



vrijdag 10 juli

## *vakantie is ... opruimen in je huis en hoofd rust in je hoofd - deel 1*

Voel je je onrustig en gestrest? Heb je veel aan je hoofd, en heb je behoefte aan rust? Ga dan aan de slag met deze praktische tips, en krijg rust in je hoofd! Met een helder hoofd krijg je meer voor elkaar, kun je veel beter nadenken en eenvoudiger genieten van het leven!



### 1. Maak je alleen druk om nu

Merk je dat je hoofd gevuld is met zorgen over de toekomst? Beperk jezelf dan even alleen tot vandaag. Maak je geen zorgen over morgen of over dingen die volgende week kunnen gebeuren. Maak je alleen zorgen over vandaag. Bovendien: veel dingen waar jij je nu zorgen over maakt, gebeuren uiteindelijk helemaal niet.

### 2. Richt je aandacht op het moment

Denk je tijdens het eten aan stofzuigen, en tijdens het stofzuigen aan eten? Richt je aandacht alleen op datgene wat je nu aan het doen bent. Dit geldt ook voor je werktaken. Verdrink niet in de taken die je nog te doen hebt, of op de dingen die je net hebt gedaan. Focus je op de taak die je nu verricht.

### 3. Stop met moeten, start met willen

We denken dat we van alles moeten. En dit moeten leidt tot een gevoel van druk, stress en afkeer. Stop met moeten, en start meer te willen. Je moet niet naar je werk. Je wilt naar je werk, of je kiest ervoor naar je werk te gaan.



### 4. Repeteer moeilijke dingen in je hoofd

Maak je je druk over iets moeilijks of vervelends dat staat te gebeuren? Repeteer dan deze gebeurtenis in je hoofd. Sluit je ogen, en visualiseer hoe je de gebeurtenis meemaakt. Wanneer je onderbewuste die vervelende taak al eens heeft meegemaakt, daalt je angstgevoel en zal je beter voorbereid zijn op de echte gebeurtenis.

### 5. Stop met spijt hebben

Wat is gebeurd is gebeurd. Je kunt er niets meer aan veranderen, en je moet verder met je leven. Blijf niet hangen in het verleden. Op dat moment nam je de keuze die jou het beste leek.

### 6. Plan tijd voor jezelf in

Wanneer heb je voor het laatst in je eentje van iets genoten? Plan regelmatig een momentje voor jezelf in, waarin je de tijd neemt om lekker te lezen, een film te kijken, door de natuur te fietsen, te sporten of eens te genieten van een goede reep chocolade.



### 7. Weet dat je geduldig moet zijn

Je kunt je gefrustreerd voelen als je doelen najaagt, en steeds wordt geconfronteerd tussen het gat tussen droom en realiteit. Het leven heeft tijd nodig, niet alles kan zo snel gaan als jij wilt. Door geduld te oefenen voel je je rustiger, en zal je op termijn ook meer bereiken.

### 8. Ga naar buiten om te bewegen

Sleep jezelf de deur uit, zelfs als je geen zin hebt. Wanneer je buiten beweegt combineer je de helende krachten van helder daglicht, natuurlijke rust, frisse buitenlucht en gezonde beweging. Ga bijvoorbeeld lopen, en stap minimaal een halfuur stevig door. Je zult merken dat je je heerlijk gaat voelen. Volgende week volgen er nog acht tips!

Deze vakantietip is een initiatief van Zoekpunt, kerkplek in Shopping 2 te Genk, met de bedoeling om ideeën uit te wisselen voor een vakantie met een zinvolle beleving, een vakantie met een ✚ .

Zoekpunt is een kerkplek in dekenaat Genk (kerken in As, Genk, Lanaken, Maasmechelen en Zutendaal) om te ontmoeten, prikkelen, informeren en winkelen (verkooppunt van Pastoraal Informatiecentrum (de 'winkel' van Bisdom Hasselt).

