

Meer rust in je hoofd

5-daagse challenge

Dag 3 | Schrijven

STAP 1

Schrijf binnen 1,5 minuut (timer bij de hand) alles op wat je op dit moment bezighoudt in de vorm van een lijst. Probeer zoveel mogelijk punten op te schrijven, groot of klein, zonder te oordelen over de waarde of relevantie ervan. Als je meer tijd nodig hebt mag je dit nemen maar liever niet korter. Probeer echt te blijven schrijven.

STAP 2

Ga nu door de lijst en geef een **rating** aan de items op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 staat voor de minste onrust en 5 voor de grootste onrust. Selecteer de 5 items die de meeste onrust veroorzaken en schrijf ze opnieuw, genummerd op.

STAP 3

Schrijf naast elk van de vijf items op waarom het je stress of zorgen veroorzaakt. Wat doet het met je? Wat is de kern van dit punt? Wat is het ergste wat er kan gebeuren als deze zorg uitkomt?

STAP 4

Reflecteer op elk punt dat je hebt opgeschreven en vraag jezelf af of je deze situatie kunt veranderen of oplossen.

> Als het antwoord **JA** is, schrijf dan op welke acties je kunt ondernemen om deze onrust aan te pakken. Bedenk mogelijke oplossingen en wees zo specifiek mogelijk. Noteer ook wie of wat je zou kunnen helpen bij het aanpakken van deze zorgen. Wees creatief bij het bedenken van oplossingen en denk niet alleen aan de meest voor de hand liggende. Het helpt om kleine, haalbare stappen te bedenken in plaats van grote, overweldigende acties.

> Als het antwoord **NEE** is, wordt dan bewust van de situatie en probeer deze te accepteren. Schrijf op welke gedachten of emoties je weerhouden van acceptatie en bedenk een mantra of affirmatie om jezelf eraan te herinneren dat je niet alles onder controle kunt hebben en dat het oké is om sommige dingen los te laten.

Het kan gebeuren dat je geen directe antwoorden of oplossingen hebt op de punten die je hebt opgeschreven. Dat is helemaal oké. Hier zijn een aantal dingen

die je kunt doen wanneer je niet direct antwoorden of oplossingen hebt:

- *Vraag jezelf af of er een patroon is in je zorgen. Komt er een thema terug?*
- *Denk aan momenten waarop je jezelf in een soortgelijke situatie bevond en hoe je toen hebt gehandeld. Was dit succesvol? Kun je deze strategieën toepassen in de huidige situatie?*
- *Als je moeite hebt om antwoorden of oplossingen te vinden, is het nuttig om hierover te praten met iemand die je vertrouwt. Misschien kunnen zij je een ander perspectief bieden of suggesties doen.*

Onthoud dat het doel van deze oefening is om je bewust te maken van je zorgen en om actie te ondernemen om deze te verminderen. Het is niet nodig om direct een oplossing te hebben voor elke zorg die je opschrijft. Neem de tijd om te verkennen en te ontdekken wat het beste werkt voor jou.

STAP 5

Reflecteer op wat je hebt opgeschreven. Zijn er bepaalde thema's die steeds terugkomen in je zorgen? Hoe kun je deze patronen aanpakken en doorbreken? Zijn er bepaalde strategieën die je in het verleden hebben geholpen om soortgelijke zorgen aan te pakken?

STAP 6

Bedenk ten slotte een **concrete actie** die je vandaag kunt ondernemen om een van je onrust veroorzakers aan te pakken. Wat is je eerste stap en wanneer ga je deze zetten? Schrijf hem op je To Do of in je agenda, eventueel met het specifieke tijdstip erbij wanneer je het gaat uitvoeren. Bedenk ook wat je als kleine beloning aan jezelf kunt geven als aanmoediging.

