



Stop het piekeren



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Deze training is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van deze training is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Voorwoord

Ben jij vaak druk in je hoofd en ben je erg goed in piekeren? Je bent niet de enige!

Als ex piekerkoningin weet ik er alles van!

Je leest al EX piekerkoningin. Ik heb geleerd hoe ik de regie over mijn gedachten kan nemen. Hoe ik piekergedachten kan ombuigen naar effectief piekeren wanneer dat nodig is. En hoe ik de gedachtenstroom kan stoppen als die gedachten niet productief zijn.

Als ik het kan leren, dan jij het ook!

Ik heb in deze training alle informatie, oefeningen en tips verwerkt die jou helpen om ook de regie in handen te kunnen nemen.

En ben je na deze training 100% piekerloos? Nee, want NIEMAND is volledig vrij van piekergedachten. Gedachten en daarmee soms piekergedachten horen bij het mens zijn. Alleen wil je de negatieve herhalende gedachten, het piekeren, wel zodanig verminderen dat je er geen last meer van hebt.

Je kunt dit E-Book online lezen, opslaan als PDF en uitprinten. Naast dit E-Book is de complete training ook ingesproken als audio, zodat je dit waar je maar wilt en wanneer je maar wilt kunt luisteren.

Liefs,

Sandra

Sandra van Lenthe





Succesvol in Balans

Stop het Piekeren

Piekeren kan je behoorlijk bezig houden, overdag en 's nachts. Het houdt je wakker, het maakt je bezorgd en gestrest. En piekeren is net als schommelen. Je bent wel bezig, maar je komt niet van je plaats.

Bij piekeren lijkt het net alsof je geen controle meer over je gedachten hebt. Dat maakt dat piekeren erg frustrerend kan zijn. Piekeren kost heel veel negatieve energie en vermindert daarmee de kwaliteit van je leven, je wordt er ongelukkiger van.

Wat is piekeren?

Het woord piekeren komt uit het Arabisch en betekent 'denken'. Er is echter een verschil tussen gewoon denken en overmatig denken, oftewel piekeren. Bij piekeren herhalen meestal ook steeds dezelfde gedachten zich.

Je kunt piekeren over het verleden, over de toekomst, over wat anderen van je vinden. Piekeren leidt eigenlijk altijd tot stress.

Piekeren ontstaat doordat je:

- Angst hebt voor het onbekende
- Je onzeker voelt over wat er gaat gebeuren of je onzeker voelt over wat is gebeurd (een gebrek aan zelfvertrouwen)
- Je bang bent de controle te verliezen (vanuit perfectionisme)
- gevoelen en emoties onder controle wilt houden

En als je eenmaal begonnen bent met piekeren, dan is het heel erg lastig hier weer mee te stoppen. Piekeren verstrekt het piekeren, je raakt in een vicieuze cirkel.



Succesvol in Balans

Iedereen piekert wel eens, het hoort bij het mens zijn. Ons brein vindt piekeren heerlijk. Zoals je in het online seminar Grip op Emoties leert, HEB je een brein en BEN je niet het brein. Op het moment dat je jezelf vereenzelvigt met het brein, dan raak je de grip kwijt.

Met name perfectionisten zijn hele goede piekeraars, ze willen graag zekerheid en controle houden en piekeren wat af.

Piekeren doe je met je bewuste brein en alles wat je piekert wordt naar je onbewuste brein gestuurd. Het onbewuste brein gelooft alles wat het binnen krijgt. Dus als jij piekert, dan maakt jou lichaam automatisch stress aan en denkt dat er concrete dreiging is.

Bij stress maakt het lichaam cortisol aan, het stresshormoon. Cortisol kan ook heel nuttig zijn. Als je een presentatie moet geven en je voelt spanning, dan maakt het lichaam ook cortisol aan. Cortisol zorgt ervoor dat je beter kunt presteren, dat je alerter bent en 110% kunt geven. Voor topsporters is het ook heel goed om cortisol aan te maken, dan presteren ze beter.

Echter, heel vaak en langdurig cortisol aanmaken heeft negatieve effecten. Het kan zorgen voor:

- slaapproblemen
- hoge bloeddruk
- uitputting
- overgewicht
- suikerziekte
- geheugen- en concentratieproblemen
- darmklachten

Gelukkig kun je leren hoe je weer grip krijgt op je gedachten!

Hoe kunnen we leren omgaan met onze gedachten?

Jon Kabat-Zinn gebruikt een mooie metafoor. Het verstand produceert een voortdurende stroom van gedachten oftewel een waterval van gedachten. Nu kun je twee dingen doen. Je kunt onder de waterval gaan staan en je laten meesleuren door de stroom gedachten. Je kunt ook achter de waterval te gaan staan. Je kijkt ernaar, je observeert de waterval van gedachten, maar je wordt er niet door meegetrokken. Het is aan jou de keuze waar jij wilt staan, onder de waterval of achter de waterval.

Als je merkt dat de stroom van gedachten aan houdt, dan volgen hieronder 9 tips om hiermee om te gaan.

1) Piekerminuten inlassen

Zoals gezegd hoort het piekeren ook bij het mens zijn. Het zal ons nooit volledig lukken om te stoppen met piekeren. We kunnen er echter wel voor kiezen hoeveel we piekeren. 10 minuten piekeren per dag is echt genoeg! Dus zet een wekkertje op 10 minuten (maximaal 15 minuten als je erg graag wat langer wilt piekeren) en daarna is het klaar. Dan kies je er bewust voor om te stoppen met piekeren.

2) Effectief piekeren

Je kunt die piekerminuten ook effectief gebruiken en jezelf de volgende vragen stellen:

- Is deze gedachte waar? Met daarbij de subvragen:
Waarom is dit zo? Weet ik dat zeker? Hoe weet ik dat zeker?
- Helpt deze gedachte mij? Voel ik me door deze gedachte beter? Bereik ik mijn doel door deze gedachte?



Succesvol in Balans

3) Schrijf je gedachten van je af

Bij piekeren herhalen steeds dezelfde gedachten zich. Het lijkt wel of je hersenen op een 'herhaal-fuchtie' staan. Als je merkt dat steeds dezelfde gedachten bij je opkomen, dan kan het helpen ze op te schrijven. Daarmee doorbreek je de vicieuze cirkel in je gedachten.

4) Stop je zorgen in een ballon

Doe in gedachten je zorgen in een ballon en laat de ballon op. Zie hoe de ballon hoger en hoger gaat en steeds meer uit jouw zicht verdwijnt.

5) Doe een ontspanningsoefening

Je volledig concentreren op je ademhaling is een hele goede techniek om het brein te laten zwijgen. Je kunt niet tegelijk met je volle aandacht bij je ademhaling zijn en piekeren tegelijk. Je kunt het wel afwisselen. Dus steeds als je merkt dat er piekergedachten op komen, laat ze als een wolkje voorbij gaan en richt je aandacht weer op je ademhaling

6) Ga sporten / bewegen

Het is bewezen dat beweging cortisol verlaagt en dat het dus ook goed werkt tegen piekeren en stress.



Succesvol in Balans

7) Muziek!

Speel je een instrument ga dan muziek maken, je volle aandacht ligt bij de muziek en het piekeren verdwijnt als sneeuw voor de zon. Je kunt echter ook muziek opzetten en lekker mee gaan zingen en dansen. Je wordt er blij van!

8) Lach!

Lach naar een vreemde, maak plezier met familie of vrienden of ga gewoon een potje zitten neplachen. Het werkt! Als je begint het nep lachen vol houdt, begin je uiteindelijk ook echt te lachen. Niet voor niets bestaan er ook lach therapieën! Je kunt op YouTube grappige filmpjes opzoeken of zoeken naar een lachmeditatie.

9) Piekergedachten door het afvoerputje

Neem een douche en stel je voor dat alle spanning met het water mee gaat het afvoerputje in. Laat alle piekergedachten en alles wat je niet meer nodig hebt, meevoeren met het water.



Succesvol in Balans

OPDRACHT

Het lukt je waarschijnlijk niet om alle 9 tips tegelijk uit te proberen. Kies er vandaag 2 uit en kijk hoe deze tips voor jou werken. Morgen probeer je 2 andere tips uit en zo ontdek je dag voor dag welke tips voor jou goed werken.

Schrijf jouw ervaringen hieronder op, anders weet je straks niet meer precies welke oefening wat tot resultaat had.



Wat je aandacht geeft dat groeit

Wat je aandacht geeft dat groeit! Vaak piekeren we over negatieve uitkomsten, dingen die niet zullen gaan zoals we willen. Hoe meer aandacht je aan de negatieve uitkomst geeft, hoe groter de kans dat het ook zo loopt.

Alles is energie en als je negatieve energie uitstraalt zul je negatieve uitkomsten krijgen.

Daarentegen... als je focust op wat je WEL wilt, als je tot in detail de goede uitkomst probeert voor je te zien, dan wordt je daar blijer van én is de kans groot dat het positief uit pakt.

Positieve gedachten leiden tot positieve uitkomsten.

Gedachten zenden een frequentie uit. Net als een radio op een bepaalde frequentie uitzend. Als jij in de auto aan de knop van zender draait, krijg je een ander radiostation, andere muziek. En zie je die frequentie in de lucht naar jouw autoradio zweven? Nee, daar zie je niets van én toch is het er. Toch kun jij afstemmen op de radiofrequentie van je keuze.

Gedachten zenden ook een frequentie uit. En negatieve gedachten hebben een lage trillingsfrequentie en trekken nog meer negatieve situaties aan. Positieve gedachten zenden een hoge trillingsfrequentie uit en trekken positieve situaties aan. Mensen met veel positieve gedachten zijn ook mensen waar jij je prettig mee voelt. Je voelt hun hoge trillingsfrequentie, alleen ben je daar vaak niet van bewust. Maar je kent ongetwijfeld mensen waar jij je prettiger bij voelt dan andere mensen. Omdat die mensen op een gelijk trillingsniveau als jij zitten. Het is fijn om te gaan met mensen op dezelfde of hogere frequentie als jij.

Je hebt gedachten, je bent niet je gedachten

Stress en piekeren ontstaan als we ons brein te serieus nemen. Je hebt gedachten, je bent niet je gedachten. Jij hebt de leiding over je gedachten. En als dat niet zo voelt, dan ben je even vergeten dat het zo werkt of het is je nooit verteld... Want gek genoeg leren we dit nog steeds niet op school!

Ga maar eens met je volle aandacht naar je buikademhaling. Je zult merken dat als je aandacht bij de ademhaling is, de gedachten even stil zijn. Snel daarna begint het brein weer te kletsen. Maar kennelijk kun jij dus wel de keuze maken om met je aandacht naar je buikademhaling te gaan, wat je brein ook aan het kletsen was. En dus kun je de regie nemen. Je kunt tegen je brein zeggen “nu is het wel even genoeg”. Je kunt met je bewustzijn kiezen voor één van de negen tips die je net gekregen heb. Je kunt ervoor kiezen achter de waterval te gaan staan. Je kunt ervoor kiezen te focussen op leuke dingen.

Jij hebt de regie. Jij bent de kapitein op jouw schip. Jij staat aan het roer van jouw leven. Dus KIES bewust je gedachten en je acties.



Succesvol in Balans

Is het glas half vol of half leeg?

Ik zal je een **voorbeeld** geven;

Voor de meivakantie was er een hele slechte weersvoorspelling. Dat verraste mij. Want ik roep altijd “waar wij zijn schijnt de zon” met vakanties. Zo voel ik het ook echt, wij hebben altijd vergeleken met de rest van Europa één van de beste bestemmingen qua weer. En dan maakt het niet uit of we in Spanje, Frankrijk of Nederland zitten. Geen moment had ik bedacht dat het de meivakantie in Nederland slecht weer zou zijn. En de voorspelling was niet zomaar slecht, maar echt heel slecht. En dus koop ik voor een oplossingsgerichte aanpak en ging ik op pad voor regenlaarsjes, regenpakken en goedkope joggingbroeken.

En wat schetst mijn verbazing: we hebben het nauwelijks nodig gehad en uiteindelijk hebben we van de twee weken, ruim een week lang het mooiste weer van heel Europa gehad. In het nieuws waren zelfs berichten dat het weer in Nederland mooier was dan in Zuid Spanje.

Nu is alles een kwestie van interpretatie. De eerste dagen was het namelijk wel degelijk erg koud en somber. We hebben het serieus koud gehad op de camping. Maar we trekken een extra vest aan en stoken de kachel een beetje op en we hebben gewoon plezier.

We eindigde de vakantie zoals we deze begonnen waren. Koud, wat regen en somber weer.

En nu kan ik de focus leggen op een koud begin en einde. Ik kan erover mopperen en het negatief uitleggen. Maar ik kies daar NIET voor! Ik KIES ervoor om de MOOIE dingen eruit te halen. Om te zien dat we het heel goed hebben gehad met elkaar, dat we plezier hebben gehad, dat we ruim een week het mooiste weer van heel



Succesvol in Balans

Europa hebben gehad, dat de meiden in bikini's hebben kunnen spelen, dat ik toch weer heb kunnen roepen 'waar wij zijn schijnt de zon' 😊

Waar ik mijn aandacht aan geef is een keuze en jij hebt ook die keuze!





Succesvol in Balans

OPDRACHT

Kies een lastige situatie die je graag positief wilt benaderen. Ga op zoek naar de positieve kanten en bedenk positieve acties die jij uit zou kunnen voeren.





Succesvol in Balans

Piekeren hoort bij het mens zijn

Ik heb het al eerder gezegd, piekeren hoort bij het mens zijn. Niemand is 100% piekervrij. Het gaat er alleen om dat je pieker hoeveelheid acceptabel is.

En om ervoor te zorgen dat je pieker hoeveelheid acceptabel is, is het belangrijk om je te beseffen dat je een brein HEBT en niet het brein BENT. Jij hebt de eindregie over jouw brein!

Dus als jij merkt dat je brein met je aan de haal gaat, dan is het tijd om in te grijpen. En je wordt hier steeds beter in, je gaat steeds sneller herkennen wat er aan de hand is.

Als je de anti-pieker tips allemaal hebt uitprobeerde, dan weet je wat voor jou werkt, wat voor jou de meest effectieve manier is om te stoppen met piekeren.

Liefs,

Sandra

Sandra van Lenthe

