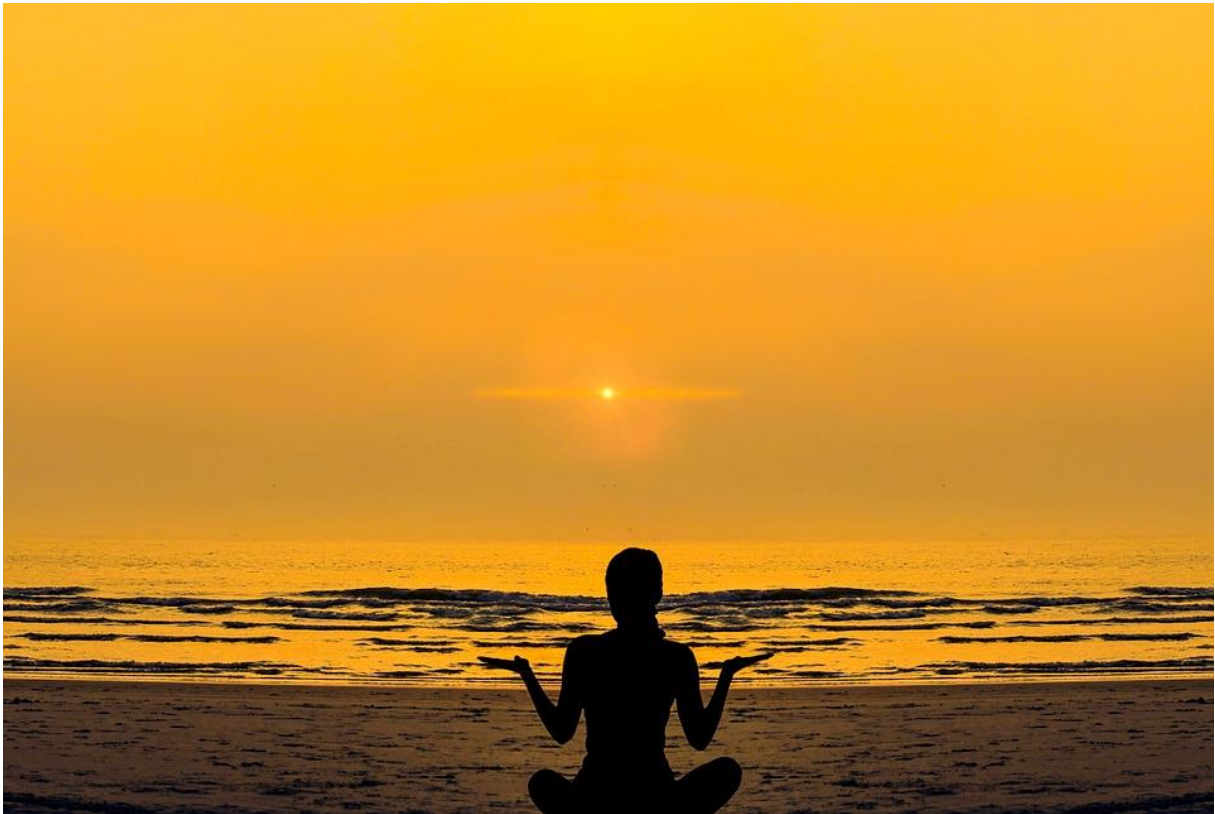


# Meer rust in je leven

## 5 praktische tips voor direct rust in je hoofd

aangevuld met 5 tips om meer evenwicht  
in je leven te creëren



## Voorwoord

Door mijn hele leven heen zijn er diverse periodes geweest waarbij ik een enorme druk op mijn schouders voelde. Regelmatig vroeg ik mezelf dan af: hoe ga ik dit in vredesnaam doen? Hoe ga ik dit allemaal klaarspelen? En wanneer er dan net iets teveel dingen tegelijk speelden: stress-piek.

Ik heb vele dingen uitgetoetst om 'instant-rust' te krijgen. Een aantal van die dingen doe ik nog steeds heel erg graag, denk daarbij aan yoga of mediteren. Maar op het moment dat het water je aan de lippen staat, vergt het wel bijzonder veel discipline van je om op dat moment je yoga matje te pakken of een wierookstokje aan te steken. Tenminste, mij lukte dat niet (altijd).

Dus ging ik op zoek naar manieren die direct zouden werken om rust in je hoofd en rust in je lijf te krijgen. En ik vond ze. Waar ik ook was, wat ik ook deed. Linksom of rechtsom; ze werkten.

Deze tips deel ik graag met je zodat jij ze ook kan toepassen.

Maar ik wilde nog een stapje verder. Ik kijk graag naar de oorzaak van dingen. Dus ging ik op zoek naar zeer praktische manieren om mijn agenda en dus mijn leven weer overzichtelijk te krijgen. Die druk moest van mijn schouders af want anders zag ik de bui al hangen dat ik thuis zou komen te zitten. En dat doemscenario zorgde ervoor dat ik in actie kon komen. Want dat had ik al een keer meegemaakt, door een auto ongeluk weliswaar, maar toch.

Daarom nog 5 aanvullende tips om meer evenwicht en rust in je leven te creëren.

Mijn naam is Petra Hendriks. Ik werd een alleenstaande ouder toen mijn kinderen 2, 4 en 6 jaar waren. Na een half jaar kregen we een auto ongeluk. Na mijn herstelperiode ben ik in 2014 gestart met mijn bedrijf, naast een reguliere baan. Alles liep goed, totdat de hoeveelheid taken als mantelzorgster die ik op me had genomen en de intensiteit hiervan, teveel dreigden te worden. Het roer moest om. Daarom ging ik op zoek naar dingen die wél werkten. En die vind je in dit stappenplan en in het vervolg stappenplan 'Meer tijd voor jezelf'.

Ik wens je veel rust toe bij het volgen van deze praktische tips voor het terugkrijgen van de rust in je hoofd en lijf.

## Inleiding

Bij mijn klanten en in mijn omgeving zie ik veel mensen die last hebben van stress in hun leven en enorm verlangen naar rust in hun hoofd en lijf. Sommigen kunnen het nog net redden maar bij anderen zie ik dat die stress periodes vrijwel aaneensluitend zijn. En dat is funest voor je gezondheid en de kwaliteit van je leven. En ook voor de leden van je gezin wanneer je die hebt. Maar daarmee vertel ik je vast geen nieuws.

Voordat je kan werken aan het verminderen van stress in je leven, is het belangrijk dat je weet hoe je op de stress pieken ervoor kan zorgen dat je stress direct daalt.

Wanneer je stress level gedurende langere tijd hoog is, is het ontzettend lastig om te kijken naar de oorzaken van je stress. Je IQ daalt letterlijk door stress en het zorgt ervoor dat je niet meer in alle redelijkheid kan kijken naar wat er gebeurt. Relativeren is haast onmogelijk. Dat komt door het hormoon dat tijdens stress door je lijf raast.

Het is makkelijker om de oorzaak van je stress op te sporen nadat je stress level gedaald is. Daarom geef ik je in dit e-book eerst vijf praktische tips om direct je stress te verlagen. En daarna nog vijf tips om te voorkomen dat stress de overhand krijgt door voor meer evenwicht te zorgen.

Op de laatste pagina staat alles in het kort nog even bij elkaar. Dan kun je dat printen en op een voor jou handige plek ophangen.

Maak er wat van; jij verdient dat..

## De 5 tips voor direct rust in je hoofd

### 1. *De wc*

Op het moment dat het je echt teveel wordt, het water staat je aan de lippen, dat je het liefst wil uitschreeuwen "Nu even niet!" >> ga naar de wc.

Deur op slot > ogen dicht > adem in adem uit. Even alleen jij...

### 2. *Over vijf jaar*

Zit je nog op de wc? Stel jezelf dan de volgende vraag: doet dit er over vijf jaar nog toe?

Stel je werd zojuist even helemaal 'gek' van rondslingerende schoenen en tassen, een bananenschil die op de tafel lag te rotten, de kooi van de hamster die nog steeds niet is schoongemaakt, de gymtas die weer niet is opgeruimd waardoor die zweetlucht door de hele bijkeuken gaat en de bus met de koffiepaden was wéér leeg...

Begrijpelijk dat wanneer je al tijden aan je max zit, je dit soort dingen er niet bij kan hebben. Immers, niets menselijks is ons vreemd. Relativeren is een enorme uitdaging wanneer je midden in die 'troep' staat. Vandaar: ga naar de wc en vraag jezelf af: wat van dit alles doet er over vijf jaar nog toe?

### 3. *Neem het niet persoonlijk*

Zeker wanneer we niet lekker in ons vel zitten, nemen we dingen vaak persoonlijk op. Bijvoorbeeld: je gaat naar de wc om te ontstressen, is het wc papier op! Hoe vaak gebeurt het dat jij dan denkt: ik moet ook alles zelf doen hier!

Het voelt voor je dat het expres tégen jou wordt gedaan. Maar is dat wel zo?

### 4. *Kijk naar je reminders*

Je kan in de wc, douche of in een keukenkastje een reminder (briefje) ophangen met '5'. Symbool staand voor de vijf minuten rust die je echt even mag nemen. Of voor de vraag: 'wat van dit alles doet er over vijf jaar nog toe?'. Of een briefje met 'vandaag neem ik niets persoonlijk'. Of verzin je eigen leuke reminders om het wat luchtiger te maken.

Want vaak is er aan bepaalde situaties (ziekte, ouderdom) niet wat te doen; maar wel aan de manier waarop je ermee om gaat (en hiermee wil ik het verdriet en de zorgen echt niet bagatelliseren). Maar deze reminders of speciale foto's kunnen je helpen op de momenten dat je er door zit.

Nog een extra tip: kies een speciale reminder als screensaver op je telefoon. Die zie je vast vaker dan dat je naar de wc gaat.

### 5. *Playlist*

Pak je playlist van je favoriete nummers erbij; oortjes in en dansen maar! Gooi die frustratie eruit: dans en zing. Of juist die lijst met nummers waar je van ontspant. Er is tenslotte overal wel een wc waar je ook kan dansen. Heb je nog niet zo'n lijst? Maak die dan wanneer je in een blije-bui bent 😊.

## De 5 aanvullende tips voor meer evenwicht en rust

### 6. *Tijd in je agenda reserveren*

Het is niet voor niets dat het water je af en toe aan de lippen staat. De kans dat dat gebeurt in die weken dat je helemaal geen tijd voor jezelf hebt, is bijna 98%! Maak structureel tijd in je agenda voor je vrij. Bv een half uur eerder opstaan terwijl de rest nog slaapt .... Even niemand, behalve jij...

### 7. *Maak een planning*

Pak even pen en papier en schrijf de dingen op die je moet doen. Eerst alleen maar schrijven schrijven. Dat kan 'wc schoonmaken' zijn tot 'medicijnen bestellen'. Daarna pak je gekleurde stiften en ga je prioriteiten stellen. Bijvoorbeeld: rood is vandaag, oranje morgen en overmorgen, groen is de dag na overmorgen. Vervolgens pak je een nieuw blaadje waar je alle rode dingen opschrijft. Die weet je dat je vandaag moet gaan doen. De items van de andere kleuren, schrijf je één voor één in je agenda bij die dag waarop je ze wilt gaan doen. Dit geeft je direct inzicht, maakt je hoofd leeg want het staat op papier en je weet dat je het daardoor niet vergeet.

### 8. *Wat doe jij en wat kan een ander doen?*

Kijk nog even weer naar je lijstje dat je net hebt gemaakt. Welke van die dingen kan alleen jij doen en niemand anders? Voor welke dingen zou je iemand anders kunnen vragen?

Vaak hebben we dingen en taken naar ons zelf toegetrokken maar is door verloop van tijd, de hoeveelheid taken samen gewoon teveel geworden. Dan is het tijd om achterover te hangen en te kijken wat je allemaal doet en wat een ander eventueel zou kunnen doen.

Omcirkel de dingen die je aan anderen kan vragen om van je over te nemen. Mensen helpen graag, net als jij...

### 9. *De ander gaan vragen*

Maak een nieuw overzicht van wat je aan een ander zou kunnen vragen om te doen. Bijvoorbeeld; stel dat je elke week drie keer eten kookt voor je ouders. Vraag eens of een buurvrouw wat extra's kan koken? Misschien is er wel een alleenstaande oudere in de buurt die wel fit is maar elke avond alleen eet. Kunnen ze misschien samen eten? Of kook zelf op één middag voor drie avonden en breng dat in porties voor één dag naar ze (koelkast/vriezer).

Dit is maar een voorbeeldje. Kijk eens wat er op jouw lijstje staat, dat jij altijd doet maar waar je een ander voor zou kunnen vragen. Plan in je agenda voor de komende week een uurtje in (even minder facebook of netflix) om daadwerkelijk 3 dingen anders te gaan regelen. En plan zo ook de rest van de dingen in die je aan anderen zou kunnen vragen. Net zoveel weken/uurtjes totdat je door je lijst bent.

### 10. *Hulp vragen*

Als je nu bij het stukje over 'maak een planning' al gelijk dacht: dat heb ik al zo vaak gedaan maar ik houd me er nooit aan', dan kun je nu uit drie dingen kiezen:

- vraag een gratis kennismakingsgesprek aan waarin ik jou ga helpen om dit stappenplan te maken en te integreren in je leven;
- kies en boek een enkele coachingsafspraak (zie mijn website).
- of je gooit het stappenplan weg en gaat gewoon door zoals je deed. Maar ja, je hebt het natuurlijk niet voor niets gedownload ....

Je kan me mailen op [info@jouw-spirit.nl](mailto:info@jouw-spirit.nl) en dan plannen we de afspraak in.

Alle tips nog even in het kort voor je op een rij:

### De 5 tips voor direct rust in je hoofd

1. *De wc*
2. *Over vijf jaar*
3. *Neem het niet persoonlijk*
4. *Hang reminders op*
5. *Playlist*

### De 5 aanvullende tips voor meer evenwicht en rust

6. *Tijd in je agenda reserveren*
7. *Maak een planning*
8. *Wat doe jij en wat kan een ander doen?*
9. *De ander gaan vragen*
10. *Hulp vragen*

