

Anja Coulier

RUST IN JE HOOFT

in minder dan 10 minuten



(On)rust in je hoofd?

Verdrinken in alle to do's. Een emmer die bijna overloopt. Ontploffen tegen je partner of kinderen, en je daar meteen schuldig over voelen. Je agenda laten bepalen door de hardste roepers.

Herkenbaar?

Het kan anders: ook op drukke momenten voelen dat je alles onder controle hebt. Tegenslagen in alle rust het hoofd bieden. Met je volledige aandacht bij je kinderen zijn. Genieten van wat je doet.

Het verschil? Rust in je hoofd.

Rust in je hoofd zal niet op wonderlijke wijze voor meer tijd zorgen. Wel zorgt het ervoor dat je niet meegesleurd wordt door alle drukte, door iedereen die beroep op jou doet, of door dat takenlijstje dat alleen maar langer wordt.



Een vleugje magie



Mijn naam is Anja. Ik kende - vooral als tiener en jonge twintiger - periodes van grote onrust, gepieker en onzekerheid. De magie van rust in mijn hoofd ontdekte ik zo'n 20 jaar geleden. Het liet me niet meer los, simpelweg omdat ik ervaaarde hoeveel mooier mijn dagen waren wanneer ik leefde vanuit die rust. Het maakte me rustiger, zelfzekerder, aangenamer en veel krachtiger.

Ik deel in dit e-book drie sterke en tegelijk heerlijk simpele technieken. Het zijn geen technieken waarbij je dagelijks een uur op een yogamatje staat, of een half uur mediteert. Die zijn ook heel waardevol, maar voor dit e-book koos ik drie technieken die je makkelijk integreert in je dag, zelfs zonder dat iemand het merkt. Of je nu aan het werk bent, met vrienden op café zit of het huishouden doet: deze technieken zijn altijd en overal toepasbaar.

Het zijn kleine vleugjes magie om aan je dag toe te voegen. Enjoy!

Techniek 1: Doe iets heeeeeeeeeel langzaam

Kies iets klein om te doen, zoals een kopje koffie inschenken, een rondje rond de tafel lopen, recht staan en terug gaan zitten,... Kies iets heel simpel en kort, dat je NU kunt doen.



Heb je iets gekozen? Als het mogelijk is met je ogen dicht, sluit ze dan even, als dat voor jou goed voelt. Voer dan je handeling uit. Heel traag. Zo traag als maar mogelijk is. Als je stapt, stap je voetje voor voetje, centimeter voor centimeter. Als je je hoofd of schouders beweegt, doe je dat bijna millimeter per millimeter. Doe het met je volle aandacht.

Zijn je gedachten afgeleid? Doe het dan nog trager. Doe het zo traag dat je niet anders kunt dan het met je volle aandacht te doen.

Durf vertragen. Durf de tijd nemen voor deze simpele handeling. En voel. Voel hoe je centimeter per centimeter, millimeter per millimeter beweegt. Voel hoe je spieren zich spannen en ontspannen. Hoe je lichaam zich beweegt. Voel hoe je aandacht helemaal hier is. Hier bij wat je nu aan het doen bent. Niet bij wat je straks wil doen, of bij het eten dat je vanavond zult koken, maar helemaal hier en nu.

Ps. ben je vb. op het werk en wil je geen rare blikken krijgen? Ga gewoon even naar toilet. Ook daar zijn mogelijkheden zat, zoals je schouders optrekken en terug laten zakken, of je hoofd van links naar rechts draaien.

Techniek 2: adempauze

Onze adem is een uiterst krachtig handvat om rust in ons hoofd te krijgen. Onze adem hebben we altijd bij, en we kunnen er altijd op focussen, waardoor we automatisch meer rust krijgen.



Word je om te beginnen bewust van je lichaam. Van je voeten op de grond, of je billen en rug op de stoel. Voel hoe je lichaam zit of staat. Ervaar dat even. Ga dan met je aandacht naar binnen in je borst en buik. Voel hoe die uitzet en weer krimpt wanneer je ademt.

Je hoeft je adem niet te sturen, maar enkel observeren hoe ze je lichaam laat meebewegen. Blijf telkens met je aandacht bij je adem. Als er gedachten opkomen, kun je je daarvan bewust worden: "ah daar is een gedachte". Daarna focus je simpelweg weer op je adem.

Is je aandacht even afgeleid? Niet erg. Zodra je dat bemerkt, breng je je aandacht weer naar je adem. Doe dit een paar minuten lang.

Ik hou er bv. van om dit 's morgens op de trein te doen. Het valt niemand op dat ik even met mijn ogen dicht zit (of ze denken dat ik slaap), en het zorgt voor een veel rustiger start van mijn dag, waardoor ik de hele dag lang meer aankan. En als ik mijn rust toch even verlies, kan ik het ook makkelijker terugvinden door deze oefening.

Ps. deze is ideaal om op toilet te doen, als je je liever even afzondert. Het is ook nuttig om te doen voordat je bv. een belangrijke presentatie geeft. Wedden dat je minder zenuwachtig bent, en het meer als vanzelf gaat?



Techniek 3: laat het los

Piekeren is een grote bron van onrust. Daarbij komt dat we vaak piekeren over iets waar we helemaal geen invloed op hebben. Je leest hierover wel vaker: "laat het los!" Dat is helemaal waar: hoe beter je dingen loslaat, hoe meer rust je zult ervaren. Maar hoe doe je dat, loslaten?

Eerst en vooral ga je voor jezelf na: "heb ik invloed op deze situatie?"

Is het antwoord 'nee' (bv. wanneer je in de file staat)? Zeg dan expliciet tegen jezelf "dit is een vervelende situatie. Ik voel er kwaadheid / verdriet / frustratie / teleurstelling /... over, maar ik beseft dat ik er geen invloed op heb. Ik beseft dat piekeren over de situatie er niets aan verandert. Het brengt enkel onrust, en maakt het voor mezelf nog lastiger. Ik kies ervoor om de situatie te aanvaarden zoals ze is, ook wanneer ik ze vervelend vind." Adem dan diep in en uit, en laat alle spanning met die uitademing mee naar buiten gaan. Herhaal het telkens je merkt dat je piekert of je frustreert.



Is dat moeilijk? Oh ja. Lukt het steeds beter als je het vaker doet? Heel zeker. Het is alsof je een loslaatspier hebt, die sterker wordt telkens je ze gebruikt.

Is het antwoord op de vraag "heb ik er invloed op?" echter 'ja'? Stel jezelf dan de vraag "wat wil ik hier mee doen?" en doe dat. Zodra dat gebeurd is, kun je het ook loslaten, want je hebt al gedaan wat je kon. Nu heeft het geen zin meer om erover te piekeren...

Lossen deze technieken alles op?

Neen. Ik zal je niet wijsmaken dat je altijd 100% rustig bent door af en toe een oefening te doen. Niemand is trouwens altijd 100% rustig, en dat is helemaal ok.

Wat ik je wel kan vertellen, is dat deze technieken rust en balans brengen, waardoor je veel meer vanuit een innerlijke kalmte zult reageren, wat er ook op je pad komt. En als je toch even je innerlijke rust verliest - wat iedereen wel eens overkomt - vind je die ook veel sneller terug. Probeer het maar :-)



Wil je meer?

Super, want er is meer :-)

Ik deel graag nog **veel meer super inspirerende technieken en handige tips** met je, zodat:



- je hoofd weer heerlijk kalm voelt, i.p.v. dat het lijkt op een computer waar 17 programma's tegelijk open staan, die allemaal schreeuwen om aandacht.
- je voelt dat je leeft i.p.v. geleefd te worden.
- je tijd kunt nemen voor jezelf, zonder je schuldig te voelen.
- je weer focus hebt, in wat je ook doet.
- vervelende situaties je niet meer helemaal uit het lood slaan.
- je die vrolijke mama/partner/vriendin/collega wordt die je graag wil zijn.

Die gouden inspiratie en tips bundelde ik in de **online cursus 'Rust in je hoofd'**.

De cursus 'Rust in je hoofd' is geen gewone cursus. Ze is een **super laagdrempelige, concrete wegwijzer** die jou meteen de weg naar meer innerlijke rust wijst:

- **Rust in je hoofd zorgt voor resultaat vanaf dag één.**

'Rust in je hoofd' is praktisch en direct toepasbaar, zonder veel blabla. Je begint er meteen aan.

Daardoor merk je ook snel resultaat. Voel al na dag één dat er meer rust in je hoofd komt.

- **Rust in je hoofd kun je altijd doen. Waar je ook bent. Wat je ook doet.**

De cursus Rust in je hoofd bestaat uit oefeningen die je dagelijks kunt doen. Waar je ook bent. Wat je ook doet. Hoe druk je dag ook is. Geen uur op je meditatiekussen doorbrengen, en niet elke dag yoga doen (hoewel ook dat heel zinvol is).

- **Rust in je hoofd is speciaal gemaakt voor jij die het druk hebt.**

'Rust in je hoofd' bestaat uit korte, concrete oefeningen. Gaande van 2 tot 30 minuten, en alles daartussenin. Jij kiest wat in jouw dag past.

- **Rust in je hoofd is die (liefdevolle) schop onder je kont.**

'De cursus 'Rust in je hoofd' is zo gemaakt dat je het bijna niet kunt laten liggen. Want sommige cursussen koop je, maar als je heel eerlijk bent, doe je er niet zo veel mee... Rust in je hoofd ontwikkelde ik speciaal om dat tegen te gaan: de lessen vallen rechtstreeks in je mailbox zodat je ze niet kunt missen. Bovendien maak je aan het eind van de cursus een plan om die rust blijvend te integreren in je leven. En via inspiratiemails met extra oefeningen en inspiratie, geef ik je ook na de cursus nog even dat duwtje in de rug. Geen rust vinden, is dus bijna onmogelijk!

'Rust in je hoofd' is laagdrempelig. Ook qua prijs. Deze cursus is tijdelijk te koop voor slechts €39!

Dat wil ik niet missen!

Vind je rust. Vind jouw unieke plek.

Rust in je hoofd zorgt voor innerlijke ruimte, voor geluk. Maar het doet meer dan dat: het brengt ons dichterbij onszelf en bij onze unieke plek in de wereld.

Die unieke plek wordt gevormd door onze talenten, goesting, passies en levensmissie. We hebben allemaal een levensmissie, en zijn geboren met al wat we nodig hebben om die waar te maken.

Alleen lijken we dat door de drukte van het leven vergeten te zijn. We verloren de connectie met onszelf, en weten niet meer wat onze missie is, wat onze talenten zijn, of hoe we die in de wereld zetten.

Daarom richtte ik In Essentie op: om jou te empoweren om die verbinding met jezelf elke dag te voelen, en de stappen te zetten die jij wil zetten in dit leven. Via heldere inzichten en praktische oefeningen ontdek je je missie en maak je ze waar. Je leeft weer vanuit jouw Essentie. In verbinding met jezelf en de wereld.

Dat zorgt er voor dat jij gelukkiger wordt, maar ook dat de wereld mooier wordt. De wereld heeft het nodig dat we er volop durven zijn. Dat we ons niet langer klein houden, maar 100% gaan voor wie we zijn en wat we hier te doen hebben.

Op die manier zorgen we samen voor de verandering waar we van dromen.

Je unieke plek in de wereld vinden, begint met rust. Rust in je hoofd en rust in je lijf. Wanneer er rust is, kun je de stem van je Essentie horen die zegt "ja, dit is het. Dit klopt. Dit is het leven dat jij te leiden hebt."

Ga voor Rust in je hoofd. Ga voor jouw Essentie. Ga voor jouw missie.