Vijf gouden tips voor innerlijke rust

Anja Coulier

Welkom. Mijn naam is Anja.

Twintig jaar geleden leerde ik de kracht van innerlijke rust kennen. Toen maakte het een ander mens van me. Het hielp me openbloeien van een onzekere tiener met een sociale fobie, naar een zelfzekere vrouw die volop in haar kracht staat.

Ook nu blijft innerlijke rust de belangrijkste basis om gelukkig te zijn met mijn leven en mezelf.

Het zorgt ervoor dat ik in evenwicht blijf, dat ik 100% kan genieten van mijn dag, hoe druk die soms ook is.

In dit e-book deel ik mijn vijf gouden tips voor innerlijke rust. Vijf tips die er voor zorgen dat ik rust blijf ervaren, ook in de drukte van elke dag.

Elke tip selecteerde ik om een bijzondere reden. Ik ben blij dat ik ze met jou mag delen.

Op de komende pagina´s geef ik je telkens een gouden tip, en daarna enkele vragen. Die zorgen ervoor dat je er op een dieper niveau bij stilstaat, waardoor je de kracht ervan nog sterker kunt ervaren.

Ik wens je veel leesplezier, en heel veel innerlijke rust!

Liefs,

Anja

Ps. Benieuwd naar mijn verhaal? Op p. 16 vertel ik je er meer over.

Gouden tip 1: je gedachten als wolkjes

Ken je het gevoel dat je hoofd zo vol is dat die lijkt te ontploffen? Of dat je er ´s nachts wakker van ligt?
Dé truc om daar mee om te gaan, is om al die gedachten van op een afstandje te bekijken. Alsof al je gedachten wolkjes zijn die voorbijglijden.

Probeer het maar: sluit even je ogen. Stel je voor dat je hoofd een blauwe hemel is. Telkens een gedachte opkomt, stel je je die voor als een wolk die voorbij glijdt.

Zo observeer je ze ook: van op een afstandje, zoals je naar de echte wolken kijkt. "Ah daar is er weer een. Amai nu zijn er even veel. En nu is het weer heerlijk rustig."

Je gaat er dus niet 'in mee', maar je observeert ze als iets buiten jezelf.

Je zult zien dat je hoofd op sommige momenten helder is, zonder hardnekkige gedachten.
Andere keren is die vol grijze wolken, op elkaar gepakt, zonder ook maar een streepje blauw.

Daartussen zijn allerlei gradaties, combinaties van blauwe lucht en witgrijze wolken. Snel voorblijvliegende of langzaam schuifelende wolken, lichte fragiele wolkjes of krachtige stormwolken, wolken met daartussen een beetje blauw of hemels blauw met hier en daar een toefje wit.

Hoe jouw innerlijke lucht op dit moment ook is, één ding is zeker: de wolken zullen weer verdwijnen.

Komt er weer een wolk? Kijk van op een mentaal afstandje hoe die dichterbij komt, en ook weer voorbij vliegt. Is je innerlijke lucht even hemelsblauw? Geniet ervan! Heerlijk toch, zo'n hoofd vol rust :-)

Sta even stil bij…

1. Hoe was het voor je om deze oefening te doen? Wat bracht ze je?
2. Op welke momenten in je dag zou je deze oefening graag inplannen?

"Wat een fijne oefening! Op enkele seconden tijd voelde ik meer openheid in mijn hoofd. Bovendien denk ik er nu vaak aan, telkens ik een blauwe hemel of enkele schapenwolkjes zie. Dan voel ik ook in mezelf weer die openheid terugkomen."

Amy De Muynck

"Peace. It does not mean to be in a place where there is no noise, trouble or hard work. It means to be in the midst of those things and still be calm in your heart."

— *Unknown*

* Deze selecteerde ik omdat:
telkens we de blauwe, wolkenvrije hemel zien, worden we er aan herinnerd dat die ook in ons hoofd aanwezig is. Een spontane reminder…

Gouden tip 2: praat tegen jezelf als tegen een vriend(in).

Een deel van onze innerlijke onrust komt door de gedachten die we over onszelf hebben. Bij velen zijn die hard. We leggen de lat voor onszelf hoog, en zijn hard voor onszelf wanneer we die niet halen.
Tegen onszelf zeggen "dat we nu eindelijk eens moeten stoppen met die oordelende gedachten" werkt niet zomaar. Deze oefening daarentegen is heel simpel, en werkt super goed.

Stel je voor: een goede vriendin belt je onverwacht op. Ze vraagt of ze langs mag komen, want ze zit helemaal in de knoop en weet het allemaal niet meer. Ze staat voor je deur. Je laat haar binnen en schenkt haar een glas wijn in. Jullie zitten in de zetel. Je merkt dat ze met iets worstelt. Ze aarzelt, en vertelt dan haar verhaal: ze maakte een grote fout op het werk, en is bang dat ze ontslagen zal worden.

Je luistert liefdevol. Je troost haar. Je vertelt dat iedereen wel eens fouten maakt. Dat dat nog niet betekent dat ze ontslagen zal worden. Je geeft haar goede raad. Je geeft haar een knuffel.

Of misschien heb je een variant hierop. In elk geval ben ik er zeker van dat liefdevol luisteren en openheid deel uitmaken van jouw reactie op die vriendin.

Stel je nu iets anders voor: jij zit helemaal in de knoop. Je weet het allemaal niet meer. Stel dat je jezelf een glas wijn inschenkt en in de zetel gaat zitten. Je hoofd staat op ontploffen, en in je gedachten is maar plaats voor één ding: je maakte een grote fout op het werk, en je bent bang ontslagen te worden.

Hoe reageer je op jezelf? Hetzelfde als op die vriendin, met luisteren en openheid?

Of veroordeel je jezelf? Vind je je echt zoooo stom? Vind je dat dat echt typisch is voor jou? Vind je dat je het had MOETEN weten, het anders had MOETEN doen, die fout niet had MOGEN maken?

Dat is wat velen doen: voor onze vrienden hebben we een luisterend oor, een hart vol liefde en een heleboel wijze raad. Voor onszelf hebben we oordelen. Tegen die vriendin zouden we nooit zeggen "je bent niets waard want je maakte zo'n domme fout. Alle anderen zijn beter dan jou. Zij kunnen het WEL." Tegen onszelf zeggen we dat soms wel...

Stel je nu eens voor dat je tegen jezelf hetzelfde zou zeggen als tegen die vriendin. Stel dat je naar jezelf zou luisteren met een hart vol liefde en empathie. Stel dat je tegen jezelf zou zeggen "Ja, dat is een vervelende situatie. Ik snap dat je er mee zit. Maar iedereen kan een fout maken. Alles komt goed. Ik zie je graag, en ik vertrouw op je."
Als je dat niet enkel tegen die vriendin zou zeggen, maar ook tegen jezelf... Hoe zou dat zijn?

Probeer dat eens. Telkens je merkt hoe oordelend je tegen jezelf praat, stel je je voor dat die goede vriendin bij je in de zetel zit en dat ZIJ het is die dat verhaal vertelt. Hoe zou je dan reageren? Pas die reactie toe op jezelf. Dat is wat je op dat moment nodig hebt.

Maak deze switch naar meer zachtheid telkens je merkt dat je oordelend en hard tegen jezelf praat. In het begin zul je nog bewust die knop moeten omdraaien, maar je zal merken dat je na een tijdje als vanzelf met meer zachtheid en begrip naar jezelf kijkt.

Sta even stil bij…
1. Zijn er levensdomeinen waarvan je merkt dat je hard bent voor jezelf?
2. Hoe voelde het om tegen jezelf te praten als tegen die vriendin? Wat deed dat met je?
3. Wat leerde je hier uit?

You were born to be real. Not to be perfect.

Ralph Marston

* Deze selecteerde ik omdat:
ze je helpt hoge eisen en oordelende gedachten over jezelf los te laten.

Gouden tip 3: Duw je gedachten niet weg

Soms hoor ik van mensen dat het bij hen niet werkt om innerlijke rust op te zoeken. Vaak heeft dat te maken met het feit dat ze hun gedachten WEGDUWEN. Ze zeggen als het ware “en nu wil ik dat alle gedachten weggaan en dat het stil wordt in mijn hoofd!”. Wat natuurlijk niet lukt, en wat voor frustratie zorgt (en dus voor nog minder innerlijke rust)...

Herken je dat ook bij jezelf? Je bent niet alleen :-)
In het begin deed ik dat ook. Ik wou die innerlijke rust zo graag dat ik er krampachtig aan vast hield, en alle gedachten die toch opkwamen wou verbannen.
Ok, dat is wat overdreven, maar je begrijpt vast wat ik bedoel.

Dat veranderde toen ik dit leerde: het is niet zinvol om je gedachten weg te duwen, maar wel om de rust ERNAAST uit te nodigen.

Probeer het eens: sluit je ogen. Ga met je aandacht naar je gedachten. Je wil de innerlijke rust opzoeken en dus wil je graag dat het stiller wordt in je hoofd. Doe dat niet door je gedachten weg te duwen, maar door je voor te stellen dat er NAAST die gedachten een plekje is in je hoofd - hoe klein ook - dat gevuld is met innerlijke rust. Het is een plekje vol stilte en vol lichtheid.

Je laat de gedachten dus hun gang gaan, maar je richt je aandacht op het kleine beetje stilte dat er OOK is in je hoofd. Eens je daar contact mee hebt, stel je je voor dat dat plekje van stilte groter en groter wordt. Misschien vult ze wel je hele hoofd. Of misschien ook niet, en blijven er altijd wat gedachten actief. Dat is niet erg. Blijf gewoon je aandacht richten op die stilte in je hoofd, en laat die zo groot mogelijk worden. Je zult al snel merken hoeveel rust dat veroorzaakt.

Sta even stil bij…
1. Hoe voelde dat plekje van stilte in je hoofd? Hoe voelde het om er contact mee te maken, en het te laten groeien?
2. Op welke momenten in je dag wil je deze oefening inplannen?

Als je het contact met je innerlijke stilte verliest, verlies je het contact met jezelf. Wanneer je het contact met jezelf verliest, verlies je jezelf in de wereld.

— *Eckhart Tolle*

* Deze selecteerde ik omdat:
ik dit vaak fout zie lopen…

Uniek aanbod voor vrouwen die (te) veel balletjes in de lucht houden

Voelt het alsof je jongleert met nét iets te veel zaken: werk, gezin, vrienden, familie,... ?
Is het vaak een helse oefening om die dingen in evenwicht te krijgen?
Om iedereen de aandacht te geven die die verdient?

Voelt het alsof je vaak op meerdere plaatsen tegelijk moet zijn?
Alsof je dat alleen kunt klaarspelen door te gaan, gaan, gaan, waardoor je zelf amper rust krijgt?

Merk je dat je het zo niet kan of wil volhouden? Wil je meer rust ervaren, meer uitblaasmomentjes, meer simpelweg kunnen genieten?

Doe meer aan de online cursus Rust in je hoofd. Speciaal ontwikkeld voor vrouwen als jij, met een drukke agenda en een passie voor het leven.

Na de cursus:

- ✔ geniet je meer van alle moois om je heen
- ✔ voel je je gelukkiger
- ✔ voel je je meer verbonden met jezelf, de mensen om je heen en de wereld
- ✔ kun je het leven weer ten volle leven
- ✔ voel je minder stress, minder zorgen
- ✔ voel je je krachtiger
- ✔ heb je meer grip op je leven
- ✔ pieker je minder
- ✔ voel je je lichter, rustiger, vrijer
- ✔ voel je je simpelweg meer jezelf…

> "Ik voelde me voortdurend alsof ik op 20 plaatsen tegelijk moest zijn. Ik was zo druk bezig met anderen gelukkig maken: mijn kinderen, mijn partner, mijn collega's. Ik wist niet meer hoe ik simpelweg kon genieten van het moment."

— Ann, een krachtige vrouw die de roep naar rust niet langer negeerde.

Is dit ook jouw verhaal?
Ben je klaar om die te herschrijven?
Kies jij er net als Ann voor om de roep naar rust niet langer te negeren?

Doe mee aan de online cursus 'Rust in je hoofd' en leef het leven waar je naar verlangt.

De cursus omvat:

✔ video's, audio's, schrijfoefeningen en opdrachten. Allemaal uit te voeren op jouw tempo...
✔ mindblowing wijsheden die je laten ontdekken waar jouw stress vandaan komt (wedden dat het niet is wat je verwacht?)
✔ korte, praktische oefeningen die meteen rust brengen.
✔ een unieke aanpak waardoor jij stap voor stap jouw eigen methode voor innerlijke rust ontwikkelt.
✔ de begeleiding die je nodig hebt om stappen vooruit te zetten, tot je de rust bereikt waar je zo naar verlangt!

Ja, dat wil ik!

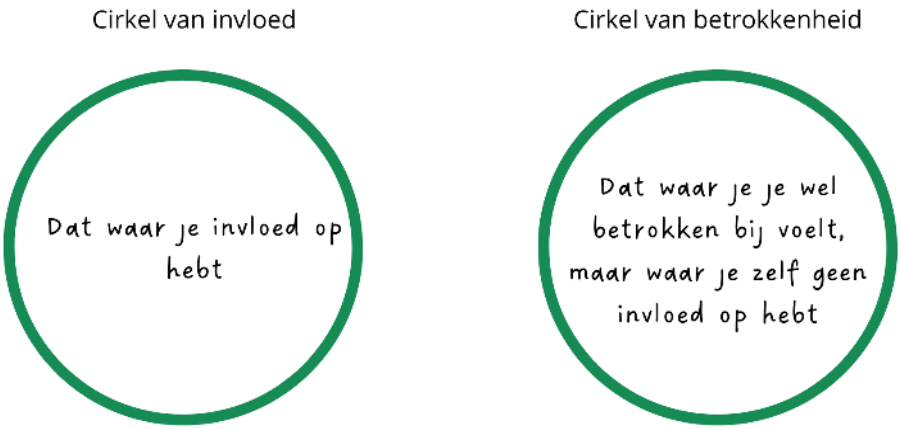
Gouden tip 4: focus op dat waar je invloed op hebt

Piekeren zorgt voor een enorme onrust in ons hoofd. Het vraagt veel energie en helpt je niet vooruit… En toch zijn velen onder ons besmet met het piekervirus. Hoe je dat tegengaat? Ontdek het hier!

Als je je piekergedachten analyseert, zul je merken dat het vaak gaat over zaken waar je op dat moment geen invloed op hebt, bv. het feit dat de trein vertraging heeft en je nu misschien te laat komt. Of het feit dat je dochter in een moeilijke fase zit en je niet weet hoe dat kampeertripje zal gaan. Of iets 'dom' dat je twee weken geleden zei tegen die collega, en je maakt je zorgen wat die van je zal denken.

De dingen waar je over piekert, kun je in 2 categorieën opdelen: dat waar je invloed op hebt, en dat waar je geen invloed op hebt.

Steven Covey noemt dit de cirkels van invloed en betrokkenheid.



Als je ergens over piekert, kun je nagaan in welke cirkel het zich bevindt. Heb je er effectief invloed op? Dan zit het in de cirkel van invloed. Heb je er geen invloed op? Dan zit het in je cirkel van betrokkenheid.

Analyse gebeurd? Super! Maar wat doe je er nu mee?
Simpel. Zit het in je cirkel van betrokkenheid? Laat het los! Piekeren heeft geen enkele zin. Het maakte je alleen onrustiger en ongelukkiger, en verandert er niets aan.

Zit het in je cirkel van invloed? Ga dan even na of je er iets wil aan veranderen (want dat hoeft niet altijd, ook in dit geval kan loslaten het beste zijn). Wel? Beslis voor jezelf wat je er aan wil doen, en doe dat. Ook dan is piekeren dus niet nodig, want je kunt er iets aan veranderen :-)

Soms kan je invloed ook onrechtstreeks zijn, bijvoorbeeld bij je dochter die in een moeilijke fase zit en gaat kamperen. De moeilijke fase van je dochter kun je niet veranderen. Waar je wel invloed op hebt, is hoe je haar ondersteunt. Ga in zo'n geval even na: "Wat heb ik hier te doen?". Dan kun je daar op focussen, en het piekeren achterwege laten.

Sta even stil bij…
1. Hoe vaak pieker je over iets wat in je cirkel van betrokkenheid valt (en waar je dus geen invloed op hebt)? Hoe voelt het om dit te beseffen, en het vervolgens los te laten?
2. En hoe vaak pieker je over iets waar je wel invloed op hebt? Hoe voelt het om na te gaan wat je in dit geval te doen hebt, en je daarop te focussen, i.p.v. te piekeren?

> Piekeren is net als schommelen. Je bent wel bezig, maar je komt niet van je plaats.
>
> *— Dr. Phil*

* Deze selecteerde ik omdat:
dit voor velen een eye opener is.

Gouden tip 5: ga voor dat belletje

Deze keer gaat mijn gouden tip voor innerlijke rust over jawel, een belletje!

Ik heb het dan over een app met een mindfulness-belletje dat je kunt installeren op je gsm of laptop. Die geeft om de x aantal tijd een geluid om je er aan te herinneren dat je de rust in je hoofd kunt opzoeken, bv. door de korte oefeningen in tip 1 of tip 3 te doen.

De app 'mindfulness bell' is hier een voorbeeld van. Zo zijn er meerdere apps, dus kies eentje waar jij je comfortabel bij voelt.

Is een app niets voor jou? Kleef dan een gekleurde sticker op verschillende plaatsen in je huis, zoals aan je spiegel, voordeur of je sleutelhanger. Ook die dient als reminder om even de rust op te zoeken, telkens je oog op de sticker valt.

Sta even stil bij…
1. Hoe kan zo'n belletje voor jou het best werken? Verkies je een app? Een gekleurde sticker? Of nog iets anders?
2. Wat doe je wanneer je belletje gaat of je een sticker ziet? Welke oefening zul je dan doen?
Het helpt namelijk om dit vooraf af te spreken met jezelf. Zo is de kans groter dat je het ook effectief doet. Het hoeft niet groot te zijn. Drie keer met aandacht in- en uitademen maakt al een verschil.

Net als een akker moet de geest soms rusten om weer vruchtbaar te zijn.

— *Geert Mak*

* Deze selecteerde ik omdat:
we soms reminders nodig hebben in ons drukke bestaan.

Ik nodig je uit...

Voor iets heel bijzonder, namelijk de online cursus 'Rust in je hoofd'. Misschien las je er al over op p. 9.

Ik maakte deze cursus speciaal voor jou. Jij, de vrouw die heel wat balletjes in de lucht houdt, die veel aan haar hoofd heeft, en die een portie rust af en toe écht goed kan gebruiken!

Ik maakte deze cursus omdat ik ooit zelf in die situatie zat, en ook nu nog dagelijks bewaak dat ik de nodige rust krijg.
En ik bedoel niet de rust waarbij je even in de zetel gaat zitten. Maar wel die waardoor je kunt genieten van elk moment. Waarbij je helemaal hier kunt zijn. Waarbij je ook voor jezelf kunt kiezen, zonder dat kritische stemmetje in je hoofd dat zegt dat je beter X of Y zou doen.

Die - ongelooflijk mooie en deugddoende - rust wens ik jou toe, met heel mijn hart.

Daarom maakte ik deze cursus, met jou in gedachten.
Ze zorgt voor:

✔ meer verbondenheid met jezelf, de mensen om je heen en de wereld.
✔ minder stress, minder zorgen
✔ meer grip op je leven
✔ minder gepieker
✔ meer hier en nu kunnen zijn, met de mensen van wie je houdt

Oh ja, daar verlang ik naar!

Ik vertel je graag mijn verhaal

Ik leerde niet zomaar hoe waardevol innerlijke rust is, en hoe ik die kon bereiken. Die les moest een paar keer op mijn pad komen, voor ik ze écht leerde:

De allereerste keer was als tiener. Ik was toen heel onzeker. Daardoor stelde ik heel hoge eisen aan mezelf en piekerde ik veel.
Soms kreeg ik er zelfs opmerkingen over. Mensen vroegen “ben je zenuwachtig?”. Voor mij voelde dat echter niet zo.
Ik kende niets anders dan die onrust, dus voor mij was die normaal.

Tot het op een dag niet meer ging… Mijn onzekerheid groeide jaar na jaar. Toen ik in mijn eerst jaar hogeschool zat, was ik zo verlegen dat ik mezelf amper durfde tonen. Ik herinner me nog goed dat ik boodschappen ging doen, de kassier me aankeek om te zeggen hoeveel ik moest betalen, en ik daardoor een hoofd als een tomaat kreeg.

Mijn grote droom was om workshops te geven aan groepen. Daar volgde ik een opleiding voor. En dat terwijl ik niemand durfde aankijken… Kun je je voorstellen wat een moeilijke combinatie dat was?
Die feedback kreeg ik ook na de eerste maanden van mijn opleiding: dat ik veel meer mezelf moest tonen als ik wilde slagen.

Ik besefte dat de feedback terecht was. En dat ik er NU iets aan moest doen als ik mijn droom wilde realiseren. Dus dat deed ik: ik maakte me niet meer druk om wat ik toch niet kon veranderen (mijn roodheid), en deed wat nodig was om mijn diploma te halen. Ik leerde allerlei manieren om meer rust in mezelf te creëren: mindfulness, verschillende meditatievormen, yoga, journaling, enz. Ik leerde mijn gedachten beter kennen en doorbrak mijn beperkende overtuigingen. Ik daagde mezelf elke dag opnieuw uit, op een stevige maar liefdevolle manier.

Beetje bij beetje groeide ik. Ik werd socialer, ik durfde opkomen voor mijn mening, en vooral: ik merkte dat die onrust die ik al die jaren als ‘normaal’ had beschouwd helemaal niet zo normaal was.
Ik merkte wat het met je doet als je écht innerlijke rust ervaart. Ik werd rustiger, zelfverzekerder en gelukkiger.
En ik haalde dat diploma, met onderscheiding :-)

Daarna vond ik boeiende jobs, mijn vriendenkring breide zich uit, ik had mooie mensen om me heen en deed de dingen waar ik van droomde. En ik dacht dat alles in orde was.

Toen kwamen mijn tweede en derde les in hoe belangrijk innerlijke rust is:
ik kreeg een burn-out. Zelfs twee keer na elkaar.

Ik ben altijd een gedreven persoon geweest. Ik ben ambitieus en idealistisch. In mijn werk kan ik me helemaal gooien en ik heb altijd vrijwilligerswerk gedaan omdat ik van de wereld een mooiere plek wil maken. Daardoor had ik veel engagementen naast elkaar.

Een aantal jaar ging dat goed. Tot dat plots niet meer zo was. Ik merkte dat de onrust die ik als tiener ervaarde er weer was, maar nu om een andere reden. Nu doordat ik keer op keer te veel hooi op mijn vork nam. **Ik luisterde niet naar mijn grenzen en kende die zelfs niet.**

Die burn-outs waren moeilijk, en tegelijk gigantische leermeesters. Vooral die tweede keer wist ik dat dit niet zo verder kon. Ik wist dat ik gewoon opnieuw tegen die muur zou lopen als ik niets veranderde.

Dus ik ging terug naar de basis, terug naar alles wat ik geleerd had als tiener en twintiger: de yoga, meditaties, flowschrijven, het doorbreken van patronen, enzovoort. Ik ontdekte dat dat ook nu de manier was om mezelf uit die put te halen, en om terug gelukkig te worden.

En dat is gelukt. Ik heb nog steeds een vol leven, en daar kies ik ook voor. Alleen voel ik nu waar mijn grenzen zijn. Ik voel wat ik nodig heb, en weet hoe belangrijk het is om daar naar te luisteren.
Af en toe zijn er nog steeds momenten waarop ik voel dat ik mijn grens nader. Maar het verschil is: ik voel het. Vooraf. Nog voor ik erbij in de buurt kom. Ik voel het en kan er iets aan doen.

Die les is goud waard, zeker nu ik zelf een partner, dochter en huishouden heb. Nu wil ik meer dan ooit kunnen genieten van die mooie momenten met mijn gezin.

Daar zit geen geheime formule achter. Het enige wat hier voor nodig is, is een stevige basis van innerlijke rust. Dat is de enige duurzame manier om in het leven te staan. En om gelukkig te zijn.

Ik wens ook jou die zalige innerlijke rust toe, want het verandert je leven. En het verandert jou als mens. Rust in je hoofd zorgt er voor dat je de allerbeste versie van jezelf kunt zijn...

Dat alles wens ik jou toe. En ik hoop je later opnieuw te ontmoeten. Wie weet zelfs in de cursus 'Rust in je hoofd'?

Liefs,

Anja