

DOE LEKKER GEK

en overwin je angsten!



Yesterday
you said
tomorrow

winkelcentrum bij mij in de buurt. Mensen vinden het vaak wel grappig en ik heb daarna soms leuke gesprekken met mensen die ik niet ken. Till vertelt in zijn TED-talk dat iemand die langere tijd regelmatig *comfort zone challenges* doet, zich minder vergelijkt met andere mensen. Hij zegt ook dat het helpt om je minder aan te trekken van wat anderen van je vinden. Ik heb zelf ervaren dat ik mezelf bijna nooit meer vergelijk met andere mensen. En ik maak me steeds minder druk over de mening die anderen over mij hebben, omdat ik meer heb leren luisteren naar mijn eigen ervaring. De grote Shantideva [red: Indiaas filosoof ca. 685-763] zegt in het boek 'De gids naar het leven' dat het uiteindelijk gaat om wijsheid. Het beter begrijpen van de realiteit, het zelf en de wereld. Ik heb hier met behulp van de *challenges* grote stappen in gezet en veel nieuwe, diepgaande inzichten opgedaan.

Bijvoorbeeld dat in onze cultuur veel angst heerst. Ik leef zelf graag naar wat Baz Luhrman zingt in 'Everybody's free to wear sunscreen': 'Do one thing every day that scares you.' Misschien vind je het zelf wel eens een uitdaging om iets te proberen wat buiten je comfortzone ligt. Bijvoorbeeld een minuut lang op één been tandenpoetsen of op het station gaan rondlopen met omhoog gestrekte armen. Of wees zelf creatief! 🎨



Kijk ook op:
www.findyourselfamomenttogrow.nl
YouTube:
- 'Laying Down challenge Utrecht'
- 'How to become more confident - lay down on the street for 30sec van Till. H. Grob'

Op een zondagmiddag in het begin van 2017 klikte ik een TED-talk op YouTube aan van psycholoog Till H. Gross over *comfort zone challenges*. Hij vertelde daarin hoe je meer zelfvertrouwen kan krijgen door 30 seconden lang op de grond te gaan liggen in de openbare ruimte. Ik raakte gefascineerd door het onderzoek en zijn ervaringen. Hij vertelde dat we ons door angst laten tegenhouden. Door vaak dingen te doen die eng zijn, kan je om leren gaan met die angst.

Door **Lerrie Grooten** Fotografie **Tim Beusen**

Het betoog van Till resoneerde heel erg bij mij en ik ging een stukje lopen in de buurt. Zodra ik besloot op de grond te gaan liggen, kwamen er

meteen allerlei verontrustende vragen in me op. Wat zouden de mensen ervan vinden? Is het niet raar? Is de vloer niet vies? Dat ging vijf minuten door en het kostte me veel moeite om op de stoep te gaan liggen. Uiteindelijk deed

ik het toch en het bijzondere was, dat de angstrespons na een seconde of tien verdween. Toen ik na 30 seconden opstond en wegliep bleek de angst een product van mijn verbeelding te zijn geweest, want het was helemaal niet eng. De maanden erna deed ik het elke dag en ontdekte ik dat het voor mij een transcendent effect had. Als ik op de grond lag gebeurde er iets met mij en kreeg ik na een aantal seconden een soort mystieke ervaring. En als ik weer opstond voelde ik mij een ander mens. Van een filosoof heb ik geleerd dat je bij je hogere bewustzijn uitkomt als je door je angst heen gaat.

Podiumvrees overwinnen

De *comfort zone challenges* hebben mij erg geholpen toen ik in mei 2017 een optreden over mijn schizofrenie mocht geven op het open podium van comedyclub Toomler in Amsterdam. Ik vond het erg spannend. Het was ook een

LERRIE GROOTEN was vorig jaar genomineerd voor de Gouden Venus van Milo voor meest inspirerende Nederlander met een beperking die iets goeds doet voor de samenleving. Tussen maart en mei (uitzenddatum n.n.b.) is hij met zijn *comfort zone challenges* te zien bij BNN in het programma 'Je zal het maar hebben'.

grote confrontatie met angsten door mijn psychoses uit het verleden, want mijn cabaretoptreden ging alleen maar over schizofrenie.

Ik heb die dag in totaal 130 *challenges* gedaan in Amsterdam en ben door honderden mensen uitgelachen en duizenden mensen raar aangekeken. Door die ervaringen oversteeg ik mezelf elke keer en verdween de angst uit heel

mijn bewustzijn en lichaam. Uiteindelijk wist ik mijzelf door meditatie in een piekbewustzijn te krijgen vlak voor het optreden. Het optreden ging erg goed en ik was helemaal mijzelf. Ik was aangenaam verrast dat zoiets mogelijk was. Het optreden is nog terug te zien op mijn website.

Meer inzicht in jezelf

Till heeft het over verschillende *challenges* die je in de openbare ruimte kunt doen. De eerste is om op een veilige plek 30 seconden op de grond te gaan liggen en daarna weg te lopen alsof er niets is gebeurd. De meest simpele *challenge* die hij noemt, is met omhoog gestrekte armen rond te lopen. Persoonlijk vind ik het leukst om ergens op straat spontaan te gaan dansen.

De *comfort zone challenge* waar mensen vaak positief op reageren is als ik me een aantal keer opdruk in de openbare ruimte, bijvoorbeeld in het