

# **RUST IN JE HOOFD**

## **10 gratis TIPS**

*van mij voor jou!*



**Natuurgeneeskunde Belle Vie**

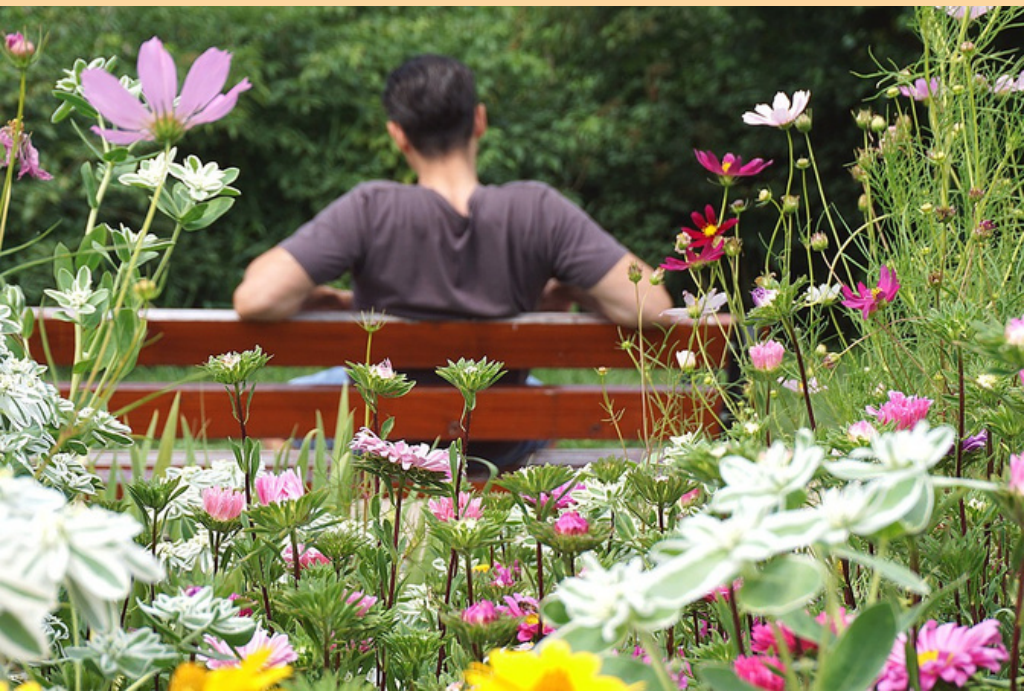
**Janine Harshagen**

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

# Tip 1

Plan iedere week een paar uurtjes vrije tijd voor jezelf in je agenda. Zoek niet naar een eenzaam uurtje in je agenda, maar plan van tevoren een vrij moment in. Dat moment is echt voor jou en niet om je belastingformulieren in te vullen of om snel nog te stofzuigen. Deze tijd is voor jezelf, je kunt er van alles voor bedenken, maar denk ook eens aan:

Zitten op een bankje en dan verder niks doen. Kijk om je heen en ban je gedachten uit. Maak je hoofd leeg, denk aan het moment.



# Tip 2

## Hou op met 'moeten'.

Het lijkt alsof iedereen zoveel van je verwacht. Dat alles mis gaat als jij niets doet. Maar dat is niet zo. Bedenk dat je niet onmisbaar bent. Vaak zijn het niet de anderen waarvan je zoveel moet. Meestal moet je zoveel van jezelf. Je hoeft niet perfect te zijn.



# Tip 3

## Schrap activiteiten.

Heb je het echt te druk? Kijk eens objectief naar al je bezigheden. Kun je niet wat schrappen of aan een ander vragen om dat te doen?

Je bent niet overal verantwoordelijk voor. Denk niet dat je zwak bent, als je besluit minder te doen.

# Tip 4

## **Eet gezond.**

Stress maakt je moe, logisch dat je het liefst met een pizza op de bank ploft. Op dat moment lijkt dat verwennerij, maar op de lange termijn geef je stress meer kans.

Neem geen koffie, sigaretten, alcohol en slaapmiddelen. Het zijn populaire middeltjes om je minder gestrest te voelen. Maar jammer genoeg werken ze niet. Uiteindelijk zorgen stoffen als nicotine en cafeïne in tabak en koffie ervoor dat je lichaam nog meer spanning voelt. Alcohol en slaapmiddelen helpen je inslapen, maar je krijgt minder gezonde slaap. Terwijl je die slaap hard nodig hebt om alle indrukken van de dag te verwerken.

Zorg dat je gezond blijft door gezond te eten en te drinken, dan kunnen je geest en lichaam beter tegen spanning.



# Tip 5

## **Maak een planning.**

Begin de dag met een takenlijstje. Schrijf 's ochtends op het lijstje wat je die dag moet doen. Het geeft je overzicht en houvast.

Je kunt ook aan het einde van de vorige dag alvast een lijstje voor de volgende dag maken. Dat helpt je 's avonds om al je activiteiten los te laten. Als je in je vrije tijd dan nog aan iets denkt, schrijf je dit meteen op.

Houd een agenda bij, en probeer voor ieder dagdeel niet meer dan 1 activiteit in te plannen.



# Tip 6

## Zeg 'nee'.

Kies ook eens voor jezelf. Stel grenzen aan wat je wel en niet wil doen. Het is heel frustrerend als andere mensen je leven bepalen.

Zeg niet meteen 'ja' als iemand iets van je wil, waar je eigenlijk geen zin in hebt. Zeg gewoon: "Ik wil er even over nadenken en ik kom er later op terug." Daarmee vraag je bedenktijd, dat maakt het makkelijker om af te zeggen.



# Tip 7

## Beweeg.

Het lichaam is gemaakt om te bewegen, terwijl onze wereld nu is ingericht om alles snel te bereiken.

Grijp kansen aan om net iets meer te bewegen op een dag dan je gewend was. Neem een keer de trap op plekken waar je dat normaal niet doet en loop eens naar de supermarkt in plaats van met de auto te gaan.

Een frisse neus halen buiten door een rondje in het park te lopen is ook een goed idee.



# Tip 8

## **Luister naar muziek.**

Probeer een 'geluidsbad' van 20 minuten te nemen om stress weg te spoelen. Zet wat ontspannende muziek op je stereo, ga comfortabel op een bank of op de grond liggen, vlakbij de speakers. Wil je een meer intense ervaring, zet dan een koptelefoon op zodat je geconcentreerd blijft en niet wordt afgeleid.

Kies muziek met een traag ritme - trager dan de natuurlijke hartslag, die ongeveer 72 slagen per minuut bedraagt. Het is gebleken dat muziek met een herhaaldelijk terugkerend of cyclisch patroon voor veel mensen het meest effectief is. Concentreer je op je ademhaling, haal dieper adem, doe het langzaam en steeds regelmatig.

Als je na een dag hard werken stimulering nodig hebt, kies dan een snellere muziek in plaats van langzame, kalmerende muziek. Zet het volume hoger en DANS!



# Tip 9

## **Slaap voldoende.**

Gemiddeld slaapt een volwassene 7 tot 9 uren per nacht. Om goed te kunnen slapen gaat je lichaam in de avond naar de ruststand. Eet daarom zo'n 2 uren voor je gaat slapen niet meer. Vermijd ook fel licht. Het licht van je telefoon lijkt op daglicht, leg daarom 2 uur voor je gaat slapen je telefoon weg. En als je gaat slapen, zorg er dan voor dat je telefoon op minstens 2 meter van je hoofd ligt.

Denk in die laatste uurtjes eens na over de dag: wat ging er goed? Wat kon er beter? Wat kan ik morgen anders doen?

En luister nog even naar mooie muziek of lees een leuk boek.





# Tip 10

## **Kom je er zelf niet uit?**

Zoek dan iemand die je er mee kan helpen. Praat over je klachten met je naasten. Kijk of je huisarts iets voor je kan betekenen. Wellicht is er een andere hulpverlener die iets voor je kan betekenen.

Stress en angst ontstaan niet zo maar. Daar gaat een lange periode aan vooraf. Het is dus ook niet zomaar opgelost en het gaat ook niet over met een pilletje. Daar heb je tijd voor nodig. Gun jezelf die tijd.

Je bent al heel goed gestart met het downloaden van dit E-book.



# En nu?



Mensen die last van stress en/of angst hebben, hebben dat niet in een weekje opgebouwd. Dat is in de loop van de jaren opgebouwd.

Ik hoop dat dit E-book jou inspireert om iets aan je stress of angst te doen.

Daar is moed voor nodig, want stress en angst verdwijnen niet zomaar. Kies uit de tips iets wat goed bij je past en probeer dat eens uit. Begin met een klein stapje en kijk eens hoe dat uitpakt. Als dat goed gaat pak je er nog een andere tip bij en doe je daar wat mee.

## Heb je hulp nodig?

Het is mijn passie om zoveel mogelijk mensen van hun vervelende klachten zoals stress of angst af te helpen. In de volgende mail vind je daarom een MP3 die jou gaat helpen om je piekeren te verminderen!

Natuurlijk kun je ook altijd contact met me opnemen voor een privé-consult. Ik ben aangesloten bij BATC, zodat mijn consulten bij een aantal zorgverzekeraars voor vergoeding in aanmerking komen.

Hartelijke groet,

*Janine Harshagen*