



*Kom tot rust!*

***5 manieren om je gedachten  
tot rust te brengen.***

© [www.emotivo.nl](http://www.emotivo.nl)

A serene beach scene with wooden posts in the water under a soft, hazy sky. The image is a background for a text overlay.

Rust in je hoofd

Leer je aandacht te richten en je  
zult rust vinden.

# Rust in je hoofd

## Belangrijke boodschap:

**Het is illegaal om dit ebook te kopiëren, verkopen of verdelen!**

Dit ebook hoor je te krijgen van [www.emotivo.nl](http://www.emotivo.nl) of een andere website waarvan Ingrid Janssen eigenaar is, anders heb je een illegale kopie. Ik stop veel passie en energie in mijn werk en als je denkt dat dit ebook ook voor iemand anders interessant of nuttig is stuur dan deze link: [www.emotivo.nl](http://www.emotivo.nl)  
Zo krijgt iedereen steeds de meest actuele informatie.

Tekst & vormgeving: Ingrid Janssen

© 2017 Rust in je hoofd - Emotivo

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ingrid Janssen

[www.emotivo.nl](http://www.emotivo.nl)

### Disclaimer

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit e-book staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat, direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit e-book. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot [informatie@emotivo.nl](mailto:informatie@emotivo.nl)

# Rust in je hoofd

**Heb je vragen over dit boek?**

Neem contact met me op:  
[www.emotivo.nl/contact](http://www.emotivo.nl/contact)

Vind je het boek leuk?

Dan waardeer ik zeker een  
reactie op [www.emotivo.nl](http://www.emotivo.nl)

# Rust in je hoofd

## Inhoud:

- 6 - Over de auteur
- 7 - Hoe dit ebook te gebruiken
- 8 - Schrijven
- 9 - Stop met denken!
- 10 - Gebruik je volledige aandacht
- 11 - Postieve gedachten
- 12 - Je omgeving
- 13 - hoe nu verder?

# Rust in je hoofd

Over de auteur

## **Ingrid Janssen persoonlijk**

Ik heb jarenlang als medisch analist gewerkt. Ik was dan ook iemand die echt in haar hoofd zat. Heel veel denken is mij dan ook niet vreemd. In 2003 ben ik psychologie gaan studeren en langzaam aan kwam ik erachter dat ik een stukje mistte. Ik ontdekte dat ik hooggevoelig ben, en ben vervolgens een opleiding intuïtieve ontwikkeling gaan doen, en daarna volgde nog talloze workshops en cursussen. Toen ik uiteindelijk bij mindfulness uitkwam, vond ik mijn manier van denken en voelen met elkaar verenigen. Inmiddels geef ik al weer een aantal jaren mindfulness trainingen en trainingen in omgaan met hooggevoeligheid.

## **Ingrid Janssen professioneel**

Ik begeleid mensen die last hebben van stress naar meer balans in hun leven. Of je nou hooggevoellig bent en daardoor veel “prikkel” ervaart of je bent iemand die heel veel denkt en misschien veel moet van zichzelf, ik vind samen met jou de manier waarop jij meer balans gaat ervaren in jouw leven. Als ervaringsdeskundige weet ik hoe vermoeiend het kan zijn als het maar door ratelt in je hoofd!

Mijn manier van werken is gericht op bewustzijn en inzicht brengen. Het is mijn visie dat je alleen een blijvende verandering kunt bewerkstelligen als je je echt bewust bent van jouw denken, voelen en handelen. Iedereen is uniek, dus er is niet 1 methode die voor iedereen werkt. Ik help je graag bij het vinden van jouw methode.



# Rust in je hoofd

## Hoe dit e-book te gebruiken:

Lees het eens rustig door en kijk welke tip of oefening jou het meeste aanspreekt. Wat staat het dichtste bij je? Voor welke veranderingen is het minste nodig?

We willen soms te radicaal dingen aanpakken waardoor het vaak niet lukt. Waarschijnlijk heb jij ook al van alles geprobeerd en ben je misschien ook al wel een stukje opgeschoten, maar kan het gewoon nog net even wat beter. Zorg dan dat je niet weggooit wat voor jou werkt, maar kijk wat aanvullend kan zijn en kies vooral iets wat bij jou past.

Ben je iemand die van veel bewegen houdt en naar buiten gaan? Dan zal het voor jou misschien niet heel logisch zijn om uren lang te gaan mediteren in de stilte, zittend op een stoel of een kussen....  
Of andersom, ben je iemand die van rust en stilte houdt? Dan is het gaan hardlopen misschien juist net niet iets wat je aanspreekt.

Mijn boodschap: vind je eigen weg. Niks is voor iedereen. Iedereen is anders, dus doe wat bij jou past!

# Rust in je hoofd

## Manier 1: Schrijven!

Schrijven zorgt ervoor dat wat er in je hoofd komt, eruit kan. Als het op papier staat (of op je pc, tablet, telefoon) dan zit het niet meer in je hoofd.

We denken veel! En vaak zijn het ook nog eens steeds dezelfde gedachten die langskomen. Dit zijn zo de categorieën:

- ✓ dingen die je niet mag vergeten
- ✓ had ik maar.... (gedachten over het verleden)
- ✓ wat nou als (gedachten over de toekomst)
- ✓ als dit gebeurt...dan doe ik dat....of als hij dit zegt...dan... (scenario's verzinnen)

Dit zijn twee verschillende manieren die je kunt uitproberen om te ontdekken of schrijven iets voor jou is:

1. Schrijf elke dag een stukje over wat je bezig houdt. Een dagboek bijhouden dus. Daar kan alles in staan wat je maar wil. Kies een vast moment op je dag uit en schrijf elke dag een stukje. Bijvoorbeeld 's avonds na het eten, of als de kinderen op bed liggen. Het is beter om dit niet te doen, net voor je gaat slapen. Probeer even uit welk tijdstip voor jou het beste werkt.  
Neem een vast tijdstip want zo weet je dat dat het moment is waarop je al die gedachten langs kunt laten komen. Gedurende de rest van de dag kun je dan stoppen met piekeren omdat je daar gewoon een vast moment voor hebt.
2. Intuïtief schrijven: neem voldoende papier en zet een wekkertje op 10 minuten. Zet je pen op papier, ga schrijven. Je pen haal je niet van het papier af tot de tijd om is. Gewoon doorschrijven, ook als je niet weet wat (dan schrijf je dat dus op). Ik begin vaak te schrijven en dan is de eerste zin: ik weet echt niet wat ik nu wil schrijven.....en dan vervolgens komt er van alles naar boven.  
Na 10 minuten stop je en dan zie je eigenlijk direct wat je zo bezig houdt.



# Rust in je hoofd

## Manier 2: Stop met denken!

Beetje flauwe titel misschien, maar je kunt besluiten om niet meer bij te dragen aan het op gang houden van je gedachten, om er geen voeding meer aan te geven. Zoals je kunt besluiten als je aan het fietsen bent om niet meer te trappen en dan zal de fiets langzaam tot stilstand komen. Zo kun je dat ook met gedachten doen. Laat ze langzaam tot stilstand komen, door ze niet te blijven voeden.

Dit kun je doen in een meditatie oefening.

Hier heb je er heel veel van. Ik geef je een oefening die heel gemakkelijk is om te doen en waar je niets voor nodig hebt. Het is een korte oefening, en je kunt hem zo lang maken als je zelf wil.

### Korte oefening

Ga rustig zitten en haal even een paar keer rustig adem.

Richt je aandacht op je ademhaling en ga je ademhaling tellen: je ademt in en uit en dat is 1, je ademt weer in en uit en dat is 2....zo tel je door tot 10 en vanaf 10 tel je weer terug naar 1. Dat doe je 5 minuten. Dus zet even een wekkertje of een alarm op je telefoon.

Tip: neem een meditatie-timer voor op je telefoon met een fijne bel-klank zodat je niet schrikt van een alarm. Deze timers kun je instellen op de tijd die jij graag wil.

Doe deze oefening eens een week, elke dag 1 keer en kijk dan eens wat het voor je doet. Als je de oefening langer doet, dan ontstaat er vaak ook een ander gevoel van ontspanning. Probeer het even uit en bepaal dan wat een prettige tijd voor jou is. Ik zelf vind 20 minuten het meest prettig, maar dat is dus voor iedereen anders.

Deze oefening kun je ook heel gemakkelijk even tussendoor doen, bijvoorbeeld op je werk, al heb je maar 1 minuut.

# Rust in je hoofd

## **Manier 3: Doe iets met je volledige aandacht**

Je herkent het vast wel dat als je iets moeilijks moet doen, dat je daar dan echt al je concentratie voor nodig hebt. Op dat moment ben je ook niet aan het piekeren of je zorgen aan het maken. Dit kun je ook ervaren als je aan het sporten bent bijvoorbeeld of als je iets creatiefs doet. De tijd staat dan stil, je word door niks of niemand afgeleid. Dit is een prettig gevoel, even geen irritante gedachten.

Als je dit steeds in zou zetten om je gedachten te vermijden dan ben je eigenlijk aan het vluchten: altijd bezig zijn, geen moment rust willen, eigenlijk dus niet willen stilstaan.

Als je dit bij jezelf merkt kijk dan eens of het je lukt om niet te vluchten, maar om een dagelijkse handeling uit te kiezen (om te beginnen 1, kan natuurlijk later altijd met meer handelingen) die je met al je aandacht gaat doen. Kies iets wat je elke dag doet: tandenpoetsen bijvoorbeeld. Iets waarbij je niet na hoeft te denken, iets wat saai is en waarbij je gedachten dus eigenlijk vrij spel hebben.

Oefening: doe deze handeling 1 minuut lang met al je aandacht: wat ruik je? Wat zie je? Wat voel je? Wat hoor je? Wat proef je? Betrek al je zintuigen en hou je aandacht bij wat je op dat moment doet!

Voorbeelden van handelingen: eten, douchen, hond uit laten, autorijden (op saaie stukken).....

# Rust in je hoofd

## **Manier 4: positieve gedachten**

De herhalende gedachten in je hoofd zijn vaak niet erg positief. Die dingen die maar blijven malen zijn meestal niet hele leuke dingen waar je heel erg blij van wordt. Het gaat vaak over waar je je zorgen over maakt, of over wat je niet goed gedaan hebt (en de volgende keer beter moet).

Vaak zijn het gedachten waar je niet zoveel aan hebt. Het verleden kun je niet meer veranderen, de toekomst is er nog niet. Dus eigenlijk kun je alleen maar in het NU handelen. En in het NU leef je, maar door al die gedachten gaat dat NU soms ook zomaar aan ons voorbij en zien we helemaal niet meer wat is NU misschien ook fijn is of waar we blij van worden.

Oefening: Het bijhouden van een logboek van prettige gebeurtenissen.

Elke dag is er wel iets leuks of positiefs te bedenken, hoe rot je dag ook was. Misschien scheen de zon, of heb je lekker gegeten. Het kan in alles zitten. Kijk eens wat het je oplevert om steeds je aandacht te richten op wat er fijn was.

Dit is ook een hele fijne oefening om samen met je kinderen te doen!

# Rust in je hoofd

## **Manier 5: Je omgeving!**

Wat je aandacht geeft, groeit! En misschien is het een beetje een open deur, maar tegelijkertijd is deze laatste manier/ tip ook het lastigste voor veel mensen.

Zorg dat je doet wat je leuk vindt, wat je energie geeft! En zorg ook voor een omgeving waarin je je fijn voelt, met mensen om je heen die je stimuleren en waar je energie van krijgt. Neem afscheid van mensen die je klein houden, die je energie kosten.

Makkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk! En het hoeft ook niet zo radicaal.

Waar je mee kunt beginnen:

Hou eens bij voor jezelf wat je energie geeft en wat je energie kost. Je kunt het bedenken, maar ik wil je uitnodigen om het eens echt te gaan voelen.

Je hebt bijvoorbeeld afgesproken met een vriendin, en kijk dan eens even als je terug bent na de afspraak of het je energie heeft opgeleverd of niet. Het zegt niks over hoe aardig je iemand vindt, het ligt ook niet aan die ander...het gaat er puur om hoe jij je daarna voelt. Dat kan je dus doen bij afspraken die je hebt, maar ook bij handelingen die je doet. Dus als je iets gaat doen, wat is dan het resultaat in energie.

Zo krijg je inzicht in wat je energie kost en wat je energie oplevert. Nu kun jij beter kiezen, waar geef jij je tijd aan?

## Rust in je hoofd

Ik hoop dat je hier wat ideeën en oefeningen gevonden hebt die je kunt gaan uitproberen. En natuurlijk weet ik dat ze werken, maar zoals gezegd: niks is voor iedereen, dus ga vooral ontdekken wat voor jou werkt.

Hoe nu verder?

Misschien heb je gevonden wat je zocht en werkt het inmiddels voor je, dat is geweldig!

Misschien heb je een start gemaakt, maar moet je nog wat oefenen? Dat is een goed begin!

Ik kan me voorstellen dat dit boekje niet meteen al je problemen oplost, maar ik hoop wel dat je mogelijkheden bent gaan zien voor jezelf. Mocht je nog vragen hebben of opzoek zijn naar een vervolg, neem dan gerust contact met me op. Je kunt me mailen op: [informatie@emotivo.nl](mailto:informatie@emotivo.nl)

Hartelijke groet,

Ingrid Janssen



Rust in je hoofd



Rust in je hoofd

