



Hoe kun je ontstressen & ontpiekeren en evenwichtiger zijn?

Wanneer je met je aandacht naar de ervaring van het moment van nu gaat stap je even uit de automatische piloot van je gedachten. Je komt in een andere modus van je brein waardoor je lichamelijk én mentaal kunt ontspannen. Je drukke hoofd kan even tot rust komen omdat je met je aandacht ergens anders bent.

Als je dit doet dan ga je opmerken dat je regelmatig afgeleid wordt door gedachten of andere afleidende zaken. Weet dat dit bij iedereen gebeurt, de hele tijd. En in meer of mindere mate afhankelijk van hoe druk je bent in je hoofd. Het enige wat je dan doet is opmerken dat je afgeleid bent en je aandacht weer terugbrengen naar de ervaring nu. En iedere keer dat je dat doet versterk je je aandacht spier ofwel gebieden in je hersenen die te maken hebben met zelfcontrole, zelfbewustzijn en zelfsturing.

Op termijn wordt je steeds vaardiger in de techniek om jezelf in een rustmodus te brengen. Je bent evenwichtiger en meer in balans en minder een speelbal van mentale concepten.

Dus oefen regelmatig met korte of langere momenten de volgende stappen:

1. Aandacht naar de ervaring nu.

Breng je aandacht naar de ervaring van de realiteit of de ervaring van het moment nu. Door je aandacht te focussen met behulp van je zintuigen op bijvoorbeeld je ademhaling, een handeling of activiteit, een beweging (wandelen, sporten), een gesprek of iets anders stap je uit de automatische piloot van het denken. Gebruik hierbij al je zintuigen. Wat zie je, wat voel je, wat hoor je, wat ruik je, wat proef je.....

Je kunt ook de handeling waar je mee bezig bent iets “vertragen” of “netjes” doen. Dan ben je met je aandacht ook bewust bij de ervaring nu.

2. Afgeleid worden en weer terugbrengen.

En ieder keer dat je afgeleid wordt door bijvoorbeeld gedachten of iets anders dan merk je dat op en breng je je aandacht weer terug naar de ervaring nu.

3. Houding

Belangrijk hierbij is je houding. Niet alleen tijdens het oefenen maar ook in het dagelijks leven. Door mentale concepten zoals stressvolle “hoe en waarom” vragen, oordelen, kritiek of door mee te gaan in gedachten schiet je weer terug in je hoofd in automatische denkpatronen. Ben zo objectief mogelijk in je waarneming met een frisse open blik. Probeer minder te oordelen of kritisch te zijn naar jezelf. Streef wat minder en begin ieder keer weer opnieuw. Op deze manier blijf je met je aandacht in de realiteit van het moment nu waardoor je evenwichtiger en meer in balans bent en minder een speelbal van je gedachten. Kijk eens naar kleine kinderen, die zijn nog van nature in het nu en maken zich niet zo druk.

4. Toelaten of accepteren

Daarnaast is het helpend om tijdens je waarneming alles wat er zich aandient aan gedachten en gevoelens toe te laten of te accepteren. Neem je voor om er niet in mee te gaan en voer er geen conflict of strijd mee. Alsof je er van een afstandje naar kijkt. Gebruik ook hier je ademhaling om je focus in het nu te brengen en te houden. Op deze manier raak je meer en meer bekend met je gedachten en gevoelens en word je een waarnemer i.p.v. een deelnemer. Je neemt wat afstand van al die gedachten en gevoelens en gaat opmerken dat ze ook weer weg kunnen gaan. Op afstand word je meer bewust van patronen en overtuigingen die in de weg zitten en ga je betere keuzes maken voor jezelf.

5. De kracht van verbeelding, positieve gedachtes en kwaliteiten.

“Piekeren is de verkeerde kant op fantaseren.” (Loesje)

Als je bewust een positieve herinnering of beeld oproept dan roep je hiermee ook positieve gevoelens op. Zo geef je het brein een signaal dat de ‘kust veilig’ is, breng je jezelf in een rustmodus en kan het lichaam zich ontspannen.

Door negatieve gedachten geen aandacht meer te geven kunnen deze vervagen. Richt je aandacht vaker op nieuwe, positieve gedachten zodat je nieuwe, positieve denksporen aanmaakt en positieve gevoelens versterkt.

En tenslotte, gebruik vaker kwaliteiten als verzachten, troosten, mildheid, vergeven, dankbaarheid, vertrouwen en humor. We besteden zoveel aandacht aan (negatieve) mentale concepten dat we deze kwaliteiten soms vergeten.

Succes!

