

e-book:

*10 manieren om meer rust
in je hoofd te krijgen*



Dian's
& Praktijk

Inhoudsopgave

Even voorstellen.....	2
Waarom dit e-book?.....	3
10 manieren om meer rust in je hoofd te krijgen.....	4
BONUSTIP.....	6
Tot slot.....	7

Even voorstellen...



Hoi, ik ben Dian, van Dian's Praktijk! Samen met mijn man woon ik in Wezep, waar we heel erg genieten van veel tijd met onze familie en een aantal vrienden. We sporten allebei graag (voornamelijk hardlopen en krachttraining) en ik dans zelf ook al jaren.

Ik ben ooit begonnen als leerkracht in het (speciaal) basisonderwijs. Ik heb het altijd leuk gevonden om mensen nieuwe dingen te leren. Daarna heb

ik een tijd bij de Raad voor de Kinderbescherming gewerkt. Ook het oplossen van problemen, voornamelijk in denken en gedrag, vond ik ontzettend interessant. Het verplichte karakter en het werken onder druk van beide sectoren sprak me toch wat minder aan, omdat ik voor mijn gevoel nooit genoeg kon doen in de tijd die er was. Daarna ben ik terecht gekomen bij Personal Fitness Nederland waar ik als coach en personal trainer heb gewerkt. Hier kwamen mensen omdat ze zelf graag wilden veranderen en kon ik mijn hulp afstemmen op de klant. Omdat ik dat heel leuk vond en op mijn eigen manier wilde gaan doen (meer gericht op mentale ontwikkeling en in 1 op 1 settings), ben ik Dian's Praktijk begonnen in 2022!

Op dit moment leef ik mijn gelukkigste leven! Ik heb een eigen bedrijf waar ik blij van word en mijn hele ziel en zaligheid in kwijt kan, ik doe in mijn vrije tijd alles wat ik fijn en belangrijk vind voor mijn gezondheid en geluk (zoals hardlopen, sporten, gezond eten, veel tijd voor familie, vrienden en ONTSPANNING) en ik behaal met grote regelmaat mijn doelen en wensen. Maar, dit ging niet vanzelf en is ook niet altijd zo geweest...

Na een ongezonde relatie met voeding & sport, een gevecht tegen mijn eigen bewijsdrang/discipline en compleet doorslaan in hard werken, doorgaan en nooit tijd voor mezelf, ging het lampje uit. Letterlijk burned-out! Na veel zelfonderzoek, therapie, boeken lezen en het opnieuw bekijken van mijn ervaringen en opleidingen wist ik wat ik moest doen: voor mezelf beginnen en andere mensen helpen met vergelijkbare problemen!

Eindelijk kon ik mijn kwaliteiten en karaktereigenschappen écht goed inzetten! Ik analyseer gedachten, gevoelens en gedrag, ik heb aandacht en begrip voor de ander, ik focus me op wat voor de ander werkt en begeleid mijn klanten in kleine stappen van begin tot eind naar weer een

gelukkig, ontspannen en gezond leven, waar ze grip op hebben en de baas over zijn. Het behalen van doelen en realiseren van wensen wordt ineens weer denkbaar!

En dat doe ik dus met heel veel passie en liefde, want zonder die 2 drijfveren functioneer ik niet zo goed. Mijn werk is mijn tweede natuur. En zo heb ik dus al meer dan 200 klanten naar een gelukkiger leven geholpen! Zodat ze niet alleen op dat moment gelukkiger waren en we de problemen hebben verholpen, maar zodat ze ook in de toekomst zichzelf beter begrijpen, hun gedachten en gedrag zelf kunnen veranderen, zelf uit dipjes komen en doelen kunnen bereiken!

Wat je wens dus ook is, waar je ook tegen aan loopt, het begint vaak in je denken. En daarop volgt je gedrag, dat wat je doet. En daar kan ik je bij helpen! Ik geef je meer inzicht, zet je aan het denken over wat je écht zou willen en hoe we dat in kleine stappen kunnen bereiken, zodat succes verzekerd is!

Aandacht, begrip, oplossing, ontwikkeling. En gericht op JOU! Dat is waar ik voor sta.

Waarom dit e-book?

Je hoofd zit vol. Gedachten die blijven malen, to-do's die zich opstapelen, prikkels die maar blijven komen. Je verlangt naar rust – niet alleen in je agenda, maar vooral in je hoofd. Herkenbaar? Dan is dit e-book precies wat je nodig hebt.

We leven in een tijd waarin “altijd aan staan” de norm lijkt te zijn. Maar dat heeft een prijs: vermoeidheid, stress, slecht slapen, concentratieproblemen... En uiteindelijk raak je jezelf kwijt. De échte rust – die diepe ademhaling, dat heldere hoofd, dat ontspannen gevoel – lijkt steeds verder weg.

Dit e-book helpt je die rust stap voor stap terug te vinden. Niet door ingewikkelde theorieën, maar met 10 concrete, simpele manieren die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven.

Aan het einde van dit e-book weet je precies hoe je meer rust in je hoofd creëert – op een manier die bij jÓu past.

Dus adem diep in, scroll RUSTIG door en gun jezelf de rust die je verdient.

10 manieren om meer rust in je hoofd te krijgen.

Hieronder dan waar je eigenlijk op zit te wachten, **10 manieren om meer rust in je hoofd te krijgen!** Veel leesplezier en succes met het uitproberen van onderstaande manieren!

1. Plan tijd in om te ontspannen.

Pak je agenda erbij en blok een paar momenten (dit kan variëren van een kwartier tot een hele dag) om te ontspannen. Zie dit als een afspraak met jezelf en neem deze dus net zo serieus als je afspraken met anderen. Ontspanning heb je nodig en verdienen je!

2. Ga iets leuks doen!

Ga iets doen waar jij blij van wordt (en van ontspant)! Dus ga een wandeling maken in het bos, iets leuks of creatiefs doen of ga gewoon eens even een halfuurtje voor je uit zitten staren met rustige muziek op de achtergrond. Een bioscoopje pakken, ergens lunchen of een kop thee drinken, alles is goed als jij er maar blij en relaxt van wordt!

3. Mediteren of 'niks doen'.

Jup, ook hier dacht ik in eerste instantie: WAT wil je dat ik ga doen? Dat is iets voor zweeftypes en niks voor mij. Daar ben ik veel te nuchter en down to earth voor. Inmiddels, na een burn-out en heel wat stress- en ontspanervaring rijker, durf ik te zeggen dat mediteren het mooiste is wat je voor je brein kan doen, als je wil ontspannen. Als je je goed voelt, maar zeker ook als je gestrest bent.

Als je geen tijd hebt om te mediteren is dat het moment waarop je het het meeste nodig hebt. Mijn ervaring is echter wel dat het een stuk makkelijker gaat als je al een klein beetje ontspannen bent. In mediteren is groei ook goed merkbaar, hoe vaker je het doet (ook al begin je maar met 1 minuut in eerste instantie), hoe makkelijker het wordt.

Het is dus (naar mijn ervaring) een stuk minder zweverig dan je denkt, althans, dat kan het zijn. Ga gewoon eens zitten of liggen met je ogen dicht op een plek die jij prettig vindt en focus je alleen op je ademhaling. Als je dit niet prettig vindt kun je je ook focussen op de stilte of op rustige muziek. Alle gedachten die voorbij komen laat je gaan, vecht er niet tegen maar ga er ook niet op in. Als je dit voor het eerst doet zal je merken dat je hersenen nog niet aan uitrusten toekomen, veel gedachten zullen dan nog door je hoofd gaan. Hoe vaker je dit oefent, hoe minder dat zal worden en hoe meer rust en ontspanning je zult voelen. Raak je afgeleid in de stilte door omgevingsgeluiden? Zet dan een rustgevend muziekje op.

Een stap te ver nog voor je? Begin eens met 5 minuten per dag niks doen. Gewoon zitten, met eventueel een kop thee (iets rustgevends misschien? Zoals kamille, lavendel of brandnetel), voor je uit staren, en niks doen (er staan dus ook geen schermen aan 😊). Dit lijkt 'niks doen' maar is dus een hele effectieve manier van ontspannen en je batterij opladen, noem dat maar niks 😊!

4. Schermtijd verminderen.

Heel vaak denken we dat we van even scrollen en even een serie kijken ontzettend ontspannen. Het kan ook een heerlijke manier zijn om even niet bezig te zijn met de dagelijkse dingen, maar écht ontspannen doe je er niet van. Je brein maakt namelijk overuren als je naar een scherm kijkt en het blauwe licht schopt je hormoonhuishouding (vooral die je nodig hebt voor slapen) in de war. Dus.. wil je écht ontspannen, laat de schermen dan eens even uit! Stel hierbij haalbare doelen voor jezelf als het een uitdaging is. Begin is met een paar minuten per dag minder en bouw dit op tot jij tevreden bent en je ontspannen voelt!

5. Breng tijd door met mensen waar je van houdt.

Dit heeft een hele positieve invloed op je stemming en ontspanning. Een gezellig moment, een goed gesprek, dat geeft ons een fijn en veilig gevoel. Als je écht wilt ontspannen neem je op die momenten de volle aandacht voor jezelf én de persoon waar je je tijd mee doorbrengt. Extra punten als er ook nog een knuffel gegeven wordt, dit activeert namelijk een hormoon (oxytocine) waar je relaxt van wordt!

6. Ga de natuur in.

Tijd doorbrengen in de natuur schijnt een van de meest ontspannen bezigheden te zijn. Blijkbaar heeft de natuur een ontspannend effect op ons, dus ga er lekker wandelen, fietsen, hardlopen of gewoon op een bankje zitten en kijk om je heen. Zet een rustig muziekje op of luister juist naar de vogels om je heen. Op deze manier neem je de omgeving extra goed in je op en ontspan je nog meer!

7. Bewegen

Bewegen helpt je vaak op vele vlakken als je je wat beter wilt gaan voelen. Op de lange termijn wordt je fitter en minder vatbaar voor stress en andere mentale problemen als je regelmatig sport of beweegt. Ook kun je gaan sporten om bijvoorbeeld even je hoofd leeg te maken. Elke vorm van sport of bewegen die voor jou werkt is goed. Ook kan bijvoorbeeld rekken en strekken of yoga een vorm zijn om meer ontspanning te vinden door te bewegen. Net als wandelen in de natuur. Yoga kan ook echt gericht zijn op ontspanning, dus dat werkt vaak heel goed! Dit is helemaal een mooie manier als bijvoorbeeld even niks doen of mediteren nog niet zo goed lukt.

8. Oefen in dankbaar zijn.

Je kunt je dag er mee beginnen of afsluiten, maar je kunt het ook tussendoor doen, in je pauze of na het eten. Structureel elke dag 3 dingen bedenken waar jij die dag dankbaar voor bent. Het

klinkt voor velen al snel wat vaag of zweverig, maar het is een hele gemakkelijke manier om je dag positief te beïnvloeden, meer te ontspannen en het kan heel erg down-to-earth. Zo zorg je er namelijk voor dat je hersenen onbewust gedurende de dag minder gericht zijn op het negatieve en meer op het positieve. Dit kan je gemakkelijker laten ontspannen, omdat je makkelijker kan relativeren of omdat je ineens ziet dat er ook best wel veel goed gaat of fijn is.

Het kan zo klein en simpel of zo groot en inhoudelijk zijn als je wil. Van genieten van een kopje thee en het zonnetje tot een fijne relatie en een mooi huis. Ik noem maar wat, alles waar jij dankbaar voor bent of gelukkig van wordt kun je opschrijven!

9. Journalen.

En als je dan toch al aan het schrijven bent.. Schrijf je gedachten eens op! We noemen het tegenwoordig journalen maar eigenlijk is het vooral het opschrijven van wat er in je hoofd gebeurt, wat je denkt en hoe je tegen jezelf praat. Dit kan voor meer ontspanning zorgen omdat je je hoofd letterlijk even leegmaakt, je hoeft alles wat je denkt niet meer te onthouden, want het staat al ergens. Dit zorgt voor rust in je hoofd. En je eigen gedachten kunnen je dan opnieuw ideeën geven over hoe je je leven in wilt richten, waar je wel en niet mee bezig wil zijn en al dat soort dingen zorgen ook weer voor meer ontspanning op de lange termijn!

10. Ademhalingsoefeningen.

Ook dit kan je heel simpel op elk moment van de dag doen. Adem 4 tellen in, houd je adem even in en adem 7 tot 8 tellen uit. Je activeert hiermee het systeem in je lijf wat er voor zorgt dat je ontspant (het parasympatisch zenuwstelsel), een soort lifehack eigenlijk! Vind je het fijner om dit met wat hulp te doen? Er zijn talloze apps waarmee je ademhalingsoefeningen (en meditaties) kan doen! Ik gebruik zelf altijd Meditation Moments (geen sponsor, ik betaal elk jaar netjes een abonnement 😊).

BONUSTIP. Vraag om hulp.

Zoals je al hebt kunnen lezen, is het mijn werk om mensen met dit soort vraagstukken te helpen. Mijn bonus tip aan jou is dus, vraag om hulp. Dat kan zijn van mensen in je omgeving, maar wil je dit probleem écht gaan aanpakken en oplossen? Maak dan gebruik van een mijn diensten. Ik help je graag stap voor stap verder zodat je écht meer rust in je hoofd krijgt, en HOUDT! [Klik hier](#) om een gratis kennismaking bij me inplannen, dat aanbod krijg je omdat je dit e-book hebt gelezen!

Tot slot

Ik hoop dat je wat hebt aan deze tips. Loop je ergens in vast of begrijp je iets niet? Laat het me vooral weten! Mijn contactgegevens staan hieronder en op mijn website.

Mocht je wat aan dit e-book hebben gehad, en ben je misschien nieuwsgierig geworden naar mijn persoonlijke hulp, ondersteuning of luisterend oor, dan heb ik iets leuks voor je! Puur omdat ik het fijn vind dat je de moeite hebt genomen om dit e-book te lezen! Jij kunt een gratis kennismaking (in de praktijk of online/telefonisch) inboeken! Gewoon om eens vrijblijvend te kijken of ik iets voor je kan betekenen en of dat bij je past!

[Klik hier](#) om je gratis kennismaking bij me inplannen, en vermeld er even bij dat je n.a.v. dit e-book een afspraak wil inplannen!

Op mijn website vind je waar ik je (nog meer) mee kan helpen en ook meer informatie over mijn achtergrond en tarieven: www.dianspraktijk.nl. Misschien vind je het ook leuk om te volgen op [Facebook](#) & [Instagram](#).

Succes met de tips en tot snel!

Dian

Dian's Praktijk

06-29518834

Gerstakker 5

8091 NB Wezep

info@dianspraktijk.nl

www.dianspraktijk.nl

