

Hier zijn 10 eenvoudige tips voor jou om meer rust in je dag te ervaren. Maar let op; rust is niet altijd eenvoudig en is een proces. Het is belangrijk om genadevol en geduldig te zijn met jezelf terwijl je deze tips toepast. Pak eruit op wat jouw aanspreekt en bij je past. Ik wens je veel rust en ontspanning toe!

TIP 1

Begin de dag met een kort gebed en meditatie:

Je gebed kan een heel eenvoudige zin zijn of een dankzegging voor de nieuwe dag met allerlei nieuwe kansen en ervaringen die je mag opdoen. Zo begin je je dag heel bewust met je Schepper. Ook een mooie manier om je dag te starten via de (Engelstalige) Lectio Divina-app Lectio 365. Zo word je iedere ochtend (en avond als je wilt) meegenomen op een meditatieve manier van de bijbel lezen. Door zo je dag te beginnen zal je geest en hart kalmeren en je helpen om in een rustige gemoedstoestand aan je dag te beginnen.

TIP 2

Maak een dagplanning:

Stel een realistische planning voor je dagelijkse taken en verplichtingen. Plan eerst je rustmomenten in en plan daaromheen datgene wat je die dag te doen hebt! En onthoud, de meeste mensen plannen hun taak eerder te krap dan te ruim in, waardoor er haast en stress ontstaat. Dus...plan liever te ruim, dan te krap, zo houd je meer tijd voor jezelf over.

TIP 3

Stel 1 tot max. 3 prioriteiten per dag:

Identificeer de belangrijkste taken voor de dag en concentreer je daarop. Dit helpt overweldiging te voorkomen. Doe ze dan direct, stel niet uit! En bij voorkeur op die momenten waarin je van jezelf weet dat je de meeste energie hebt. Dus, plan je prioriteiten op je energiemomenten!

TIP 4

Laat de natuur je ontspanning geven:

Ga naar buiten! Wist je dat de kleur groen een ontspannende werking op de mens heeft? Geniet van hetgeen je om je heen ziet. Ook al is het nog zo klein of nog zo'n kort moment van buiten zijn. Als je weinig natuur om je heen hebt, kijk omhoog! Kijk naar de wolken of naar een strakblauwe lucht en laat je verwonderen door de schepping die gemaakt is om van genieten en om in te wonen. Of adem eens heel bewust en heel diep de frisse lucht in en laat je longen vullen. Laat vervolgens heel bewust weer los, door uit te ademen. Ervaar een kort moment van energie en ontspanning.

TIP 5

Neem regelmatig échte pauzes:

Klinkt supersimpel, het plannen lukt vaak wel, maar het daadwerkelijk pauze houden? Plan gedurende de dag korte pauzes in om even op adem te komen. Pak dan niet je telefoon erbij en probeer in die 'verloren' momenten niet iets doen wat er eventjes gemakkelijk tussendoor kan, maar gebruik deze pauzes om bijvoorbeeld even te voelen hoe je erbij zit, hoe gaat het met je? Zit bewust op de stoel en voel je lijf, is het ontspannen? Geniet met aandacht van een kopje thee. Of haal 10 x diep en rustig adem.

TIP 6

Minimaliseer afleidingen:

Wist je dat afleiding niet van buitenaf komt maar van binnenuit? De mens wil namelijk graag innerlijke pijn vermijden. Pijn als nare gedachtes en gevoelens als saaiheid, verveling of lastiger nog verdriet, afwijzing, eenzaamheid. We grijpen op deze momenten maar wat graag naar onze telefoon voor afleiding. Want de confrontatie van wat er vanbinnen zich afspeelt kan vervelend en intens aanvoelen. Maar wist je dat een emotie gemiddeld zo'n 10 seconden tot max. 2 minuten duurt. Daarna is de emotie niet meer zo heftig en voelt het anders aan. Sta de volgende keer dus eens eventjes bij stil bij jezelf als je de neiging hebt jezelf af te leiden, en doorvoel hetgeen zich bij je aandient. Daarna kun je zelf kiezen om iets te gaan doen en heb jij controle over je afleiding i.p.v. dat de afleiding controle over jou heeft.

TIP 7

Wees je eigen beste vriendin:

Veel vrouwen hebben last van negatieve stemmetjes. Van belemmerende overtuigingen. Het is helpend om je bewust te zijn van wie deze stemmetjes zijn. Vaak komen ze uit het verleden, van een juf die gefrustreerd was, van een opa die je een standje gaf of een collega die misschien moe was en geïrriteerd reageerde. Wat jij vervolgens, geïnterpreteerd hebt dat je iets niet goed deed, niet goed genoeg was. Deze stemmen heb je voor waar aangenomen en deel van je identiteit laten worden. Wees je bewust welke stemmen je hoort en zet er vervolgens je eigen stem tegenover. Jou stem die is als van een goede vriendin die tegen je zegt dat je goed bent zoals je bent, dat ze trots op je is gewoon om wie je bent, gewoon helemaal jij!

TIP 8

Luister naar rustgevende muziek of een podcast:

Het luisteren naar rustgevende muziek, een meditatie of een podcast die je inspireert kan helpend en ondersteunen werken om te ontspannen en tot rust te komen.

TIP 9

Stap eens uit je dagelijkse routine:

Het kan inzichtgevend en energiegevend werken door zo af en toe even letterlijk je huis uit te gaan. Voor een ochtend, dag, een weekend of misschien een week of langer. Even de dagelijkse sleur laten voor wat het is en nieuwe dingen ervaren en beleven. Een vakantie kan hier goed voor dienen, maar een retreat is speciaal om je te helpen en ondersteunen om tot rust te komen, zowel innerlijk als uiterlijk.

TIP 10

Laat los:

Laat het beeld van wie je moet zijn en wilt zijn los! Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen. (quote Loesje). Gooi je masker af. Wees imperfect, maak fouten, je hoeft niet alles te weten, te kunnen of na te streven. Geniet gewoon van wie jij, op dit moment, bent. Je bent Gods geliefde kind en daar hoef je niets voor te doen.

Je mag gewoon zijn.

Liefs Esther

www.leven-vanuit-rust.nl