

MIJN HOOFD LOOPT OVER

3 praktische tips voor meer rust in een vol hoofd

Heb jij het gevoel dat je hoofd steeds druk is? Blijven je gedachten continu doorratelen? En verlang je naar rust en stilte in je hoofd? Lees hieronder wat je hier nú aan kunt doen.

TIP 1 NEEM EEN TIME OUT



Neem letterlijk een time out van alle drukte. Zoek een plekje waar je niet gestoord wordt. Haal een paar keer rustig diep adem en blaas lang uit. Bedenk je en voel dat je alle onrust en stress loslaat bij de uitademing en visualiseer dat je bij de inademing rust en vertrouwen in je systeem ademt. Doe dit 3 minuten en voel wat dit voor effect heeft.

Als het je lukt deze paar minuten voor jezelf dagelijks een paar keer te organiseren (ook al is het tijdens een bezoekje aan het toilet of onderweg naar de supermarkt) ga je merken dat dit rust brengt in je systeem. Je ontlaadt bewust je stress en voedt jezelf met rust en vertrouwen.



"Pas als je stilstaat, kun je verder"

MIJN HOOFD LOOPT OVER

3 praktische tips voor meer rust in een vol hoofd

TIP 2: CHECK IN

Neem tien mintuten de tijd om voor jezelf op te schrijven wat er in jou speelt.

Dit kan op een positief moment zijn of op een moment dat je je minder fijn voelt. Wissel hierin af. Leg niet alleen focus op de mindere momenten, maar juist ook op de positieve momenten.

Beschrijf:

- wat voel ik in mijn lijf?
- welke emoties voel ik?
- welke gedachten komen langs?



Door dit op een rijtje te zetten, sta je bewust stil bij de gedachten/ gevoelens die jouw aandacht vragen.

Als je dit een paar weken dagelijks doet en analyseert, kan je dit mooie inzichten gaan geven. En wellicht ga je onderliggende overtuigingen doorzien. Over hoe je kunt omgaan met eventuele belemmerende overtuigingen die je tegenkomt, zal ik in het volgende artikel met tips uitgebreider vertellen.

Tip: Als het niet lukt in het moment te schrijven, pak dan bijvoorbeeld 's avonds voor je gaat slapen een moment. Leef je in alsof je in het moment van de dag bent waarop je wil reflecteren.

Emoties willen graag gevoeld worden. We hebben de neiging om negatieve emoties weg te stoppen. Als we ze negeren, blijven ze aandacht vragen tot we ze bewust voelen en erkennen.

MIJN HOOFD LOOPT OVER

3 praktische tips voor meer rust in een vol hoofd

TIP 3: JA, NATUURLIJK



Accepteer jezelf volledig. Zeg tegen jezelf: "Ja, natuurlijk heb jij deze gevoelens en deze gedachten." Dat begrijp ik wel. Accepteer en erken jezelf dat dit zo is en ook mag. Het lijkt misschien eerst gek om dit te zeggen. Maar probeer het en ervaar dat door jezelf te accepteren, de negatieve lading en extra stress eraf gaat. Dit geeft rust.

Bevestig jezelf positief. Zeg tegen jezelf: "Ook al voel ik me soms ...(vul zelf in), toch hou ik van mezelf en ik accepteer mezelf precies zoals ik ben. Probeer dit echt te voelen en dit gevoel groter te maken. En houdt dit gevoel een aantal minuten vast. Merk op wat dit doet met jouw lichaam en hoe je je voelt.

"De training Aanpak van Stress heeft mij geholpen om onrust bij mezelf eerder te herkennen door signalen die mijn lichaam afgeeft. Daarnaast het mij inzicht gegeven in wat ik hiermee kan doen. Hierdoor ben ik nu in staat om tijdig mijzelf rust te geven waardoor ik meer in control ben over mijn eigen leven."

MIJN HOOFD LOOPT OVER

3 praktische tips voor meer rust in een vol hoofd



AAN DE SLAG:

Deze drie stappen kun je stuk voor stuk oppakken, of allemaal tegelijk. Het hoeft niet veel tijd te kosten. Probeer eens 2 weken lang elke dag een moment te nemen om de stappen voor jezelf te doorlopen. Dit kan in een half uur tijd, op een moment dat het jou past.

En ga ervaren dat je meer rust krijgt in je hoofd en in je lijf.

Kun je hulp gebruiken?

Het kan fijn zijn als iemand met je mee kijkt om jouw patronen te herkennen. Of misschien lukt het niet zomaar om jezelf te accepteren en te zeggen dat je van jezelf houdt. Daar kunnen best nog wat obstakels tussen zitten.

Als je het idee hebt, dat je wel wat hulp bij kunt gebruiken bij het meer in balans of bij jezelf komen, plan dan vrijblijvend een kennismakingsgesprek in. Dan kijken we of en hoe ik je kan helpen.

Ik werk met verschillende programma's om mensen te begeleiden naar meer rust en balans, meer zelfvertrouwen en meer jezelf zijn. Ik werk met de programma's Aanpak van Stress, Lichter Leven en met intuïtieve coaching sessies.

"Door de training Aanpak van Stress zit ik veel beter in mijn vel! Ik slaap beter, pieker minder en hoewel de toekomst onzeker is, heb ik er toch vertrouwen in dat het goed komt."

MIJN HOOFD LOOPT OVER

3 tips voor meer rust in een vol hoofd



WIE BEN IK?

Mijn naam is Janneke Huizeling. Ik werk als coach op het gebied van vraagstukken rondom stress / burnout-klachten en vraagstukken rondom dichterbij jezelf komen (wie ben ik, wat wil ik en hoe kom ik daar).

Graag voer ik coaching gesprekken al wandelend in de natuur. Ook heb ik een fijne ruimte in het Centrum voor Welzijn en Gezondheid in Hoogeveen. Online coachen is ook mogelijk.

In mijn coaching ga ik uit van jouw vraagstukken. waar loop jij in vast of wil je stappen in maken? Ik help je **meer rust en balans** te krijgen. Van daaruit krijgt je **inzicht in jezelf** kom je dichterbij je authentieke zelf. Dit leidt tot **meer regie, balans en plezier** in je leven. Ik word er blij van om daar een bijdrage aan te mogen leveren!

GRATIS EN VRIJBLIJVEND KENNISMAKEN?

Meer weten over mijn diensten? Kijk dan op www.kleurvolcoaching.nl
Ik ontmoet je graag in een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.
Graag tot gauw!

www.kleurvolcoaching.nl

