



De magie  
van

rust in je hoofd

Heb je regelmatig last van een druk, vol hoofd? Volgt de ene gedachte meteen weer op de andere en gaat dit maar door? Merk je dat dit regelmatig voor onrust in je hoofd zorgt en op den duur ook in je lichaam? Word je er af en toe helemaal gek van? Als je hierop met een JA kunt antwoorden, heb je de eerste stap al gezet: je bent je er in ieder geval al wel van bewust! Zodra je je ervan bewust bent, kun je er een verandering in aan gaan brengen.

Het liefst zou je een knopje willen hebben om die gedachtestroom uit en aan te kunnen zetten maar helaas bestaat er tot op heden nog geen dergelijk knopje. Gelukkig zijn er wel andere manieren om rust in je hoofd te creëren. Ik noem ze de zogenaamde RUSTGEVERS. Hieronder kun je met hen kennis maken. Als je regelmatig deze rustgevers bewust toepast, ervaar je op een bepaald moment een verandering in je hoofd. Het vergt wel doorzettingsvermogen, geduld en vertrouwen van je maar laat dit jou niet ontmoedigen. Ik wens je veel succes!

Lieve groet,

*Marja*

# A touch of silence

de kracht van je  
gedachten  
2.0

GA VOOR RUST:  
de vijf meest effectieve rustgevers.

Deze vijf rustgevers zorgen direct voor rustmomenten in je hoofd. Als je deze bewust toepast, zal de drukte en onrust in je hoofd direct plaatsmaken voor a touch of silence. Door regelmatig deze rustgevers toe te passen, voorkom je dat de gedachtestroom de overhand weer krijgt. Het is in het begin handig om de stopwatch van je telefoon te gebruiken om de tijd in te stellen als je de oefeningen doet.

1

waarnemen

1 minuut

2

opruimen

1,5 minuut

3

ademhalen

2 minuten

4

voelen

2,5 minuut

5

gronden

3 minuten

bewust aanschouwen  
gedachte na gedachte  
ik geef geen oordeel

# 1 Waarnemen



Zoek, zeker in het begin, een ruimte of plek op waar je even niet gestoord wordt. Ga zitten. Sluit je ogen en voel hoe je zit. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond.

Neem nu waar wat er in je hoofd gebeurt. Je hoeft er niets mee te doen, alleen maar waar te nemen.

Doel:

je BEWUST worden wat er in je hoofd gebeurt en hoe druk het in je hoofd is.

Tijd: 1 minuut

Opdracht: schrijf voor jezelf op hoe je deze minuut hebt ervaren. Wat viel je op? Hoe voelde jij je hierbij?

ballon na ballon  
gedachten verdwijnen zo  
ik voel me rustig

# 2 Opruimen



Als je eenmaal gaat waarnemen hoe druk en vol het is in je hoofd, word je jezelf er waarschijnlijk ook van bewust dat niet alle gedachten in je hoofd aanwezig hoeven te zijn. Misschien zijn er wel heel veel gedachten overbodig.

Maar hoe kun je die gedachten nu kwijtraken? Doe daarvoor onderstaande oefening van 1,5 minuut.

Zoek, zeker in het begin, een ruimte of plek op waar je even niet gestoord wordt. Ga zitten. Sluit je ogen en voel hoe je zit. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond.

Ga met je aandacht naar je hoofd. Visualiseer een lucht vol met gekleurde ballonnen. Zodra er een gedachte komt, neem je hem waar, stop je hem in een ballon en laat je hem weer los, de lucht in. Doe dit met alle gedachten die er komen totdat de tijd om is.



Doel:

je BEWUST worden hoe druk het in je hoofd is en meer rust en ruimte creëren.

Tijd: 1,5 minuut

Opdracht: schrijf voor jezelf op hoe je deze anderhalve minuut hebt ervaren.

Wat viel je op? Hoe voelde jij je hierbij?

ik ben hier en nu  
adem in en adem uit  
onrust wordt zo rust

# 3

## Ademhalen



Eigenlijk kun je deze rustgever op elk moment van de dag toepassen. Maar misschien toch fijn om even een ruimte of plek te zoeken waar je niet gestoord wordt. Ga zitten. Sluit je ogen en voel hoe je zit. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond.

Ga bewust met je aandacht naar je ademhaling en volg deze een aantal keren zonder er iets aan te veranderen. Ga nu bewust enkele keren dieper in- en uitademen. Blijf je ademhaling volgen. Leg daarna je handen op je buik en adem nog enkele keren bewust dieper in en uit. Laat het dan weer los en keer terug naar je normale ademhaling. Herhaal dit totdat de 2 minuten voorbij zijn.

Doel:

je BEWUST worden van je ademhaling als afleider van het stemmetje in je hoofd. Rust en ruimte creëren in je hoofd.

Tijd: 2 minuten

Opdracht: schrijf voor jezelf op hoe je deze 2 minuten hebt ervaren. Wat viel je op? Hoe voelde jij je hierbij?

ik denk niet maar voel  
uit mijn hoofd in mijn lichaam  
is mijn lijf zo stijf?

# 4 Voelen

kracht van je  
gedachten  
2.0

Een goede manier om uit je hoofd te komen, is je lichaam weer te gaan voelen. Door de drukte en onrust in je hoofd, loop je vaak voorbij aan de signalen die je lichaam jou geeft. Daarom vandaag een fysieke oefening die vooral gericht is op je hoofd, nek en schouders. Door bewust je aandacht te houden bij de fysieke bewegingen, door bewust te gaan voelen, creëer je even momenten van rust in je hoofd.

Klik op deze [link](#) om naar de video te gaan waarop ik samen met jou de oefening uitvoer.

Zoek, zeker in het begin, een ruimte of plek op waar je even niet gestoord wordt. Ga zitten of staan. Net waar je zelf de voorkeur aan geeft. Sluit je ogen en voel hoe je zit of staat. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond.

Doel:

je BEWUST worden van je lichaam en voelen hoe het met je lichaam is gesteld. Rust en ruimte creëren in je hoofd.

Tijd: 2,5 minuut

Opdracht: schrijf voor jezelf op hoe je deze 2,5 minuut hebt ervaren. Wat viel je op? Hoe voelde jij je hierbij?

van hoofd naar voeten  
ben daar waar mijn voeten zijn  
ik voel elke stap

# 5 Gronden



De laatste rustgever die ik jou aanreik, is gronden. Dit thema is eigenlijk bij alle rustgevers aanwezig: je zorgt namelijk dat je uit je hoofd komt (uit je denken) en naar je lichaam (voelen) gaat.

Zoek, zeker in het begin, een ruimte of plek op waar je even niet gestoord wordt. Ga zitten. Sluit je ogen en voel hoe je zit. Adem een paar keer diep in door je neus en uit door je mond.

Visualiseer een ladder door heel je lichaam. Je staat bovenaan op de ladder in je hoofd. Loop nu de ladder af naar beneden totdat je bij je voeten bent. Voel hoe je voeten op de grond staan, waar ze de grond raken. Adem een paar keer diep in en uit en doe je ogen open.

Doel:

je BEWUST worden van je lichaam. Rust en ruimte creëren in je hoofd.

Tijd: 3 minuten

Opdracht: schrijf voor jezelf op hoe je deze 3 minuten hebt ervaren. Wat viel je op? Hoe voelde jij je hierbij? Had je tijd over of kwam je tekort?



de kracht van je  
gedachten  
2.0

Begin  
klein

Meteen voluit voor de tien minuten gaan, is een prachtig streven maar begin klein. Lees eerst een aantal keren alle rustgevers door.

Heb je moeite om deze tien minuten vol te houden, start dan met de eerste rustgever van een minuut. Pas deze een week of twee, drie dagelijks toe.

Kijk welk effect dit heeft voor jou. Voel je dat je toe bent aan de volgende rustgever, voeg deze dan aan de eerste toe en bouw vervolgens alle rustgevers in jouw tempo op. Zo ontstaat er de perfecte touch of silence voor jou.

de kracht van je  
gedachten  
2.0

# Herhaling



de kracht van je  
gedachten  
2.0

Als je eenmaal weet hoe je van onrust naar rust kunt komen in je hoofd, bestaat er eigenlijk niet zoiets als teveel. Juist door de rustgevers zo vaak mogelijk toe te passen, creëer je niet alleen rust in je hoofd maar zelfs in je hele lichaam. En dit kan weer effect hebben op je omgeving. Herhaling is hierbij het toverwoord.

# Tips

de kracht van je gedachten  
2.0

de kracht van je  
gedachten  
2.0

1

*Maak van de rustgevers een prioriteit:  
verzin geen smoesje of uitvlucht meer!*

# 2

*Maak van de rustgevers je ochtend-ritueel! Het heeft tijd nodig om van onrust naar rust te gaan in je hoofd.*

# 3

*De kracht zit in de herhaling!  
Het creëren van rust in je hoofd is een  
bewustwordingsproces dat in kleine  
stappen verloopt. Niet één keer maar  
tientallen keren de rustgevers toepas-  
sen, zorgt ervoor dat je op een bepaald  
moment de rust in je hoofd vaker  
gaat ervaren.*



4

*Realiseer je waarom je met het toe-  
passen van de rustgevers bezig bent.  
Als je weet waarom je dit doet, houd  
je het langer vol.*

5

Zorg dat de rustgevers een vast onderdeel worden van jouw dagelijkse programma. Laat ze voor jou een gewoonte worden, net zoals bijvoorbeeld tandenpoetsen. Je kunt ze altijd en overal toepassen.



# Wie ben ik?

Mijn naam is Marja Pullens en ik begeleid en ondersteun je in jouw bewustwordingsproces om jou weer een stevige basis te laten ervaren vanwaaruit je het dagelijkse leven met meer rust en ontspanning tegemoet kunt treden.

Daarbij maak ik gebruik van mijn intuïtie, het helend werken met mijn handen en niet alledaagse instrumenten zoals klankschalen, ratels, gong ... (healer) gecombineerd met een speciaal programma dat ik ontwikkeld heb met een aantal doelgerichte oefeningen en opdrachten. Deze stem ik intuïtief elke keer af op de desbetreffende persoon die dan bij me is.

De mensen die ik begeleid zijn hooggevoelig, hebben veel last van stress, zitten in een burn-out of zitten er tegen aan. Allen hebben een gemeenschappelijke deler: een vol, druk en onrustig hoofd! Door meer rust in het hoofd te creëren ontstaat er meer rust in het hele lichaam. Dit heeft niet alleen positief effect op je hele zijn maar ook op de directe omgeving.

# Copyright

©Boom & Stroom. Alle rechten voorbehouden. Niets uit de uitgave van dit e-book mag zonder uitdrukkelijke toestemming van Boom & Stroom worden gedeeld met derden, veelvuldigd of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook.

Boom & Stroom

[www.boom-en-stroom.nl](http://www.boom-en-stroom.nl)

[info@boom-en-stroom.nl](mailto:info@boom-en-stroom.nl)

06-34547237