

3 TIPS VOOR RUST IN JE HOOFD



INHOUD

3 TIPS VOOR RUST IN JE HOOFD

Voorwoord	03
Tip 1	08
Tip 2	10
Tip 3	12
Hoe nu verder?	14
Reiki	15
Nawoord en extra tip	17



VOORWOORD

"Stress krijg je als je hart NEE zegt en je mond JA zegt"

Yes, jij hebt de eerste stap gezet richting meer rust in je hoofd!

Als het druk is in je hoofd, dan voel je onrust.

Deze onrust kan leiden tot stress.

Langdurige stress kan leiden tot overspanning

Uiteindelijk kan het zelfs leiden tot een burn out.

Het is dus heel belangrijk te leren hoe je meer rust in je hoofd kunt krijgen!

Welke punten herken je in de volgende lijst:

- Je bungelt zelf ergens onder aan de prioriteitenlijst
- Je zou meer tijd voor jezelf willen
- Je vindt het soms lastig om een balans te vinden tussen alle verschillende rollen
- Je hebt last van een kort lontje of schuldgevoelens
- Je bent vaak moe of gehaast
- Je piekert veel
- Je hebt vraagtekens bij wie ben ik, wat wil ik, wat vind ik belangrijk?
- Je zegt te vaak JA, terwijl je NEE voelt

Hoe zou het zijn als je een nieuwe keuze zou maken?

Om te kiezen voor meer rust, meer energie en meer JIJ?



VOORWOORD

Gun jezelf de tijd om te veranderen!

Ik heb met veel liefde 3 tips voor je verzameld in dit e-book om je te helpen meer rust in je hoofd te krijgen.

Gun jezelf de tijd om te veranderen. Stel je voor dat jij nog nooit piano hebt gespeeld en je besluit vandaag om piano te leren spelen. Kun je dan morgen virtuoos piano spelen? Nee, daarvan weet je gelijk dat het tijd kost en dat je veel zult moeten oefenen voordat je een liedje kunt spelen.

Hoe zou het zijn als je jezelf ook de tijd zou gunnen om goed te worden in rust in je hoofd krijgen? Door steeds te oefenen met de tips zul je er steeds beter in worden!

Met dit soort dingen zijn we vaak veel te streng voor onszelf. We vinden dat we dit morgen moeten kunnen. Terwijl we met piano spelen, of leren tennissen of

"Ik denk dat ik teveel denk..."

wat dan ook, snappen dat we zullen moeten oefenen.

Het gaat om een spier trainen in je brein. Je brein heeft tijd nodig om deze nieuwe vaardigheid eigen te maken.

Ons brein kiest bij voorkeur de snelweg die het kent, dat wat we altijd gedaan hebben. Als we een snelweg langdurig niet gebruiken zal deze gaan "begroeien" net als in de natuur.



VOORWOORD

Een nieuwe weg die vaak gebruikt wordt, wordt uiteindelijk de nieuwe snelweg.

Wees lief voor jezelf en gun jezelf wat tijd!

Over mij

Ik weet als geen ander hoe het is om druk in je hoofd te zijn. Als ex-piekerkoningin en stresskip, weet ik hoe het is én weet ik hoe je dit kunt veranderen.

Ik leefde vroeger heel erg in mijn hoofd, was enorm goed in piekeren, in bedenken wat anderen van mij vonden of hoe ik over kwam op anderen.

Ik zei JA terwijl ik NEE voelde. Ik wilde voldoen aan de verwachtingen van anderen. Ik mocht absoluut geen fouten maken van mijzelf, want dat voelde als falen. Daarmee legde ik de lat hoog, voor mijzelf, maar ook voor anderen.

[SUCCESVOLINBALANS.NL](https://succesvolinbalans.nl)

"Piekeren is net als schommelen, je bent wel druk, maar je komt niet van je plaats"

Herken jij dit ook, dat je wilt voldoen aan verwachtingen van anderen, dat je het graag goed wilt doen?

Ik ben zo dankbaar dat ik heb mogen leren dat geluk in jezelf ligt. Dat de lat best een beetje lager mag. Dat ik de inzichten heb gekregen om rust te creëren voor mijzelf. Als ik het kan leren kan iedereen het leren!



VOORWOORD

"Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt wel leren surfen"

Er is maar één persoon verantwoordelijk voor jouw geluk en dat ben je zelf! Jij kunt een nieuwe keuze maken.

Ik ben er om je te helpen, ik geef je tips, inspiratie en support om meer geluk, gezondheid en bewustzijn te creëren.

Nu jij!

Je hebt de eerste stap richting meer rust in je hoofd en leven gezet doordat je deze tips hebt aangevraagd.

Lees de tips eerst allemaal door en ga ze daarna stap voor stap integreren in je leven.

Vier je successen

Elke keer dat het je WEL lukt om meer rust te ervaren mag je jezelf een schouderklopje geven. Zeg tegen jezelf "ik ervaar elke dag meer rust en balans".

Het helpt je om persoonlijk te groeien en legt je focus de goede kant op.

Focus op de succes momenten, op de (kleine) veranderingen die je waarneemt. Heel veel kleine veranderingen, maken uiteindelijk ook de grote verandering.

Als je over een half jaar terug kijkt dan zul je echt de grote lijn van de veranderingen zien.



VOORWOORD

"Als je troebel water met rust laat, wordt het vanzelf weer helder"

Op dagelijkse basis is groei vaak lastig te zien.

Mocht je kinderen hebben, dan herken je het misschien wel. Je hebt het gevoel dat je kind niet groeit, totdat ineens de broeken te kort zijn.

Groei zie je niet op dagelijkse basis. Dat zie je pas na een tijdje. Er komt een moment dat je terugkijkt en denkt "Yes, het is mij gelukt. Ik voel dat ik zo veel meer rust in mijn hoofd heb, meer energie ervaar en mij gelukkig voel!"

Als je nu serieus met deze tips aan de slag gaat, dan ga je verandering ervaren.

Dan ga je voelen wat jij nodig hebt. Dan kun je keuzes gaan maken die goed zijn voor jou.

Ik gun je die rust en die verandering.

Heel veel plezier en succes met de drie tips voor rust in je hoofd!

Liefs,

Sandra





Tip 1: Zorg voor de Ki ademhaling

Als je druk in je hoofd bent, dan adem je vaak ook hoog en zit jouw energie hoog.

Om meer rust te ervaren is het belangrijk om je ademhaling naar beneden te brengen, zo kan de energie ook zakken.

Misschien heb je wel eens gehoord van de **borstademhaling** en van de **buikademhaling**.

We ademen in beiden gevallen via onze longen, maar bij de borstademhaling zet de borstkas uit en bij de buikademhaling duw je het middenrif naar beneden, waardoor de buik opbult bij de inademing en weer zakt op de uitademing.

Ons ki punt is de basis van ons lichaam en ligt onder in de buik, zo'n drie vingers onder je navel en een paar centimeter naar binnen. Daar ligt het ki punt als een zonnetje in jouw buik.

Ki-energie is levensenergie die ook in andere talen wordt vertaald als Chi of Qi of prana. Ki-energie wordt in veel Oosterse (vecht)sporten als de basis gezien om krachtig te zijn.

Ki geeft je kracht, rust en intuïtie.

Ga eens op zoek naar jouw ki-punt, drie vingers onder je navel en een paar centimeter naar binnen. Druk daar eens met je vingers en kuch dan eens. Het punt dat naar buiten wordt geduwd, dat is je ki-punt.



Vervolg van tip 1 - de Ki ademhaling

Als je jouw hand op je onderbuik ter hoogte van het ki-punt legt, adem dan bewust naar dat ki-punt, naar dat zonnetje onder jouw buik.

Als je elke dag 5 minuten zou oefenen met deze ademhaling, dan zal het je steeds gemakkelijker af gaan om je ademhaling de hele dag naar beneden te brengen.

Je zult merken als je met jouw volledige aandacht de ademhaling volgt, dat jouw brein ook even stil is.

Het kan wel zijn dat je brein er weer tussendoor komt met gedachten. Dat geeft niet, zo lang je de keuze maakt om die gedachten als een wolkje voorbij te laten drijven. Dan kun jij weer

met je aandacht naar binnen keren.

Zet een wekkertje op 5 of 10 minuten, zodat je niet op de tijd hoeft te letten en je deze tijd echt helemaal naar binnen kunt keren om je ademhaling naar het ki-punt te volgen.

Voel eens hoeveel rust je dat geeft na 5 minuten of na 10 minuten.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat het je zo makkelijker af gaat, dat je als vanzelf meer en meer vanuit je buik zult ademen, vanuit een ki-ademhaling.

Een ki-ademhaling en een druk brein gaan niet samen. Het is het een of het ander. Hoe meer je in de ki-ademhaling zit, hoe meer rust je in je hoofd hebt.



Tip 2: Neem je gedachten minder serieus

Heb je in de gaten dat jouw gedachten eigenlijk altijd een herhaling zijn van alles wat je al weet of al eerder hebt gedacht?

Hoe weet je of deze gedachten überhaupt waar zijn?

Zijn die gedachten wel van jou, of is het iets wat je hebt overgenomen van je ouders of van vrienden of van wie dan ook?

Je denkt dat de gedachten van jou zijn, maar meestal is dat helemaal niet zo. We zijn geconditioneerd door wat onze ouders vonden, wat leraren zeiden, wat burens, vrienden enzovoort gezegd hebben. Door al deze ervaringen, hebben we een bepaalde

mening ontwikkeld, waarvan we denken dat het de waarheid is. Het is jouw waarheid.

Hoe zou het zijn om alle gedachten eens te onderzoeken. Zou je ook iets anders kunnen denken? Zijn er ook andere invalshoeken? Zou er iemand op deze aarde kunnen zijn die hier totaal anders over denkt?

Ik ben bijvoorbeeld heel erg goed in rampen bedenken. Geef een situatie en ik weet er een ramp van te maken. Heb ik dit zelf bedacht? Nee, mijn moeder is er ook goed in. En haar moeder waarschijnlijk ook.

Ik heb besloten die gedachten mijn Rampen Ria te noemen. Een innerlijke



Vervolg van tip 2: Neem je gedachten minder serieus

persoonlijkheid waar ik maar beter van kan accepteren dat ze mijn hele leven in mij woont. Door haar te erkennen en te accepteren, kan ik er veel beter mee om gaan.

Als ik nu weer een rampgedachte heb, dan zeg ik "hé, daar hebben we Rampen Ria weer! Het is goed Ria, doe nu maar weer rustig" en meestal verdwijnen dan direct die rampgedachten en kan ik weer rustig verder.

Alles waar je tegen vecht, dat vecht tegen jou. Dus door de gedachten niet te willen en weg te duwen, worden ze juist heftiger. Door ze te herkennen, erkennen en accepteren, lossen ze op.

Dus neem je gedachten wat minder serieus. Vraag je af of het wel echt de waarheid is. Vraag je af of je er ook anders over zou kunnen denken. Kies een waarheid die voor jou werkt en je rust geeft.

De waarheid voelt altijd licht. Alles wat zwaar voelt is geen waarheid. De waarheid voelt licht, altijd!



Tip 3: Doe 1 ding tegelijk

- Een boodschappenlijstje maken terwijl je staat te koken
- Je email checken terwijl je aan het eten bent
- Facebooken of Instagramman en met een half oor naar het verhaal van je kind luisteren

Herken je dit? Multitasken noemen we het en vrijwel iedereen doet het.

We multitasken ons de dag door en we denken dat we er nog hartstikke goed in zijn ook... toch is dit niet zo.

Onze hersenen wisselen namelijk razendsnel tussen de verschillende activiteiten die we doen.

Onderzoek toont aan dat juist de meest fervente multitaskers zich beter op één activiteit kunnen concentreren.

En nee, vrouwen zijn er niet beter in dan mannen. Ditzelfde onderzoek wijst ook uit dat het razendsnel schakelen tussen taken juist extra energie kost én zorgt dat je minder nauwkeurig bent.

Oei, valt dat even tegen!

Slechts 2% van de bevolking kan multitasken komt uit het onderzoek!

DUS: Doe één ding tegelijk!



Vervolg tip 3: Doe 1 ding tegelijk

Soms denk je dat je 1 ding tegelijk doet....

Soms doe je wel ogenschijnlijk 1 ding tegelijk, maar dwalen toch je gedachten af.

Herken je dit: Je parkeert de auto en je realiseert je dat je een stuk van de route hebt gemist. Ogenschijnlijk was je alleen aan het autorijden, maar je was er met je gedachten niet bij.

Misschien heb je zitten piekeren of gesprekken in je hoofd gevoerd? Hoe zorg je er nu voor dat je met je aandacht volledig in het hier en nu bent?

Heel simpel, door te benoemen wat je aan het doen bent!

Dat mag hardop en dat mag in gedachten. Zeg "ik ben aan het autorijden, ik heb mijn aandacht bij de weg en het verkeer om mij heen" En als je merkt dat je gedachten af willen dwalen zeg je opnieuw "ik ben met aandacht aan het autorijden".

Dit kan ook met eenvoudige huishoudelijke handelingen. "Ik kook eten", "ik roer in de pan".

Als je aan het koken bent kijk dan eens met aandacht naar de inhoud van de pan:

- Hoe is de structuur van het eten?
- Kun je het eten al ruiken?

Het is echt heel rustgevend om met al jouw zintuigen aan het koken te zijn!

Welke dagelijkse activiteiten zou jij met meer aandacht kunnen doen?



Hoe nu verder?

In 2014 voelde ik dat ik het anders wilde, dat het nodig was om persoonlijk te groeien.

Ik startte met de ki-ademhaling meditatie, 10 minuten per dag.

Ik las veel boeken met tips en inzichten over mindset en hooggevoeligheid.

De grootste verandering kwam toen ik een Reiki cursus volgde. Ik kreeg meer energie in mijn lichaam en meer rust in mijn hoofd. Het is de basis voor alles wat ik nu doe en leer.

Ik heb zo veel geleerd over energiewerk, over bewustzijn, over spiritualiteit, over intuïtie, over ZIJN in plaats van overleven.

In 2016 begon Succesvol in Balans als coachingspraktijk voor hooggevoelige vrouwen.

Inmiddels is dit getransformeerd tot een spiritueel opleidingscentrum met duizenden studenten.

Ik leer wat nodig is voor meer geluk, gezondheid en bewustzijn. Al mijn kennis deel ik met liefde. Want ik gun jou ook die verandering!

Samen kunnen we de wereld mooier maken!

Reiki

Zoals ik net al vertelde, is Reiki voor mij een enorme verandering in mijn leven geweest. Daarom geef ik dit graag door.

Reiki verandert je leven!

- Wil jij leren om je batterij op te laden op elk moment?
- Wil je jouw intuïtie versterken?
- Wil jij het zelfhelend vermogen van het lichaam ondersteunen met universele energie?

Een Reiki 1 cursus is het begin van een innerlijke reis. Tijdens deze innerlijke reis leer je jezelf beter kennen, leer je hoe je jouw energie kunt laten stromen, je ontwikkelt je intuïtie en je leert energie aan anderen te geven.

Reiki 1 is een prachtige kennismaking met Reiki. Je leert, voelt en ervaart wat Reiki is en wat het voor jou kan betekenen. Iedereen kan het leren, er is geen speciale kennis of vaardigheid op voorhand voor nodig.

"Grote veranderingen beginnen met een kleine stap"

Na jarenlang live Reiki cursus gegeven te hebben, geef ik nu deze online Reiki 1 cursus als thuisstudie.

Het grote voordeel is dat je direct kunt starten.

Ik heb gemerkt dat het voor veel mensen, met name ook voor hooggevoelige mensen en/of mensen die last hebben van stress klachten, het veel fijner is om deze studie thuis in de vertrouwde omgeving te volgen.

Dan heb je namelijk geen last hebt van de energie van de rest van de groep. Je kunt veel beter bij jezelf blijven.





Reiki

Deze Reiki 1 thuisstudie kun je volledig in jouw eigen tempo volgen en video's zo vaak je wilt terug kijken.

Je ontvangt maar liefst 15 video's met uitleg over Reiki, over het behandelen van jezelf, het behandelen van anderen en meerdere oefeningen.

Je ontvangt ook een audio meditatie om je energieveld te leren beschermen.

Ik kies bewust voor een down-to-earth benadering van Reiki.

Ik herken namelijk die twijfel "Is dit wel iets voor mij? Is dit niet te zweverig? Kan ik dit wel?"

Daarom geef ik graag praktische tips en tools waar je mee aan de slag kunt.

Ik gun jou ook meer rust in je hoofd, beter slapen, betere intuïtie, meer energie, meer geluk en meer gezondheid.

"Met kleine stappen, kun je grote dromen waarmaken."

Ik heb de afgelopen jaren al zo veel succesverhalen voorbij zien komen!



Elisabeth 2u

Deze cursus heeft me nu al zoveel gebracht! Meer ontspanning, betere nachtrust en niet te vergeten de mogelijkheid om bij jezelf de klachten weg te nemen. Ik raad het iedereen aan! Ik persoonlijk vind het ook héél fijn dat je deze cursus lekker in je eigen omgeving kunt doen. 🙏🙏🙏👍

Meer enthousiaste ervaringen lees je op mijn website.



NAWOORD

Samen kunnen we de wereld mooier maken!

Elke week deel ik een nieuwe, gratis podcast vol tips, inzichten en inspiratie.

Je vindt mijn **podcast** op Spotify, Apple Podcast, Google Podcast en mijn website.

Ik heb bijvoorbeeld de volgend podcast opgenomen:

#015 Laat los wat anderen van je denken

#043 Stop met JA zeggen als je NEE voelt

Elke vrijdag komt er een nieuwe gratis podcast online.

Ik heb nu best veel informatie met je gedeeld. Het is belangrijk om actief met de tips aan de slag te gaan.

*"Volg je hart,
want dat klopt"*

Je kunt namelijk 100 zelfhulpboeken lezen en toch het gevoel hebben dat je niet vooruit komt.

Je kunt beter 1 boek lezen en ALLE tips consequent toepassen en je gaat groei ervaren.

Actie zorgt voor verandering!

Als ik nog iets voor je kan betekenen, let me know!

Liefs,

Sandra

