

Power Up Your Life

RUST IN JE HOOFD

15 tips om meer rust in je hoofd te krijgen!

Romeyns Sandra
Levens-en bewustzijnscoach
Natuurcoach
www.powerupyourlife.be

Super!!

Je hebt een eerste belangrijke stap gezet op weg naar meer rust in je hoofd.

Je hebt dit ebook gedownload.

Een tweede en nog belangrijkere stap is dat je het leest én gaat toepassen.

Ja, het echt zelf gaat doen!

Wees gerust. Je hoeft niet alle tips in één keer te gaan integreren in je leven.

Kijk welke van de tips je het snelst en makkelijkst kan toepassen.

Doe het gedurende een week of twee en tracht daarna een nieuwe

tip toe te voegen in je dagelijkse leven.

Denk niet te snel: “Dat gaat niet lukken.”

Denk “Hoe kan ik een manier vinden om deze tips toch te integreren in mijn leven?”

Wil het ook echt gaan doen!

Want je gaat het echt anders dienen te doen

dan wat je altijd al deed.

Alleen dingen anders doen, leiden tot verandering,

anders blijf je in je zelfde patronen zitten.

Het klinkt misschien hard maar dat is de realiteit.

Je dient wel je manier van leven te veranderen als je andere resultaten wil.

In kleine dingen, soms in grotere dingen.

Maar het loont zo de moeite!

De tijd en de rust die je ervoor in de plaats krijgt, is zo lonend en leuk.

Je zal jezelf zo dankbaar zijn als je deze tips hebt leren integreren in je leven.

Het komt niet van zelf maar eens het er is,
zal je wensen dat je het eerder had geleerd.

Ik hoop alvast dat je er iets aan hebt.
Je bent ook steeds welkom op mijn rust in je hoofd wandelingen.
Op mijn website kan je de datums vinden
waarop ik ze organiseer.

www.powerupyourlife.be

Heb je hulp nodig bij het integreren van deze tips,
kan je altijd een één-op één traject bij mij volgen
waarbij ik jou help
om de stappen echt te gaan zetten.
Alvast veel rust in je hoofd toegewenst!

Sandra
Levens-en bewustzijnscoach
Natuurcoach

1. Zet je wekker vroeger

Ai, dat is al direct een moeilijke maar één die loont.

Door je wekker 's morgens vroeger te zetten,

begin je al een pak relaxter aan je dag.

Het begint bij het ontwaken in je bed.

Ga even 5 minuten na hoe je je voelt,

hoe je lichaam zich voelt.

Begin bij je tenen en ga langzaam omhoog langs al je

lichaamsdelen, tot aan je hoofd.

Ga dan even letten op je ademhaling. Hoe voelt die?

Snel of traag? Diep of oppervlakkig?

En weet: alles is goed. Er is geen goed of slecht.

Ze is hoe ze is.

Ga dan even zodanig ademen tot diep in je buik. Adem zodanig in dat je buik helemaal omhoog komt en dat je

middenrif naar buiten gaat. Tracht 4 à 5 tellen in te

ademen indien mogelijk via je neus, blaas daarna rustig

alles weer uit door je mond.

Doe dit een 10 tal keer.

Als je een hele kroost hebt rondlopen, is dit moeilijker.

Mijn advies. Zet de wekker een half uur voor de kinderen

en/of je partner wakker wordt, zo heb je een halfuur

alleen voor jezelf om in alle rust deze eerste tips uit

voeren. Misschien kan je zelfs al genieten van een

heerlijke tas thee of koffie.

2. Start je dag met een positieve intentie

Ga nu even voelen welke zin jouw vandaag zou kunnen helpen.

Met welke gedachte wil je vandaag de dag in gaan?

De eerste zin die in je opkomt is meestal de beste.

Let erop dat het geen negatieve zin is.

Als er geen of niet in voorkomt, dien je je zin anders te gaan formuleren, zodanig dat het een positieve zin wordt.

Het komt allemaal goed.

Het wordt een mooie dag.

Ik ga dit kunnen.

Ik ben goed genoeg.

Ik mag er zijn zoals ik ben.

Ik ben een mooi mens.

Ik ben uniek.

Ik breng dit tot een goed einde.

Als je een zin hebt, die goed voelt voor jou, ga je een paar keer diep ademhalen en de zin voor jezelf, of luidop op zeggen.

Herhaal hem een paar keer.

Tracht hem ook doorheen de dag af en toe te herhalen.

Tijdens je bezoek aan het toilet, terwijl je staat te wachten aan het koffieapparaat, terwijl je in de file staat, net voor je een belangrijke meeting of afspraak hebt, of gewoon als je voelt dat je hem nodig hebt....

(Stel eventueel een herinneringsmelding in je smartphone op bepaalde tijdstippen en ga hem dat een paar keer herhalen voor jezelf.

De herinnering niet nu direct instellen maar straks tijdens je toiletbezoek 😊)

Hoe vaker je de zinnen herhaalt, hoe sneller je ze ook gelooft, echt binnen neemt en ze laat doordringen in je systeem.

Als je voelt dat de zin echt van jou is en je er geen weerstand meer bij voelt, kan je een nieuwe zin gaan kiezen.

Als je weerstand voelt bij een bepaalde zin, formuleer hem dan op een andere manier zodat je hem wel gelooft en kan uitspreken.

Ik ben mild voor mezelf

Ik tracht steeds mild te zijn voor mezelf

Jezelf een gevoel van vertrouwen geven zorgt ervoor dat je minder onrust voelt.

3. Laat je smartphone het eerste halfuur van je dag aan de kant liggen.

Tenzij je een zachte achtergrondmuziek wil opzetten of een meditatie wil
beluisteren, neem je je gsm best niet bij de hand.

Je kan een bepaalde afspeellijst gaan samenstellen met liedjes die jou een goed
gevoel brengen, die je gaan blij maken en energie geven, start wel eerst met
enkele zachte liedjes zodat je rustig aan je dag kan beginnen. Daarna kan je voor
het steviger werk gaan in de douche bv.

Je kan ook een meditatie gaan beluisteren, er zijn talrijke app 's
die je kan vinden

(zowel gratis als betalend.)

Mijn favorieten :

Meditations Moments

Meditation Moments - Dé Nederlandse Meditatie app

9 minuten (drie Belgische dames die heerlijke meditaties inspreken)

[Nog 9 minuten.be](http://Nog9minuten.be)

Ga zeker niet op sociale media, nieuwskanalen of je emailprogramma
gedurende het eerste halfuur, gedurende je hele ochtendritueel. Ook niet
WhatsApp en je sms berichten checken. Dit half uur is voor jou en blij vooral
bij jezelf.

Neem je tijd voor een rustig ontbijt, een heerlijke douche.

4. Kijk met een kritisch oog naar je agenda

Bekijk je planning voor de komende week. (Je kan dit de avond voordien doen of op zondag avond voor een hele week.

Dit is handig als je hulp nodig hebt, kwestie van ze op tijd te kunnen vragen.)

Kijk heel kritisch naar je to-do lijst

- * Is het haalbaar dat als deze dingen kunnen gedaan worden op die dag?
- * Zit er niet te veel in mijn planning?
- * Wat 'moet' er echt gebeuren?
- * Moet het echt?
- * Van wie moet dat dan?
- * Moet IK dat doen?

Heb je genoeg tijd voorzien om de verschillende items te gaan doen.

Als je merkt dat er echt te veel in de planning zit, kan je gaan kijken of je iets kan gaan annuleren uit je planning vandaag?

Kan je iemands hulp inschakelen?

Kan ik het helemaal weglaten of op een andere dag inplannen?

Weer realistisch voor jezelf.

Hier kan je al een groot deel van je rust gaan bepalen.

Als je echt te veel wil doen wat op één dag mogelijk is, ga je het jezelf alleen maar heel moeilijk maken en druk opleggen.

Wees echt precies en kritisch op wat je te doen hebt en op wat je echt wil doen.

5. Schrijf je gedachten van je af.

Als je het gevoel hebt dat er teveel in je hoofd zit, is het handig om lijstjes te gaan maken. Probeer dit regelmatig te doen, één keer per maand of tweewekelijks bvb.

Je kan je gedachten gaan opdelen in verschillende thema's. Schrijf ze op verschillende bladeren neer.

- De todo's thuis : huishoudelijke taken die moeten worden volbracht
- De todo's werk: werkgerelateerde todo's
- Piekergedachten: zijn te herkennen aan hun beginstructuur "wat als"
- Dromen en wensen
- Spijtgedachten

Als je de verschillende gedachten hebt opgesplitst, kan je als eerste de piekergedachten en spijtgedachten in de vuilbak gooien , echt letterlijk!!

Je schiet er niets mee op !!

Ze leiden tot niets, alleen nemen ze veel ruimte in je hoofd.

Dus ga het blad in de vuilbak gooien en visualiseer dat je ze ook echt uit je hoofd leegschudt in de vuilbak.

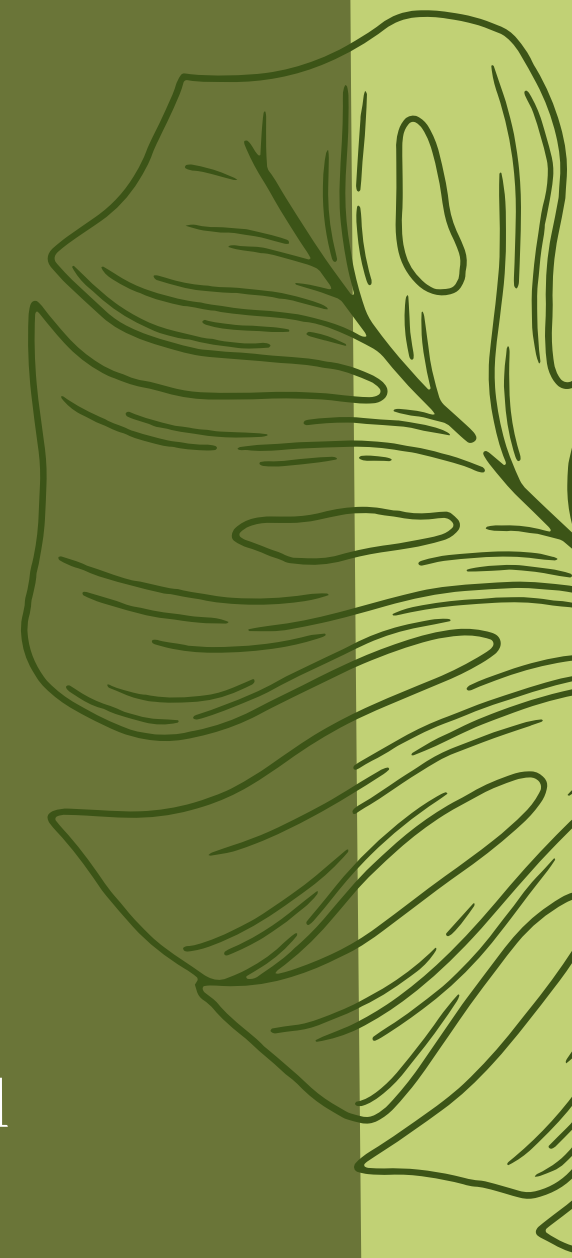
De todo lijst met werkgerelateerde zaken steek je in je handtas of werktas en neem je mee naar je werk. Voorzie daar dan de nodige tijd om ze te bekijken.

De todo lijst thuis kan je terug kritisch bekijken.

Moet echt alles gebeuren wat op die lijst staat. Moet IK die echt doen? Aan wie kan ik hulp vragen om mij bij deze lijst te helpen?

De wensen en dromen lijst ga je op een rustig moment eens onder de loep nemen.

Wat kan ik doen om enkele wensen of dromen van mijn lijst tot werkelijkheid te brengen. Daarvoor is coaching een heel interessante tool. Daar helpen coaches je om een stappenplan op te stellen, je te begeleiden in dit stappenplan en zo tot je doel te komen. Dit kan op verschillende gebieden zijn: voedingscoach, sportcoach, opvoedcoach, businesscoach, levenscoach, wandelcoach,.....



6. Focus je tijdens het eten op je eten en je tafelgenoten.

Ga niet tijdens je ontbijt, lunch of diner andere dingen doen.

Zoek indien mogelijk een aangename plek om je lunch te nuttigen.

(bij voorkeur buiten, rustige omgeving)

Geniet van de omgeving, van het buiten zijn, van de andere lichtintensiteit, van de verse lucht, van andere geluiden.

Wat hoor je ?

Tracht ook vooral aangename geluiden te ontdekken.

Probeer ook geen oordeel te hebben over de minder aangename geluiden.

Wat zie je?

Ook hier opnieuw , zoek naar mooie dingen rond je.

Kijk gewoon naar wat er is, probeer ook niets te veranderen aan wat je ziet.

Alles is goed zoals het is.

Proef wat je eet, voel de structuur van je eten in je mond, hoe smaakt het.....

Geniet van de verschillende smaken

Geniet van het samenzijn met je geliefden, familie, tafelgenoten,... Als je er niet van kan genieten om welke redenen dan ook zoek andere tafelgenoten op.





7. Ga de natuur in.

Ga zoveel mogelijk op je vrije momenten de natuur in.

Al lopend of al wandelend.

De natuur en zeker het bos en bomen geven stoffen af die ons zenuwstelsel kalmeren en die bepaalde processen activeren die ons rust bezorgen.

Kijk rond, zie wat er is.

Ga in detail naar iets kijken.

Een paddenstoel,
een bemoste boomstam,
een diertje die voedsel verzamelt,
de structuur van de schors van een boom,
de verschillende kleuren in het bos die je waarneemt.



8. Ga wat meer ont-moeten

Een hele dag 'moeten' we dingen doen en 'moeten' we iemand zijn, en we moeten dat dan vooral van onszelf.

Ga eens na wat je denkt te moeten doen.

Moet dat echt?

Van wie moet dat?

Weet je dat zeker of denk je dat je dat moet?

We denken dat we ALTIJD moeten een goede partner, vriendin, mama, dochter, collega, buur,... zijn.

Maar als je partner, vriendin, mama, dochter weet dat het jou zoveel stress bezorgd, dan zouden ze dat niet willen. Misschien verwachten ze dat niet eens.

Ze willen eigenlijk vooral dat je jezelf bent.

Weet ook dat jij niet aan alle verwachtingen van anderen moet voldoen.

Gewoon jezelf zijn is voldoende!

Als jij allerlei andere dingen moet gaan doen om goed genoeg te zijn, dan is het niet de juiste vriendin, collega, partner,... waar jij je wilt mee omringen of mee wil omgaan.



9. Gebruik niet meer het woord 'moeten'

Let er eens op hoe vaak we het woord 'moeten' gebruiken.

Ik moet naar huis voor mijn kinderen op te halen.

Ik moet naar de kapper.

Ik moet gaan vers koken thuis voor mijn gezin.

Ik moet naar een feest vanavond.

Ik moet boodschappen doen.

.....

Ga dat woord 'moeten' eens veranderen in een ander woord.

Ik wil graag naar huis om mijn kinderen op te halen.

Ik wil graag vanavond vers koken voor mijn gezin.

Ik wil graag naar de kapper. Ik ga vandaag naar de kapper.

Ik ga boodschappen halen .

Ik wil graag naar dat feest vanavond.

Als je iets niet wil, doe het dan niet.

Als je niet graag naar dat feest gaat vanavond, blijf dan thuis!





10. Laat eens één (of meerdere) avond alle schermen uit.

Dit is een gouden tip.

Doe iets waar je blij van wordt.

Ga buiten in de natuur.

Ga wat muziek beluisteren.

Blijf gewoon thuis en lees een boek, ga wat tekenen, ga wat schilderen of pianospelen,....

Ga eens op tijd naar bed.

Voldoende nachtrust is zo belangrijk voor ons lichaam en ook voor onze hersenen.

Tijdens onze slaap gaan we prikkels van overdag verwerken. We krijgen sowieso een overload aan prikkels elke dag en dus is het belang om deze te verwerken.

Ook gewoon 's avonds externe prikkels vermijden, gaat heel veel helpen

11. Doe vooral dingen waar je blij van wordt

Het doen van dingen waar je niet blij van wordt, kost veel energie en bezorgen je weerstand en stress. Je bent aan niemand verschuldigd om dingen te doen waar je niet blij van wordt.

Ze hebben ook niet veel aan jou als je niet jezelf kan zijn en in een stressmodus verkeert.

Kies bewust voor de dingen die je gelukkig en blij maken.

Dan worden er endorfines en geluksmaakstofjes in je hersenen aangemaakt die ook gaan zorgen voor ontspanning en dus rust.



12. Doe ademhalingsoefeningen

Het doen van dagelijkse ademoefeningen kan ook van heel veel waarde zijn.

Ademhalingsoefeningen gaan vooral rust brengen in je lichaam en je sympatische systeem kalmeren.

Dit systeem is ervoor verantwoordelijk dat we in de stressmodus gaan en ons dus opgejaagd gaan voelen.

Bij het ademen gaan we zo veel mogelijk door de neus ademen (tenzij een bepaalde oefening het anders aangeeft), en dit zorgt ervoor dat onze ademhalingsfrequentie gaat dalen.

Je kan deze oefeningen doen op verschillende plaatsen en tijdstippen:

- * de eerste minuten dat je nog even in je bed ligt.
- * je kan ze doen onder de douche
- * tijdens het ontbijt
- * tijdens het wachten bij de bakker of de supermarkt
- * voor het slapengaan
- * Gewoon even tussendoor.

Met een 5 tal minuten verschillende keren per dag kom je al ver

Nog beter is als er 3 keer daags 10 minuten kan mee oefenen.

Als je hiermee goed vertrouwd bent, kan je deze tijd uitbreiden.

Er zijn talrijke ademapps die je kunnen helpen bij het oefenen.

Let er wel zeker op dat je niet begint te scrollen in plaats van je ademapp te openen.

Op mijn website vind je ook enkele ademhalingsoefeningen.

13. Humor

Met humor kan je ook rust en ontspanning en ook vreugde in je leven brengen. Het is wetenschappelijk bewezen dat lachen een positief effect heeft op ons lichaam en immuunsysteem.

Dit zijn bewezen gevolgen van lachen:

Je lichaamstemperatuur stijgt waardoor je je warmer voelt

Je harstslag en je bloeddruk gaan omlaag

Tijdens het lachen trekken je spieren samen en daarna gaan ze zich dus goed kunnen ontspannen

Je ademhaling wordt dieper.

Het zuurstofgehalte wordt hoger. Dit is goed voor hart en bloedvaten, er komt meer energie vrij en spanningen worden minder.

Er worden ook bepaalde natuurlijke 'killer cellen' geactiveerd zodat je immuunsysteem verhoogt.

Dus zoek iets waar je heel hard mee kan lachen. Ga naar een comedieshow, vertel moppen met je vrienden.

Terwijl je dit doet, ga je minder aan je zorgen denken en dus ook meer rust in je hoofd hebben.

14. Dankbaarheid

Focus je dagelijks op de goede dingen in je leven.
s'Avonds, net voor het slapen gaan, kan je even een 5 tal zaken gaan benoemen waar je dankbaar voor bent.
Je kan ze eventueel ook dagelijks gaan noteren.

Je kan dankbaar zijn voor heel kleine dingen

Dankbaar dat ik vandaag naar mijn werk kon gaan
Dankbaar dat ik een jas heb die ik kon aantrekken vandaag
Dankbaar dat ik warm in een goed bed kan gaan slapen
Dankbaar dat ik vanavond zelf eten heb kunnen klaarmaken
Dankbaar dat mijn partner/ kinderen veilig zijn thuisgekomen
vandaag

.....

Door dankbaar te gaan beoefenen zie je in dat je een goed leven leid en dat je 'drama's' niet altijd echt drama's zijn. Er is zoveel waarvoor we blij en dankbaar kunnen zijn.

Focus op wat we hebben en hoe goed we het al hebben, gaat onze onrust om wat we willen en niet hebben, verminderen.

15. Heb zo weinig mogelijk verwachtingen van anderen

Als je steeds maar dingen gaat verwachten zoals dingen die mogelijks gaan gebeuren of verwachten dat mensen bepaalde dingen gaan zeggen of doen, kan je alleen maar steeds teleurgesteld worden. Als je verwacht een compliment te krijgen op je nieuwe outfit en die komt er niet dan ben je waarschijnlijk teleurgesteld en vraag je je af waarom ze je geen compliment hebben gegeven. Je creëert voor jezelf steeds een onrust in je hoofd, gaat twifelen aan jezelf en jezelf zelfs neerhalen, terwijl dit helemaal niet nodig is.



Hopelijk heb je iets aan deze tips gehad en heb je meer rust in je hoofd.

Hulp nodig bij het integreren van de tips? Dan kan je terecht bij mij voor individuele coaching. Ik help je graag!

Je bent ook steeds welkom op de stilte wandelingen op zondag voormiddag in het Brakelbos.

Voor meer info 0555422795

www.powerupyourlife.be



Romeyns Sandra
Natuurcoach