

## Toolbox mentale zelfzorg



### Heb jij ook vaak een hoofd vol met gedachten?

Dit kunnen allerlei gedachten zijn: positieve, chaotische, twijfelende, angstige of misschien heb je ook wel hele toffe gedachten! Gedachten die maar blijven komen en geen moment stil staan...

Je bent een denker, maar wel een heel leuke 😊. Je denkt anders, je voelt anders en ervaart de wereld op een andere manier. Prikkelers die binnenkomen via je zintuigen en dan blijven hangen in je hoofd. Chaos!

Gelukkig dat je ook kunt leren omgaan met een "vol hoofd". Vind elke dag een manier om je gedachten te kalmeren.

**TIP 1:** Een van de manieren die je hierbij kunnen helpen zijn ontspanningsoefeningen, mindfulness of meditatie.

Meditatie is net zoiets als bewegen, maar dan voor een vitaal brein in plaats van een vitaal lichaam. Het is mooi als je het elke dag kunt doen, maar als het maar een keer per week lukt, of maar vijf minuten per dag, heeft dat ook al effect. (Bron: hersenwetenschapper Lazar).

Er wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van mindfulness en mediteren op de hersenen. Harvard onderzoek toont aan dat mediteren de hersengebieden veranderen in positieve zin.

Positieve effecten van mediteren zijn bijvoorbeeld meer rust, minder stress, beter slapen, beter voelen, meer aandacht/focus, minder storende emoties en meer energie. Het gevoel dat je hebt na een meditatie zul je zelf moeten gaan ervaren. Veel mensen vinden mediteren maar vreemd en zweverig maar als ervaringsdeskundige denk ik daar dus heel anders over evenals de wetenschap!



**TIP 2:** Je kunt ook je gedachtestroom verminderen door gebruik te maken van je creativiteit. Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld het luisteren of maken van muziek, dansen, het schrijven van gedichten of verhalen, tekenen of schilderen. Deze vormen van uiten maken dat je andere hersengebieden aanspreekt dan alleen het denken.

En een laatste tip om je gedachten tot rust te brengen...

**TIP 3:** Mocht je nou veel op social media zitten of veel aan het appen bent met anderen, dan kun je ook een paar momenten per dag je telefoon op de vliegtuigmodus zetten.