

22 Tips om rust te krijgen in je hoofd en ruimte in je leven

- 1) Sta iedere dag een kwartiertje eerder op om:
 - Een intentie neer te zetten
 - Oefeningen te doen
 - Te mediteren
 - De zonnegroet te doen
 - Gewoon even rustig en met aandacht wakker te worden
 - Iets anders waar jij gelukkig van wordt
- 2) Wees je bewust van waar je de lat legt voor jezelf, kom je er nog wel bij of leg je hem vaak net te hoog zodat je op je tenen moet staan?
- 3) Stap uit het verhaal wat je over situaties hebt. Wij mensen hebben overal een mening over en aan die mening zit een verhaal vast. Dat verhaal vindt altijd plaats in het verleden of in de toekomst, nooit in het nu. Laat het verhaal los en kijk naar wat er echt is
- 4) Laat je oordeel los, naar jezelf, naar anderen en naar situaties. Dingen zijn niet goed of fout, ze zijn zoals ze zijn en werken of werken niet voor je
- 5) Schrijf op wat je allemaal nog moet van jezelf. Loop dan de lijst door en kijk per geval of het echt moet of dat je het graag wil
- 6) Prioriteer al de dingen die je echt moet doen. Zet een A achter de dingen die je deze week moet doen, een B achter de dingen die je deze maand moet doen en een C achter de dingen die je dit jaar moet doen. Plan ze vervolgens allemaal in je agenda. Kijk daarna naar de dingen die je graag wil doen en plan die ook in je agenda
- 7) Vervang het woord moeten door kunnen, daar waar het kan, in je dagelijks taalgebruik. Moeten wordt door je onderbewustzijn als dwang ervaren waarmee je onnodig stress en druk creëert
- 8) Realiseer je dat er geen waarheid bestaat, iedereen heeft zijn of haar waarheid en mening gebaseerd op die waarheid. Hiermee zijn er zoveel waarheden als dat er mensen zijn. Denk hieraan als je merkt dat je energie aan het verspillen bent met iemand overtuigen van jouw gelijk
- 9) Keer meerdere malen per dag met je aandacht even terug naar je ademhaling en haal bewust 3 – 5 keer adem. Voel hoe je buik omhoogkomt als de adem je lichaam in stroomt en weer naar beneden gaat als de lucht je longen verlaat. Doe dit bijvoorbeeld iedere keer als je naar toilet gaat
- 10) Doe, voordat je gaat slapen, ontspanningsoefeningen of luister naar een fijne geleide- meditatie

- 11) Breng iedere dag minimaal 20 minuten door in de natuur
- 12) Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten, ga op de fiets naar je werk, wandel naar de supermarkt, maak een wandeling in je pauze als je niet naar een sportschool of yogaschool wil
- 13) Eet zo natuurlijk mogelijk, eet zo min mogelijk suiker en bewerkt voedsel en drink maximaal 2 kopjes koffie per dag
- 14) Eet maximaal 3 dagen per week vlees, eet de rest van de week vis of vleesvervangers. Er zijn nu, vooral bij Albert Heijn, lekkere alternatieven verkrijgbaar
- 15) Besteed wat meer tijd aan het lezen van boeken waar je blij van wordt of andere dingen die je leuk vindt om te doen. Kleuren geeft bijvoorbeeld ook veel rust, daarnaast hebben de kleuren ook nog een fijne uitwerking op je zenuwgestel
- 16) Plan iedere maand of om de maand een dag voor jezelf, ga dan lekker met een vriendin naar de sauna, ga een mooie wandeling maken en lekker lunchen, ga lekker winkelen als je daar ontspanning in vindt. Doe die dag iets waar je blij van wordt!
- 17) Drink alcohol met mate. Alcohol lijkt een ontspannen werking te hebben, het verdooft in ieder geval het lichaam maar doet het tegenovergestelde voor de geest. Het versterkt sombere gevoelens, agressie en impulsiviteit
- 18) Als je last hebt van een druk hoofd, ga schrijven. Schrijf iedere dag een minuut of 10 je gedachten van je af. Dit ordent en structureert niet alleen, het levert vaak ook waardevolle inzichten op
- 19) Luister goed naar je lichaam, voel wat het nodig heeft. Als je spanning voelt, luister hiernaar en zoek de ontspanning op
- 20) Ga op tijd naar bed en zorg dat je genoeg slaap krijgt. De meest optimale tijd om te slapen is tussen 22:00/23:00 en 06:00/07:00
- 21) Zorg dat je positieve gedachten hebt, als je jezelf betrapt op negatief denken, kies dan bewust voor positieve gedachten
- 22) WEES LIEF VOOR JEZELF, HEB GEDULD MET JEZELF, STA JEZELF TOE OM FOUTEN TE MAKEN, WEES DANKBAAR EN HOU VAN JEZELF MET HEEEEEEEEEL JE HART

