



SPITTEN & WIEDEN

en 8 andere manieren om
je hoofd leeg te maken

Ben jij ook zo iemand die maar door blijft malen na een dag hard werken? Probeer dan je hoofd eens op te frissen met een van deze acht let-it-go-tips.

1. ChiRunning

"ChiRunning is een ontspannen looptechniek waarbij er in je hoofd geen ruimte is voor je dagelijkse beslommeringen", zegt Ans Oudejans, docent in ChiRunning. "Voordat je gaat lopen, doe je eerst wat tai chi-oefeningen. Als je vervolgens gaat hardlopen, gebruik je de krachten die je eigenlijk tegenwerken in je voordeel. **Je laat je als het ware vooruit trekken door de zwaartekracht.** Daarbij probeer je heel goed te focussen op wat je precies doet: waar landt mijn voet, hoe voelt het als ik mijn voet neerzet... Zo is er eenvoudigweg geen ruimte voor andere gedachtes. Je bent helemaal met je aandacht bij wat je doet en niet tijdens het lopen nog stééds bezig met je dagelijkse beslommeringen. Bij ChiRunning gaat het er ook om dat je met plezier rent. De prestatie staat niet voorop. Er wordt je geleerd om op een soepele, ontspannen manier te lopen. Daarom vinden cursisten die een hekel hebben aan het traditionele hardlopen ChiRunning vaak wél fijn om te doen. En anders kun je ook nog kiezen voor de wandelvariant ChiWalking."

ChiRunning is ontwikkeld door Danny Dreyer (www.chirunning.com). Ans Oudejans geeft samen met Marion Meesters cursussen en workshops ChiRunning en ChiWalking. Meer informatie: www.loopblessurevrij.nl.

2. Was af

In het hier en nu zijn. Dat is wat mindfulnessstrainers je leren om het piekeren te stoppen. Rob Brandsma is psycholoog en mindfulnessstrainer en volgens hem kun je prima tijdens de afwas ontstressen. Door je te concentreren op wat je doet, vergeet je de andere dingen die in je hoofd malen. Bewust afwassen gaat als

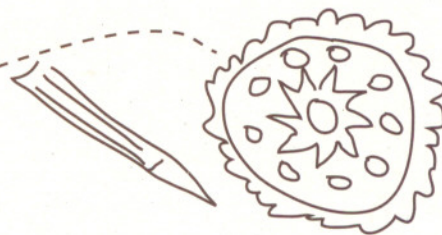


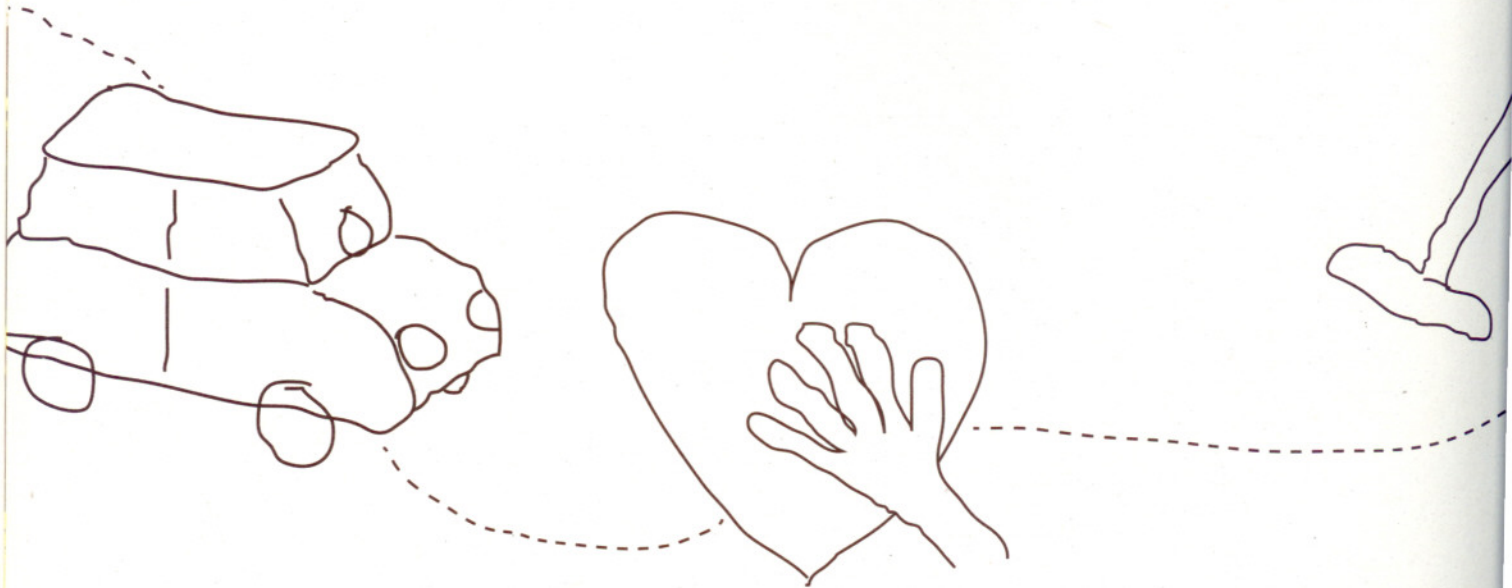
volgt volgens Brandsma: "Draai de kraan open. Voel het metaal van de kraan op je huid. Luister naar hoe het water in de afwasteil stroomt. Voel het warme water met je handen. Hoor hoe de belletjes van het schuim zachtjes knappen. Zie de kleuren in de belletjes... Kortom: nodig jezelf uit terug te gaan naar je zintuigen, naar het voelen. Laat de gedachtes waar ze zijn, ze hoeven niet weg. Maar verleg je aandacht. Dan kom je vanzelf uit je hoofd." Begint je hoofd af en toe toch stiekem weer aan je to-do-lijst voor morgen te denken? Ga dan niet zitten balen, maar breng je aandacht gewoon weer terug naar het sopje en de vaat.

Rob Brandsma is psycholoog en mindfulnessstrainer. Hij schreef het boek *Beter nu. Breng mindfulness in je leven*, Uitgeverij Scriptum. www.aandachttraining.info.

3. Teken mandala's

De mandala (Sanskriet voor cirkel) is een geometrisch patroon dat in het hindoeïsme en het Tibetaans boeddhisme symbool staat voor de kosmos. Het tekenen van mandala's kan een meditatief effect hebben. Pascale Tichelaar-Rakers, tekentaal-docent en creatief coach: "**Mandala's tekenen kan een goede manier zijn om van onrust in je hoofd af te komen.** Tijdens de cursussen die ik geef, begeleid ik mensen daarbij. Maar je kunt er ook thuis mee aan de slag. Neem een vel papier en teken daar een cirkel op. Sluit je ogen en probeer te voelen wat er binnen in je leeft. Doe na een minuut of tien je ogen weer open en pak lukraak een paar kleurpotloden uit je kleurdoos. Teken heel intuïtief in de cirkel wat je met je ogen dicht hebt gevoeld. De cirkel zorgt ervoor dat je een begrenzing ervaart; de grens van wat zich binnen in je afspeelt, en wat daar- ➔





buiten. Als je klaar bent, kies dan voor de tekening de eerste titel in je opkomt. Kijk naar het resultaat, maar verbind er geen oordeel aan. Door je gevoelens te uiten, in dit geval door een mandala te tekenen, ben je ze kwijt. Dat geeft rust."

Pascale Tichelaar-Rakers is tekentaal-docent en creatief coach. Bij uitgeverij Akasha verschijnt in de zomer *Mandala tekenen & intuïtief schilderen. Als innerlijke weg naar bewustwording.* www.mandalatekenen.info

4. Sluit je dag af

Het is vaak moeilijk om na vijven echt je werk achter je te laten. Mirjam van den Anker, coach en trainer op het gebied van onder meer werkdruk, heeft er ervaring mee: "Mensen gaan vaak van hun werk naar huis zonder het werk echt af te sluiten. Als je dat wél doet, voorkom je dat je met een vol hoofd thuiskomt. Je kunt heel eenvoudig afscheid nemen van de stress door vóór je vertrekt even stil te staan bij de behaalde successen van de dag. Daarna kijk je naar de werkzaamheden die je minder goed zijn afgegaan. Geef die vervolgens een plek in je planning. Ruim daarna je bureau op, en schrijf de dingen op die je niet mag vergeten. **Het kan ook helpen om van de reis van je werk naar huis een overgangsrитуeel te maken.** Stel je dan voor dat je bij elke afstand die je aflegt (of je dat nou met de fiets, de trein of auto doet) een stukje van je werk achterlaat. Het is ook goed om pauzes gedurende de dag niet te vergeten. Heel korte rustmomenten kunnen al effectief zijn. Voel hoe je ademt, voel waar er eventueel spanning zit, probeer je bewust te worden van je gedachten en gevoelens. Je neemt als het ware je temperatuur op, en kunt op tijd afkoelen voordat die echt te hoog wordt."

Mirjam van den Anker van *Balans in Werk en Leven* is coach en trainer op het gebied van onder andere stress en werkdruk en begeleidt mensen met een burnout. www.balansinwerkenleven.nl

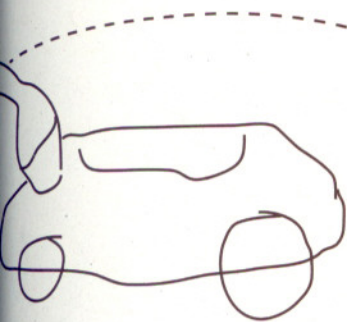
5. Fixeer je op de ruimte

Trainer en coach Jacqueline Smits kent talloze, praktisch toepasbare trucs om de file van gedachtes in je hoofd af en toe te doorbreken. "Van cliënten hoor ik vaak de klacht dat het zo druk in hun hoofd is. Ik reik dan altijd wat gereedschap aan, zodat iemand zelf kan kiezen wat bij haar past. Ruimtefixatie is een techniek die goed werkt en makkelijk toepasbaar is. Als je bijvoorbeeld achter je computer zit en merkt dat je hoofd vol is, **focus je dan even op twee punten aan weerszijden van je scherm. Dan merk je vanzelf dat het rustiger wordt in je hoofd.** Of concentreer je op twee lichamelijke sensaties tegelijkertijd, bijvoorbeeld je ademhaling en je hartslag. Leg een hand op je hart, voel je hartslag en let op je ademhaling. Nog een: wanneer je merkt dat je in de greep van je gedachten bent, probeer er dan van een afstand naar te kijken. Laat ze voorbijkomen en ga niet op elke gedachte door. En dan nog een eenvoudige maar heel efficiënte: haal een paar keer rustig adem. Adem in... adem uit... en laat los. Een gemakkelijke manier om uit je hoofd en in je lijf te komen."

Meer informatie: www.lasciare.nl.

6. Stofzuig met je hoofd

Therapeut Yoeke Nagel is expert op het gebied van huishouden in je hoofd: "Wie veel aan het hoofd heeft, laat vaak het huishouden een beetje verslonzen, of huurt er zelfs iemand voor in. Dat is jammer, want **juist schoonmaken en opruimen zijn activiteiten die je kunnen helpen om ook je hoofd weer lekker schoon te krijgen.** Het geheim is: koppel een intentie aan een klus. Anders gezegd: stel je voor hoe je tijdens het stofzuigen niet alleen stof, maar ook je gedachten bij elkaar brengt uit alle hoeken waar ze naartoe gedwarreld zijn. Zo helpt stofzuigen je om te focussen. Aan de afwas kun je de gebeurtenissen van de dag koppelen. Vies bord – vervelende belevenis. De herinneringen en emotionele lading ervan blijven achter in je



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

a _____

b _____

c _____

a _____

b _____

c _____



sopje. Wat je overhoudt is een nieuw begin. Schoon bord. Schone geest. Een beetje zen en een beetje hekserij in het afwasteiltje."

Yoeke Nagel is journalist en schrijver van het boek *De magie van het huishouden*, Forum Amsterdam

Taco Oosterkamp geeft trainingen 'hoofd leegmaken en het zo houden' volgens het 'Getting Things Done-systeem' van David Allen. Meer hierover vind je op www.meereffect.nl.

7. Maak lijstjes met actiepunten

Taco Oosterkamp geeft trainingen die ervoor zorgen dat je onderbewuste geen overuren hoeft te draaien als je personal assistant. En hij past ze ook zelf toe: "Juist op momenten dat je even rust hebt - onder de douche bijvoorbeeld - herinnert je onderbewuste je vaak aan al die dingen die je niet vergeten mag. Als je deze 'managementtaak' bij je onderbewuste weghaalt, komt er vanzelf meer rust in je hoofd. Begin ermee één agenda (dus niet twee) consequent bij te houden. Over wel of niet gemaakte afspraken hoef je je dan alvast niet meer druk te maken. Vervolgens maak je een lijst waarop je alle dingen zet waarop je nog wacht, maar waarvoor je zelf geen actie hoeft te ondernemen. Bestellingen die je gedaan hebt, reacties op vragen die je gesteld hebt, enzovoort. Loop deze lijst een keer per week door. Nu hoef je niet meer telkens te denken: is dat boek al binnen? Heeft Janna al gereageerd op mijn voorstel? Zelf maak ik aan het begin van de week een lijst van dingen die ik aan het eind van de week wil hebben gedaan. Daar noteer ik concrete acties bij. Dus niet alleen: begroting maken, maar ook erbij: 'vorige begroting opzoeken', of 'mail sturen naar Peter'.

Verder heb ik nog een lijst met de prachtige naam: 'later misschien'. Daar komt alles op wat ik wil of moet doen, maar wat deze week niet meer gaat lukken. Die taken hoef ik de rest van de week dus ook niet meer steeds te zien. Eens per week is genoeg. Kijk, nu heeft mijn onderbewuste weer tijd voor andere dingen. Voor creatieve ideeën bijvoorbeeld. Daar heb ik dan weer een boekje voor op zak. Dan kan ik mijn idee tenminste opschrijven als ik toevallig net bij de bakker sta om een taart te bestellen."

8. Ga spitten & wieden

Sinds de film *Being There*, met Peter Sellers in de prachtige rol van naïeve tuinman, weten we dat de tuin een metafoor kan zijn voor het leven. Dat is ook de gedachte achter de tuintherapie van Elbert Slikkerveer: "De tuin is een perfecte plek om te ontstressen, zeker in de lente. Je aandacht verplaatst zich dan als vanzelf van je denken naar je lijf. Een overdaad aan gedachten in je hoofd betekent vaak dat er onverwerkte gevoelens zijn. Tijd dus om je tuin eens grondig om te spitten! Maar ook andere tuinklussen zijn nu heerlijk om te doen. Onkruid wieden bijvoorbeeld. Doe je schoenen en sokken uit en voel de grond onder je voeten. Zak door je knieën en trek een voor een het onkruid er met wortel en al uit. **Zie de ongewenste plantjes als cadeautjes** (Zelf noem ik het overigens nooit 'onkruid' maar 'bijkruid'). Voelen je gedachtes aan als een warboel in je hoofd? Dan kun je ervoor kiezen om in rust kweek of zevenblad uit andere planten of uit bomen te halen. Dan ben je als het ware bezig met ontwarren, wat ook positief werkt op de wirwar in je hoofd."

Meer informatie: www.verandering2012.nl.

