

LIFESTYLE *en de lente*

Wat laat de natuur in het Pre-summer zien en wat geven wij dan als mensen van onszelf bloot? Als je de lentezon toelaat in je leven, wordt het leven van alledag lichter en aantrekkelijker. Lentekoning Valentino heeft vrouwen alvast mooi aangekleed met zoete zuurtjeskleuren. Hieraan moest ik denken, toen ik de bloemrijke mimosa-optocht bijwoonde tijdens mijn schrijversverblijf aan de Côte d'Azur.

Voelt u de lentezon al? Het is nu de tijd om op een terras te gaan zitten of rond te wandelen. Mag ik even op mijn psychologische stoel gaan zitten? Ik zie twee dingen: terras- en flaneergedrag. Tussen die twee bestaat een boeiende verhouding: zien en gezien worden.

Op het terras willen de mensen lekker in de zon zitten en zich kunnen bruinen. Iedereen wil een eigen plekje, hoe beperkt dat territorium ook is. Als mensen zo dicht bij elkaar zitten, ontstaat er gemakkelijk contact. Als zij zich blootgeven, volgen soms heel persoonlijke verhalen.

Als je mensen voorbij ziet komen, word je geboeid door de manier waarop zij zich kleden en voor de dag willen komen. Hoe kan ik er het voordeligst uitzien? Zowel mannen als vrouwen vragen zich dat af. Het resultaat liegt er niet om. Een vlotte lichte zomerbroek lijkt voor iedereen in te zijn. Fleurig zijn de flaneerrokjes die zorgen voor de nodige afwisseling. Bijna niemand lijkt zonder een zonnebril te kunnen, maar dan niet op de neus, maar vooral boven op je hoofd.

Voelt u zich al prettiger? Meer en sterker zonlicht doet namelijk de hoeveelheid van serotonine en dopamine in onze hersenen toenemen. Mensen gaan zich daardoor prettiger en opgewekter voelen. Verondersteld wordt dat deze stoffen ook de libido prikkelen en vergroten, het seksueel verlangen, maar dat is nog niet zeker. Dat mensen zich actiever en vrolijker gaan gedragen, is wel voor iedereen waarneembaar.

Voelt u het contact? Tussen het terras en de mensen op straat ontstaat vaak interessant oogcontact. Kijkt men langs elkaar heen of kruisen de blikken elkaar? Is het een gereserveerde, welwillende of uitnodigende blik? Wat leuk, als ze naar je kijken en aandacht geven. Dan ga je bijna altijd terugkijken. De vriendelijk lachende man op het terras krijgt van de vrouw op straat een onweerstaanbare blik terug. Die prikkelende blik vraagt om beantwoording. In dit oogcontact zit een boodschap die uitdaagt: misschien volgen er wel meer. Het is wachten op de eerste woorden. Dat is spannend. Wat zijn er toch ineens veel leuke vrouwen en aardige mannen!

LEEFSTIJLADVIES

Geef de nieuwe lente alle kans in uw leven, het is hét moment om u open te stellen. Laat de zon volop schijnen voor uzelf en voor alle mensen om u heen.



COLUMN ANTON VAN DER GELD

Prof. Anton van der Geld, Vlaams-Nederlands psycholoog, analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in hun relaties en hun werk. Hij is een veelgevraagd spreker, adviseur en lifestylecoach, en is verbonden aan het BeNeLux-Universitair Centrum. Zijn nieuwste boek *Je lifestyle vanuit hart en ziel* (met 50 ideeën en 12 gesprekken om het beste uit jezelf en anderen te halen) is aan de 4de druk toe. Daarvoor verscheen zijn succesboek *Je leven is van jou*. Kijk ook op www.lifestyle-levenskunst.eu.

Voor contact: Anton@benelux-universitair-centrum.org