

GLIMMERS

Nadia Narain en
Katia Narain Phillips

Glimmers

Kleine momenten van geluk
die je leven transformeren

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *Glimmers. Tiny moments to transform your life*

Oorspronkelijke uitgave: First published as *Glimmers* in 2026 by Penguin Life, an imprint of Penguin General. Penguin General is part of the Penguin Random House group of companies.

Vertaling: Hennie Volkers

Omslag: Marieke Oele

Opmaak: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 00 40015 7

ISBN 978 90 00 40251 9 (e-book)

NUR 770

© 2026 Nadia Narain en Katia Narain Phillips

© 2026 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2026

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Teksten en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

Inhoud

Inleiding	9
Proloog: Je zenuwstelsel (het wetenschappelijke stukje)	17

HART		LICHAAM	
1. Veiligheid	33	8. Aandacht	191
2. Verbinding	61	9. Beweging	203
3. Relaties	89	10. Voeding	217
4. Kwetsbaarheid	106	11. Rust	229

GEEST		RUIMTE	
5. Bewustzijn	135	12. Omgeving	247
6. Context	152	13. Natuur	255
7. Keuze	169	14. Thuis	271

<i>Nawoord</i>	281
<i>Dankwoord</i>	283
<i>Meer boeken over dit onderwerp</i>	284
<i>Over de auteurs</i>	287

*We dragen dit boek op aan onze partners.
Hun goedheid zorgde voor een veiligheid die ons
zenuwstelsel nooit eerder had gekend.*

Inleiding

*'Er zijn maar twee manieren om je leven te leven.
De ene manier is te doen alsof niets een wonder is,
de andere manier doen alsof alles een wonder is.'*

Albert Einstein

Weet je nog dat je eens een rotdag had en iemand van wie je hield je een knuffel gaf? Of misschien toen je die eerste boom in het voorjaar zag die vol in bloei stond? Een moment waarop je zonder een woord te zeggen een glimlach uitwisselde met een vreemde? Toen een baby vol vertrouwen in je armen in slaap viel? Of toen je wel stil moest staan omdat de zonsondergang tussen de skyline van de stad door piepte? Weet je nog hoe je je op dat moment voelde?

Als een van die momenten je bekend voorkomt of je aan een vergelijkbare ervaring doet denken, heb je een *glimmer* ervaren.

Een glimmer is een heel kort momentje van blijdschap en verbinding, dat je lichaam een seintje geeft dat je je veilig voelt. Je spieren zijn minder verstrakt, je kaken ontspannen zich en je ademhaling verdiept en vertraagt. Je voelt je aanwezig en verbonden. Een glimmer kan onverwacht komen – een prachtige wolkenformatie die je na een lange werkdag onderweg naar huis ziet, de fijne verrassing dat je lievelings-

liedje op de radio wordt gedraaid, iemand die liefdevol je hand pakt. Maar een glimmer kan ook verwacht en gepland zijn – de eerste kop thee 's morgens, tijd doorbrengen in de natuur, iets goeds doen voor een ander. Een glimmer voelt vaak aan als een magisch moment, maar het is eigenlijk een reactie die in het zenuwstelsel van je lichaam verankerd is.

Misschien heb je nog nooit van een glimmer gehoord, maar waarschijnlijk weet je wel wat het tegenovergestelde is: een trigger. We zijn tegenwoordig dol op dat woord. Een trigger is een signaal van je lichaam aan je zenuwstelsel dat je je niet veilig voelt – je hart gaat tekeer, je adem wordt oppervlakkig en je spieren spannen zich aan. Je lichaam maakt zich klaar voor gevaar: vechten, vluchten of verstijven en heel stil zijn, zodat niemand weet dat je weg bent, of zelfs vleien, waarbij je de bedreiging probeert te verminderen door zo inschikkelijk en teruggetrokken mogelijk te zijn. Iedereen weet wat triggers zijn. Is het niet grappig dat we allemaal meer weten over het alerte deel van ons zenuwstelsel dan over het deel dat ons troost?

Misschien denk je al: 'Wat is het zenuwstelsel eigenlijk?' Maak je geen zorgen, in dit boek houden we het eenvoudig. De gemakkelijkste manier om je zenuwstelsel te zien, is dat het twee basisstanden heeft: de ene is 'overleven' en de andere 'rusten'. Wetenschappers noemen het 'overlevingsdeel' het sympathische zenuwstelsel. Dit is de modus die je alert houdt, die op de uitkijk staat voor bedreigingen en op rampen anticipeert. Komt dat je bekend voor? Veel mensen leven hun hele leven op deze manier, zonder het te beseffen. Het deel dat wil rusten is het parasympathische zenuwstelsel. Dit is de modus die je vertelt dat alles oké is; je lichaam komt tot rust en gaat dingen doen die alleen mogelijk zijn wanneer je rustig bent, zoals voedsel verteren. Natuurlijk is het zenuwstelsel

veel gecompliceerder dan alleen deze twee toestanden, maar we willen het in dit boek eenvoudig houden. Raad eens in welke toestand het waarschijnlijker is dat er triggers worden gestimuleerd, en welke toestand gekoppeld is aan glimmers?

We hopen dat dit boek een aangename leidraad zal zijn bij het herkennen en waarderen van je dagelijkse glimmers, en dat het je zal helpen meer glimmers in je dagelijkse leven te ervaren. Uit veel onderzoeken is gebleken dat je jezelf kunt aanleren om glimmers te herkennen. Het is zo gewoon voor ons om te denken dat het geluk in ons leven door de grote dingen komt, zoals een prachtig huis of een lange relatie, een succesvolle carrière of financiële zekerheid. Ook als je dat allemaal hebt, kan je zenuwstelsel op angst afgesteld zijn in plaats van dat het je vertelt dat de wereld veilig is en vol verbinding en mogelijkheden. Je kunt multimiljonair zijn, maar tegelijkertijd bang zijn dat je niet genoeg bent. Of je kunt heel betrokken zijn bij je droompartner, maar toch bang zijn dat hij of zij je zal verlaten.

Uit onderzoeken is steeds weer gebleken dat kleine, dagelijkse glimmers – die piepkleine momentjes waarin we ons aanwezig, verbonden en veilig voelen – ons meer aanhoudend geluk brengen dan die schijnbaar grote, levensveranderende gebeurtenissen. En het mooie is dat je je zenuwstelsel kunt trainen om veerkrachtiger te worden, net als je in de sportschool je spieren traint om sterker te worden. Leren uitkijken naar glimmers en je zenuwstelsel tot rust brengen is net zoals de route naar veiligheid, ontspanning en ruimtelijkheid intoetsen in je innerlijke gps.

Ons zenuwstelsel ontwikkelt zich al voordat we geboren worden, en wordt gevormd door onze eerste omgeving en onze relatie met onze verzorgers; dat leggen we in de loop van dit boek uit. Degenen die het geluk hebben een liefdevol-

le, stabiele, consistente opvoeding te hebben gehad, zullen eerder een zenuwstelsel hebben dat is ingesteld op verbinding en stabiliteit. Degenen onder ons die een meer turbulente jeugd hebben gehad, zoals wij tweeën die als zussen zijn opgegroeid, zullen een zenuwstelsel ontwikkelen dat meer vertrouwd is met chaos en instabiliteit.

Al sinds onze tienertijd hebben we zo ongeveer alles geprobeerd om datgene waarvan we dachten dat het al sinds onze kindertijd ‘kapot’ aan ons was, te ‘repareren’. Je kunt het zo gek niet bedenken of we hebben het gedaan, van yoga en meditatie tot rauwkostdiëten, therapie, ademwerk, *trauma release* en paddoretraites! Het heeft ons allebei heel veel tijd gekost voor we begrepen dat we nooit kapot zijn geweest.

Een aantal jaren geleden hebben we een bestseller over zelfzorg geschreven, en door het werk aan de oefeningen voor dat boek gingen we het zenuwstelsel op een andere manier bekijken. We wisten al dat bepaalde oefeningen, zoals meditatie en ademwerk, helpen, maar we begrepen niet helemaal hoe groot de invloed daarvan op het zenuwstelsel was. Pas sinds ongeveer vijf jaar zijn we ons inzicht in het zenuwstelsel in ons werk gaan integreren. De pandemie vormde een cruciaal moment dat ons hielp begrijpen hoe we onze emotionele reacties op onszelf en anderen onder controle zouden kunnen houden. Sindsdien heeft Nadia zich verder ontwikkeld in haar yogalessen en haar onderzoek naar ademwerk, en heeft Katia een training voor somatische ervaringen gedaan, terwijl ze haar werk als TRE© (Tension and Trauma Releasing Exercises)-trainer heeft voortgezet.

Het werk met het zenuwstelsel is transformerend geweest voor de manier waarop we ons leven leven, en het heeft ons geholpen om onze triggers te kunnen beheersen en onze glimmers te herkennen.

NADIA: *Al vanaf mijn kindertijd deed ik standaard wat anderen wilden, of wat me gezegd werd. Ik stond constant in de overlevingsmodus of ik verstijfde en dacht altijd aan wat de ander wilde en dat ik hem of haar niet mocht teleurstellen, in plaats van dat ik deed wat goed voelde voor mij. Op een oppervlakkig niveau betekende dat dat ik ging werken terwijl ik eigenlijk uitgeput was, of naar een feestje ging terwijl er te veel in mijn leven gebeurde. Op een dieper niveau zei ik niet tegen de mensen die dicht bij me stonden wat ik nodig had. Als ik tegen mezelf inga om anderen een plezier te doen, voel ik me boos, afgesloten en defensief. Ook al lijkt ik te glimlachen en vriendelijk te zijn, ik voel hitte, verontwaardiging en woede vanbinnen. Nu ik me meer bewust ben van mijn zenuwstelsel, word ik er beter in om te beslissen met wie ik mijn tijd doorbreng. Ik vraag me dan af: gaat dit mijn zenuwstelsel uitputten of voeden? Ik heb gezien dat ik, wanneer ik goed voor mijn zenuwstelsel zorg, ook zorg voor een dieper deel van mezelf. Ik vind het nog steeds moeilijk om aan te voelen of ik iemand teleurstel doordat ik niet doe wat hij of zij van me verwacht, maar ik kan het verschil wel al beter voelen wanneer ik voor mezelf kies. Als ik dingen moet doen die ik eigenlijk niet wil doen – en dat moeten we allemaal – zorg ik ervoor dat ik mezelf voor die tijd en na afloop onder controle heb.*

KATIA: *Het is echt bevrijdend geweest om van alles over mijn zenuwstelsel te weten te komen. De reacties van ons zenuwstelsel veranderen per minuut, en ze zijn vaak geworteld in oude patronen in plaats van wat er op dat moment werkelijk gebeurt. Een voorbeeld: ik kan me echt goed en geaard voelen, het huis binnengaan en vervolgens*

helemaal door het lint gaan omdat mijn kinderen hun schoenen overal hebben laten slingeren, hun jassen niet op de goede plek hangen, kortom: omdat het overal een grote troep is. Mijn hart slaat op hol, ik word heel warm en schreeuw tegen iedereen dat ze hun spullen op moeten ruimen. Alsof het een kwestie van leven of dood is. Het heeft lang geduurd voor ik besepte dat ik als kind in een huis woonde waar ik supernetjes moest zijn en geen lawaai mocht maken, en dus herinnert mijn zenuwstelsel zich elke keer wanneer ik mijn huis binnenkom hoe dat vroeger was, en triggert het een vecht-of-vluchtreactie. Toen ik dat herkende, zei als ik thuiskwam tegen mezelf: ‘Ik ben veilig, er gebeurt niets met me als de kinderen rommel hebben gemaakt.’ Hoe vaker ik dat doe wanneer ik thuiskom, hoe beter ik mijn innerlijke waakhond weer train – ik aai hem, klop hem op zijn rug, vertel hem dat het allemaal goed is en dat hij uit zijn boze beschermingsmodus kan komen. Door deze kleine handeling leer ik hoe ik mijn zenuwstelsel in alle aspecten van mijn leven kan reguleren.

Wij zijn geen wetenschappers – we hebben zelfs niet gestudeerd – en dit is geen wetenschappelijk boek, maar we hebben wel een stukje wetenschap in dit boek opgenomen om je te helpen begrijpen hoe glimmers werken. We hebben het zo eenvoudig mogelijk gehouden, want op die manier begrijpen we het zelf ook het best. Als je meer over het zenuwstelsel wilt weten, hebben we een lijstje in dit boek opgenomen van boeken die de briljante psycholoog dr. Stephen Porges en de clinicus en auteur Deb Dana hebben geschreven. Laatstgenoemde heeft de term ‘glimmer’ als eerste gebruikt. Ook verwijzen we naar het werk van dr. Nicole LePera; haar werk,

dat ze online op @the.holistic.psychologist deelt, is heel nuttig geweest voor ons.

We hebben gemerkt dat de meeste cliënten en leerlingen die we oefeningen leren om hun zenuwstelsel te reguleren, zich helemaal niet bewust zijn van hun zenuwstelsel. Een van Nadia's cliënten vertelde haar pasgeleden: 'Ik wist niet eens dat ik een zenuwstelsel had voor ik jou ontmoette!' Maar toen ze het concept eenmaal hadden omarmd, vroegen ze allemaal waar ze er meer over konden leren, maar wel op een manier die niet intimiderend wetenschappelijk en academisch is. Er werd steeds gevraagd naar: 'Het zenuwstelsel voor beginners' of 'Het zenuwstelsel 101'. Dat konden we nergens vinden, en dus hebben we ons best gedaan om een boek te schrijven dat ons, onze cliënten en onze leerlingen had geholpen als we het jaren geleden hadden gehad.

Glimmers zijn alle piepkleine momentjes die een deur openen naar een aantal transformatieve manieren om ons zenuwstelsel te reguleren en ons leven en ons gedrag te verbeteren. En door die glimmers vinden we de gemakkelijkste en meest toegankelijke manieren om het gevoel te krijgen dat we beter kunnen omgaan met wat het leven ons in de schoot werpt.

In dit boek delen we glimmers met je die we hebben verzameld onder allerlei verschillende mensen, die allemaal verschillende levens hebben. We vonden het interessant dat die glimmers vaak vergelijkbaar zijn, hoewel deze mensen het leven op allerlei verschillende manieren ervaren. De glimmers hebben vaak te maken met de natuur, met momenten tussen mensen en ontzagwekkende of blijde gevoelens. Een aantal van de glimmers die we in dit boek delen, zullen met jou resoneren, andere niet. We zouden het fijn vinden als je ze, in plaats van een vastgestelde gids over wat je zou moeten er-

varen, zou zien als inspiratie om te gaan ontdekken hoe een glimmer voor jóú aanvoelt.

Het werk aan dit boek, en de oefeningen die er ook in zijn opgenomen, heeft ons er weer helemaal van doordrongen hoe krachtig het is om je bewust te zijn van je zenuwstelsel en de kleine momenten van blijdschap die onze gevoelens van veiligheid en verbinding kracht bijzetten. Dit bewustzijn en begrip van waar ons gedrag vandaan komt, geven ons niet alleen een gevoel van vrede en geluk, maar ook onbevangenheid en een innerlijk zelfvertrouwen. Als we begrijpen hoe de glimmers ons leven verbeteren, transformeert alles – van de beslissingen die we in ons leven nemen tot wie we kiezen om een relatie mee te hebben en hoe we met de wereld om ons heen omgaan.

Een wereld waarin we meer glimmers dan triggers kunnen ervaren, voelt als een wereld waarin we allemaal wel graag zouden willen leven.

PROLOOG

Je zenuwstelsel

(het wetenschappelijke stukje)

De belangrijkste stap bij het ervaren van meer glimmers is ze überhaupt zien. Nadia zat nog niet zo lang geleden in de bus met haar koptelefoon op naar haar telefoon te staren. Ze had de vrouw die met haar baby voor haar zat, niet opgemerkt. Maar op een gegeven moment keek ze even op en zag dat de baby haar aandacht vroeg, op de manier die typisch is voor nieuwsgierige baby's. Toen ze elkaar aankeken, gaf de baby haar zomaar, zonder bepaalde reden, een grote glimlach. Ze was zo blij dat ze gezien werd. Deze piepkleine verbinding verlichtte niet alleen dat moment, maar ook de rest van Nadia's dag, en dat moment van blijde verbinding heeft voor die kleine baby waarschijnlijk hetzelfde betekend.

En dat had alles te maken met Nadia's ventrale vagus.

Nadia's wát?

Oké, wetenschappelijker dan dit wordt het niet, maar blijf er even bij, want het is heel belangrijk om te begrijpen hoe de oefeningen in de rest van het boek werken. We begrijpen heel goed dat het verleidelijk is om verder te gaan naar het praktische advies en de oefeningen in de volgende hoofdstukken, maar dat zou wel betekenen dat je altijd afhankelijk zult blijven van de hulpmiddelen van anderen in plaats van te gaan begrijpen hoe je *je eigen hulpmiddelen creëert om*