

Kan een hoofd vol zitten?

Help mijn hoofd zit vol, is een veelgehoorde opmerking van mensen die bij mij komen voor begeleiding bij stress en burn out klachten. Mijn vraag is dan "Kan een hoofd vol zitten?".

Vaak krijg ik dan een verbaasde blik. Het spreekwoordelijke ijs is gebroken. Zelf vind ik het heel belangrijk dat er een klik is tussen de persoon die voor mij zit en ikzelf. We moeten in vertrouwen open over alles kunnen praten. Alleen dan is het mogelijk om te onderzoeken wat er zich allemaal in je hoofd (en lichaam) afspeelt waar je last van hebt en vanaf wilt.

Door het stellen van vragen wordt het patroon zichtbaar waar je als persoon in zit vastgeroest.

Wanneer je inzicht hebt wat er zich allemaal afspeelt in je hoofd en lichaam kunnen we met stapjes toewerken naar verandering. En verandering is spannend, echter je kunt niets veranderen aan jezelf als je niet de omstandigheden aanpakt.

Hierbij enkele algemene veranderingen die ik vaak afspreek met de personen die bij mij traject volgen. Doe er je voordeel mee!

- Ga tussen de middag een stukje lopen, liefst alleen.

Buiten wandelen zorgt voor frisse lucht en beweging. Door alleen te gaan wandelen komt het vaak voor dat je meer tot jezelf en tot rust komt.

- Plan iedere week een moment voor jezelf en doe iets wat je leuk vindt.

Me-time is o zo belangrijk. Dit zorgt voor rust en ontspanning. Nu maakt het niet uit of je iets rustigs, actiefs of creatiefs gaat doen. Het belangrijkste is dat jij een een feel good gevoel van krijgt.

- Beperk social media.

Blijven scrollen over alle social media kanalen zorgt er alleen maar voor dat je steeds meer extern gericht wordt. Voor je gezondheid is het beter wanneer je meer intern gericht bent.

- Ga iedere dag op dezelfde tijd naar bed en sta ook om dezelfde tijd op.

Ieder mens een een 24-uurs ritme waarbij je optimaal kunt functioneren. Goed slapen is daar onderdeel van. Door een regelmaat in je slaappatroon te bouwen, dat aansluit bij dit 24-uurs ritme zorg je voor meer ontspanning.

- Eet en drink gezond.

Gezond eten en drinken heeft niets met dietiek te maken. Gezond eten en drinken doe je, simpel verwoord, door zo puur als mogelijk te eten. Iedere bewerking verandert iets in de structuur van het eten en drinken waardoor het minder goed is voor je lichaam.

Dit artikel is geschreven door Daphne Kempkens-Utens. Binnen haar bedrijf begeleidt ze [particulieren](#), [werknemers en werkgevers](#) met lichamelijke en mentale klachten, waar onder stress en burn out, naar een betere versie van zichzelf (en voor zichzelf).

Wil je meer informatie na het lezen van bovenstaand artikel? Neemt dan contact op voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek.

Ik help je graag!
Daphne