



9 TIPS VOOR MEER RUST IN JE HOOFD OF JE LEVEN.

- 1** **Voel je dankbaar als je wakker wordt.** Ook al heb je slecht geslapen. Het lijkt zo vanzelfsprekend dat je er bent. Terwijl je nog in bed ligt, rek je lekker uit. Span al je spieren even aan en ontspan ze daarna weer.
- 2** **Bepaal bij het opstaan hoe je wil dat jouw dag verloopt.** Ook al staat er veel of juist weinig op de agenda. Wat vind jij belangrijk vandaag? B.v. wie wil je ontmoeten? Of heb je juist meer tijd voor jezelf nodig? Wat betekent dat dan? Wil je een boek lezen of lekker uitwaaien. Kijk naar wat je wil en niet naar wat je moet.
- 3** **Maak 3 momenten van de dag tijd tijd om 3 minuten op een rustige manier in en uit te ademen.** Zorg ervoor, dat je bij het inademen naar je buik ademt. Dit kun je op je werk, op het toilet ☺ doen of in de rij bij de supermarkt. Niemand die dat ziet.
- 4** **Kijk een aantal keer per dag bewust in de spiegel naar jezelf.** Maak de blik voor jezelf milder. Je bent oké! Jij bent de belangrijkste persoon op deze aarde in jouw leven. Wees daarom aardig voor jezelf!

- 5** **Let op dat je geen energie verspilt aan dingen waar je toch geen controle over hebt.** Je kunt je ergeren aan het weer, maar dat helpt niet want daar heb jij geen invloed op. Dus verspil daar geen energie aan.
- 6** **Neem je verstand niet altijd even serieus.** Het heeft niet altijd gelijk. Heb jij een streng verstand? Roept het de hele dag wat je moet? Kijk eens of dat werkelijk noodzakelijk is. B.v. als het vindt dat je moet opruimen. Stort je huis in als je dat op een andere dag doet?
- 7** **Probeer iedere ontmoeting met anderen als een nieuwe ontmoeting te zien.** Wat er ook tussen jou en een ander persoon gebeurd is! Blijf niet hangen in het verleden. Begin elke dag aan een "nieuwe" dag.
- 8** **Ga elke dag even naar buiten.** Kijk eens of je verschillende geluiden en geuren kunt onderscheiden. Neem de omgeving waar je bent, eens bewuster in je op. Je zult veel meer opmerken waar je anders niet zo bij stil staat. Het was er altijd al. Ontdek dat wat voorheen in de waan van de dag aan je voorbij ging.
- 9** **Stop met het bekritisieren van je gedachten.** Gedachten zijn rare dingen. Ze komen en ze gaan. Je hebt er geen invloed op. Op de inhoud ook niet. Omdenken, veranderen en verdringen helpt sowieso niet want ze zijn er al! Wat je wel kunt doen is bewust een nieuwe gedachte eraan toevoegen.

Vond je deze tips nuttig, maar helpen ze nog altijd niet om op een meer permanente manier rust te brengen? Neem dan contact op met mij, dan kunnen we samen kijken hoe ik je eventueel verder kan helpen je leven meer in balans te krijgen.

Hartelijke groet, Ankie Lommen

M: + 31 (0)6 - 52 86 94 20 E: info@act-effect.nl