



# Weer rust in je hoofd

*Hoe creëer je dat? Enkele tips*

Lees verder >



Veel mensen voelen zich weleens onrustig en gestrest. Omdat ze veel aan hun hoofd hebben en snakken naar rust. Herken je dat?

We hebben enkele tips voor je op een rijtje gezet die je kunnen helpen.



### **Eén keer per dag het nieuws checken**

Begin 2020 greep het coronavirus flink om zich heen en destabiliseerde ze de wereld. En een nieuwe uitbraak kan zomaar weer de kop opsteken. Wij als mens proberen van nature de balans te herstellen en een gevoel van controle te ervaren. Deze controle laten varen en de onzekerheid accepteren, is wellicht makkelijker gezegd dan gedaan. Je wordt namelijk nog steeds zonder moeite geconfronteerd met nieuws rondom Covid-19. Spreek daarom met jezelf af maximaal één keer per dag de nieuwsberichten te bekijken, bijvoorbeeld bij het ontbijt.

### **Beweeg, beweeg, beweeg!**

Leg de (online) krant dus op tijd weg en ga liever bewegen. Maak bijvoorbeeld een wandeling bij zonsopgang. Of loop je hoofd weer leeg na een volle werkdag. Ga een eind fietsen of daag jezelf uit om over een tijdje 10 kilometer te kunnen hardlopen. Kies je liever iets rustigs? Probeer dan yoga voor een fysiek sterk en flexibel lichaam en een gezonde geest.



Tips voor weer  
rust in je hoofd

## Singletasken

Het tegenovergestelde van multitasken. Iemand die alle ballen in de lucht houdt en meerdere dingen tegelijk kan, dat klinkt leuk. Maar multitasken trekt je batterij leeg en kost je energie doordat je steeds wisselt van taak. Kies liever voor singletasken. Door je op één taak tegelijk te richten, behoud je makkelijker je focus. Voorkom afleiding zoveel mogelijk. Hoe? Door notificaties uit te schakelen en een koptelefoon op te zetten bijvoorbeeld. Maar verwacht niet dat je ineens niet meer afgeleid zult raken. Oefening baart kunst en dat is prima.

## Oordeel niet over anderen

Als je zou willen, kun je jezelf de hele dag druk maken over andere mensen. Over de keuzes die ze zouden moeten maken en hoe ze jou zouden moeten behandelen. Vaak met negatieve gedachten tot gevolg. Liever houd je jezelf bezig met datgene waar je wel invloed op hebt. Dus roep deze energievreters een halt toe en besteed je tijd aan dingen die je juist energie opleveren.

## Sta de volgende dag positief weer op

Voor veel mensen geldt dat zij in de ochtend het meest productief zijn. Je bent scherp en kunt je goed concentreren. Door juist dan een aantal taken af te ronden, geef je de rest van je dag een positieve boost. Maar sluit de dag vooral ook positief af. Maak jezelf bewust van wat goed ging die dag, zowel klein als groot. Zo ontdek je ook wat je belangrijk vindt in het leven.



Tips voor weer  
rust in je hoofd