en te fantaseren.'

Lummelen helpt om te ontspannen, om de batterij weer op te laden, om te genieten en activeert het creatieve brein. Niet voor niets dat de meest ingenieuze ideeën onder de douche ontstaan. Juist ja, wanneer je even helemaal niets doet.

Deze 10 lummel tips helpen jou om te ontspannen en te genieten.

- 1) Lummelen begint met ruimte vrijmaken. Gewoon op een dag, op een avond. Je kunt ook van de zondag jouw lummeldag maken. Een middagdutje, een meditatie, een Yoga-sessie of samen met de kat naar buiten staren. Alles mag op jouw lummeldag.
- 2) Zet je smartphone op de stilte- of vliegtuigmodus en leg je iPad weg. Geen Facebook, Twitter, LinkedIn of Instagram!
- 3) Kijk niet de hele avond tv (en zeker niet naar al die praatprogramma's!) maar maak een lange wandeling. Of ga iets creatiefs doen, ga puzzelen of een spel een spelletje met je partner en/of je kinderen. Staar lekker voor je uit in het haardvuur of doe een heerlijk lange avondmeditatie om daarna als een roosje in slaap te vallen.
- 4) Rijd op je vrije dag naar het strand. Kijk en luister naar de golven, de vogels en voel de wind op je gezicht. Of ga naar het bos of het park en laat je zintuigen werken.
- 5) Kopieer het gedrag van de ouderen. Zij zijn een meester op het gebied van lummelen! Vertraag, strijk neer op een bankje in het park, kijk om je heen en geniet van het schilderij des levens.

- 6) Luister naar mooie muziek en/of ga lekker dansen
- 7) Lees een mooi boek of een gedicht
- 8) Ruim je rommelades op, de zolder of garage. Lummelen is ook het verdwalen in herinneringen die je tegenkomt tijdens het opruimen.
- 9) Neem de tijd om lekker te koken. Combineer eens wat etenswaren uit de voorraadkast, kliekjes uit de koelkast en de vriezer met elkaar. Ben creatief en experimenteer met etenswaar, waarbij het vooral gaat om het proces van groentes snijden, bakken, lekker roeren, proeven en ontspannen. En dan: genieten maar!
- 10) Ga in bad, kaarsjes aan, bruisbal erbij en lekker lummelen maar.

GENIET ERVAN!

Jos Arts (bron: www.brainbalancedopleidingen.com)