# Hoe krijg je meer rust in je hoofd (7 tips)

Phoe als ik terugdenk aan een paar jaar geleden dan kan ik het gevoel zo weer omhoog halen: druk en chaotisch in mijn hoofd! Zodra ik even stil zat, wat ik haast nooit deed, werd ik onrustig. Ik zat in een 'flow' van rennen, zo productief mogelijk zijn en vooral niet teveel moeten voelen. Als ik me ergens vervelend over voelde, wilde ik daar niet aan denken en wilde ik zo gauw mogelijk afleiding, zodat ik niet meer voelde. Zo ging ik van optreden naar mijn werk, naar feestjes, naar fitness, naar vriendinnen, naar hardlopen etc. Yoga vond ik te rustig en mediteren al helemaal!

Ik hoor het zoveel om me heen, mensen die graag meer rust in hun hoofd willen. En hoe lastig dat ook kan lijken, dat is het eigenlijk helemaal niet. Je zal je misschien even door de moeilijke momenten heen moeten zetten, maar daarna weet je wat je moet doen om die rust in je hoofd te creëren.
Ten eerste moet je je bewust worden van jezelf. Wat doe je allemaal? Hoe voel je je? Wat wil je? Wat moet je dan veranderen? Naar jezelf kijken is veel lastiger dan naar anderen. Vaak schuiven we de 'schuld' af op anderen: "Hij heeft mij dat aangedaan", "Het komt door mijn baas", "Ik had geen keus". Terwijl JIJ de enige bent die iets kan veranderen. "Het komt omdat ik…", "Ik kan beter…", "Vanaf nu ga ik", met deze uitspraken heb je weer controle over jouw leven.
Ook gewoontes zorgen ervoor dat je in herhaling valt. Waarom sport je niet terwijl je weet dat het goed is voor je? Waarom blijf je die koekjes eten? Waarom blijf je daar werken terwijl je het niet leuk vindt? Waarom blijf je bij je partner terwijl hij/zij je niet gelukkig maakt? Zo lang als je blijft rennen van jezelf, zal je jezelf die vragen niet stellen en het antwoord dus ook niet weten.
Ook al denk je dat je het niet voelt door te blijven rennen, niks is minder waar. Je brein en lichaam kan je niet voor de gek houden en zij zullen de hormonen aanmaken die bij de stress en gedachtes horen. Cortisol, je stresshormoon, stijgt en je 'gelukshormoon' serotonine daalt, wat effect heeft op al je andere hormonen en daarmee op je focus, concentratie, slaap, lichaamsfiguur en emoties.

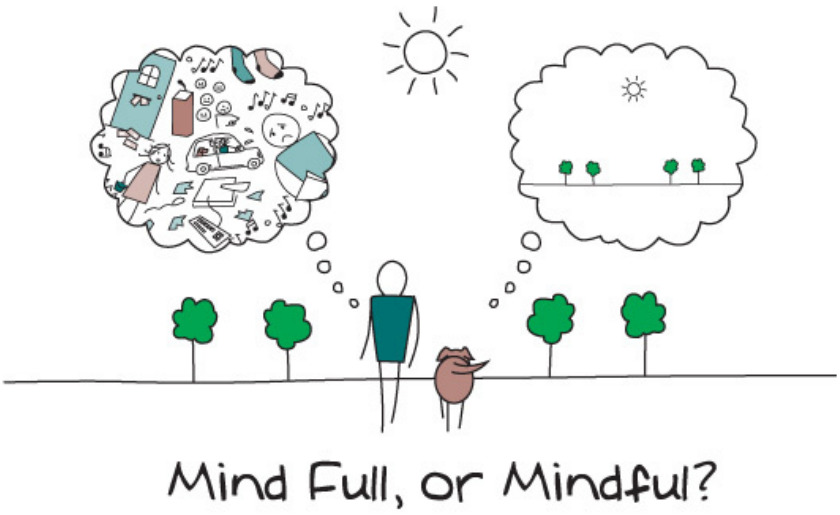
**7 tips voor rust in je hoofd:**

1. Stop met rennen. Laat emoties komen en ga ermee aan de slag. Meditatie kan je hier goed bij helpen.
2. Help mee aan het in balans houden van je hormonen. In plaats van comfortfood eten, kan je beter je lichaam voeden met de juiste voeding zodat je de juiste hormonen kan aanmaken en positieve en ontspannen gevoelens meer kans maken.
3. Zorg goed voor je brein. Beweging, voeding en ontspanning zorgen ervoor dat je brein goed blijft functioneren, waardoor je overzicht houdt en beter kan nadenken.
4. Ga op een rustige manier bewegen zoals yoga of een wandeling. Het zorgt ervoor dat je stressniveau (cortisol) daalt, wat weer effect heeft op je gehele hormoonhuishouding. Wanneer je met je lichaam bezig bent, haalt dat je ook meer uit je hoofd, zodat je minder gaat piekeren.
5. Maak een planning en hou je eraan. Zorg dat het reëel is en dat je het kan volhouden. Zet jezelf op nummer 1 en laat al het andere even voor wat het is.
6. DOE! Start nu, want het juiste moment komt nooit.
7. Mindfulness is THE KEY! Al de bovenstaande punten zijn onderdeel van Mindfulness. Het houdt je in het moment en maakt je bewust van wat je doet.

Wil je je meer ontwikkelen op het gebied van Mindfulness, kom dan naar een van onze Kuzala Retreats of onze eendaagse Mindfulness training.

Voor meer informatie kijk op www.kuzala.nl

Ik wens je heel veel succes!

Vanuit liefde,

Li-Ann