



Leeg je volle hoofd

Oersichtlik | Oktober 2020

Draait jouw hoofd soms ook overuren {{voornaam}}?

Op sommige momenten zou je willen dat je een knop om kunt zetten in je hoofd waardoor je even helemaal aan niets hoeft te denken. Een soort nothing box... (mannen schijnen dit te hebben) Helaas heb ik die knop nog niet gevonden maar ik heb gelukkig wel tools voor je waarmee je een heel eind kan komen als het weer eens zo ver is.

Vandaag lees je wat je kunt doen om je volle hoofd wat leger te maken. Verder kun je meedoen met de workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd' en heb ik een aantrekkelijk korting speciaal voor jou op de training Getting Things Done.

Een fijne week toegewenst en graag tot ziens of tot horens!

Groetjes,
Johanna

Psychisch



Braindump

Een vol hoofd neemt erg veel van jouw energie. Wanneer je constant rondloopt met een hoofd dat vol zit met problemen, goede ideeën, nutteloze gedachten of vervelende overdenkingen word je moe. **Gedachten kosten je energie** en wanneer je je gedachten niet onder controle kunt krijgen kan het zijn dat je op den duur gestrest, lusteloos en moe wordt.

Je eigen gedachten onder controle krijgen is een kunst. De ene keer is het lastiger dan de andere keer. Toch is het belangrijk dat je je hoofd in drukke tijden regelmatig leeg maakt. Met een **leeg hoofd kun je beter ontspannen** en voorkom je gevoelens van stress voordat het uit de hand kan lopen. De onderstaande manier is eenvoudig uit te voeren en helpt je op weg naar een leger hoofd!

Een braindump, ook wel een mindmap genoemd, kan je helpen om **inzicht te krijgen in je eigen gedachten**. Je kunt het razendsnel doen en het enige wat je nodig hebt is pen en papier. Hoewel het simpel klinkt is er een lichtjaar verschil tussen gedachten in je hoofd en gedachten op papier. Gedachten in je hoofd zijn namelijk chaotisch. Gedachten op papier zijn overzichtelijk en geordend.

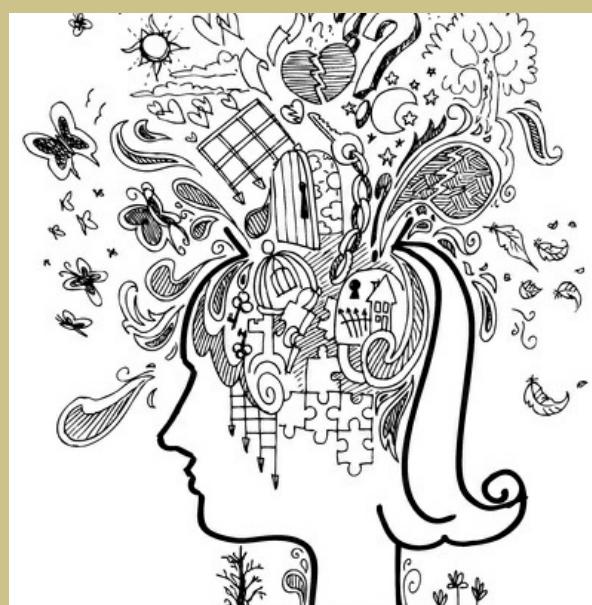
Een braindump starten is heel eenvoudig. **Leg het vel papier horizontaal** voor je en schrijf in het midden een vraag zoals 'Wat maakt mij gelukkig?'. Vervolgens springen er één voor één gedachten bij je op. Deze schrijf je in een circel rondom het midden. De volgorde maakt niet uit, je wilt gewoon alles uit je hoofd schrijven.

Zodra je denkt dat je alles hebt moet je niet stoppen. Tijdens braindumps komt er namelijk vaak nog een 'tweede golf' aan gedachten. Zodra je voelt dat je alles op papier hebt kun je eenvoudig **zaken met elkaar verbinden** of groeperen. Zo kun je er snel achter komen dat bijvoorbeeld een probleem op je werk stress bij je veroorzaakt en dat je dit snel aan moet pakken om weer in balans te komen.

BRON

Maak je hoofd leeg met deze 10 praktische tips

1. Maak een lange **wandeling**, laat je telefoon thuis
2. **Schrijf** alles wat je bezig houdt van je af in een dagboek of bullet journal
3. Gebruik **muziek** om lekker naar te luisteren, om te dansen of zelf te maken
4. Ga flink **sporten**; hardlopen, voetballen, squashen of iedere andere sport waarbij je gewoonweg geen tijd hebt om over dagelijkse dingen na te denken
5. Noteer **al je to-do's** op 1 lijst en kies iedere dag 3 dingen uit die je echt die dag nog wilt doen
6. Neem iemand in vertrouwen waar je alles bij kwijt kunt en **'spui' je hele verhaal**
7. Neem een ontspannen **bad** of douche
8. **Lees** een spannend boek
9. Pak een oude **hobby** op; koken, boetseren, schilderen, fotograferen etc.
10. **Relativeer** je zorgen en problemen. Probeer alles in het juiste perspectief te zien.



Getting things done

Een manier om je hoofd leeg te krijgen is die van David Allen. Hij heeft het boek Getting Things Done geschreven waarin hij de lezer aanmoedigt om op een stressvrije manier een stuk productiever te worden.

De eerste stap is om alles wat er bij je binnenkomt aan taken, ideeën en vragen te **verzamelen**. Daarna ga je **beslissen** wat je er mee wilt. Ten derde ga je al je taken **organiseren** en hierna **reflecteren** en tot slot ga je het ook daadwerkelijk **doen**. Deze manier kun je toepassen voor je werk maar ook voor je privéleven. Heb je de GTD methode eenmaal onder de knie dan is het een waterdicht systeem waardoor je je hoofd niet langer volpropt met alles wat nog moet en kun je genieten van de rust die het je oplevert.

Wil je eindelijk af van je volle hoofd, al die to-do lijstjes, stapels papieren en nooit uitgevoerde ideeën? **Geef je dan op voor de 1op1 GTD training**. Als nieuwsbrieflezer krijg je 10% korting als je vòòr 10 november een afspraak met me maakt voor het [trainingsprogramma Getting Things Done](#).

Ben jij klaar voor verandering? Neem dan nu een besluit en maak die afspraak!

Praktisch



Rust in je huis = rust in je hoofd

Door de jaren heen slijbt je huis langzaam dicht. Spullen hopen zich op in kasten, lades en ruimtes. Je wilt wel opruimen maar waar begin je? En hoe laat je al die mooie waardevolle spullen los? Hoe komt het eigenlijk dat al die spullen voor zoveel onrust in je hoofd zorgen?

Dit en nog veel meer vragen komen aan de orde tijdens de workshop. Na afloop weet je waar je mee aan de slag wilt gaan en hoe jij op een goede manier afstand kan doen van je spullen. Je zult ontdekken dat een opgeruimd huis kan zorgen voor een opgeruimd hoofd!

Donderdagavond **8 oktober** geef ik deze workshop in de bibliotheek van Drachten. Jij bent van harte welkom! [Opgave en meer info](#)

Doe je mee?

30 september, 14 en 28 oktober 2020

les 4,5,6 [Orden je leven](#), Bethel Drachten

Thema: administratie en financiën

(opgave om mee toe doen: johanna@it-oersicht.nl)

8 oktober 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
19:30 Bibliotheek Drachten

11 februari 2021 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
20:00 Vrouwen van NU, Eelde

5 maart 2021 Workshop 'Ontspullen'
10:00 Vrouwen van NU, Peize

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond zoek je een spreker?
Klik [hier](#) voor onderwerpen en meer info

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.