



# Rustgevende nieuwsbrief

Oersichtlik | Juli 2021

Heb jij ook zo'n behoefte aan rust {{voornaam}}?

Druk, druk druk. Kijk om je heen en je ziet hoe druk we het allemaal hebben. Werk, kinderen, hobby's, (mantel)zorg, coronastress, sport, huishouden en ga zo maar door. Hoe goed je jezelf ook voorneemt om dingen anders te gaan doen of om meer rust te pakken, heel vaak lukt het maar tijdelijk.

Dat moet toch anders kunnen zou je zeggen? Maar hoe? Vandaag lees je hoe je je rust kunt pakken en misschien ontdek je bij jezelf waardoor je steeds weer in de valkuil trapt van teveel en te druk.

Tip: Zet tijdens het lezen het filmpje aan op de achtergrond (rechtsonder onder in de zijbalk)

Ik wens je een hele mooie en rustgevende zomerperiode toe!

Groet, Johanna

## Rust in 7-voud

**1. Fysieke rust;** je lichaam heeft iedere dag rust nodig in de vorm van voldoende slaap. Het liefst 7 tot 8 uren volledige rust. Zorg voor een donkere slaapkamer (verduisterende gordijnen) en zoveel mogelijk stilte (eventueel oordoppen).

Ga op vaste tijden naar bed en sta ook op vaste tijden op als dat mogelijk is. Neem ook overdag tijd voor pauze.

**2. Mentale rust;** door veel en vaak te piekeren komt je hoofd niet tot rust. Ook in je slaap kun je hier last van hebben. Voer kort voor het slapen gaan geen inspannende gesprekken en doe de beeldschermen op tijd uit. Probeer je gedachten van je af te schrijven. Gebruik bijvoorbeeld één notitieblok of schrift waar je ideeën of gedachten in kunt noteren. Leg deze 's nachts naast je bed en neem het overdag mee.

Zorg ook voor een opgeruimde omgeving. Rust in je huis = rust in je hoofd.

**3. Zintuigelijke rust;** we worden de hele dag geprikkeld met berichtjes, reclame, fel licht, beeldschermen etc. Probeer dagelijks momenten in te lassen waarbij er even geen digitale prikkels zijn. Kijk eens niet op een schermje maar kijk om je heen wat er allemaal te zien en te beleven is. Zoek de natuur op zo vaak het kan.

**4. Creatieve rust;** maak jezelf rustig door iets creatiefs te gaan doen waar je je volledig in kwijt kunt. Denk aan schilderen, tekenen, kleien, knutselen, koken, handwerken, fotograferen, tuinieren, bloemschikken, muziek maken, sleutelen, klussen en ga zo maar door.

**5. Emotionele rust;** ontdek bij jezelf welke emoties je opkropt of waar frustratie zich ophoopt. Praat erover of daag jezelf fysiek uit (bijv. flink sporten) zodat je emoties eruit kunnen.

**6. Sociale rust;** neem even afstand van bepaalde mensen die je veel energie kosten en ga op zoek naar juist die personen waar je rustig of vrolijk van wordt.

**7. Geestelijke rust;** neem tijd voor een stukje bezinning en overdenk wat er belangrijk is in je leven. Besteed je voldoende aandacht aan de dingen die er echt toe doen voor jou?

## Wat lijkt je leuk?

- Lekker badderen met een mooi boek.
- Op het balkon bij ondergaande zon een glas rosé nuttigen.
- Met een heerlijk kopje koffie in de tuin zitten.
- Met een vriend(in) naar de sauna.
- Een boswandeling met de hond maken
- Een warme chocolademelk met slagroom.
- In het park genieten van de winterzon en ondertussen audiobook luisteren op je iPod.
- Met een deken op de bank tv kijken.
- Een concert van je favoriete artiest/band online bekijken
- Lekker een halfuurtje spelen op de Wii
- Op de chaise longue onderuitgezakt uit het raam naar een druk kruispunt kijken, terwijl jij heerlijk warm met een deken over je heen zit.
- Met de auto in de file staan en heerlijk dagdromen over hoe mooi het leven eigenlijk is.
- Schommelen in een hangmat met een boek, iPod en een glas wijn.
- Met volle aandacht kokkerellen.
- Genieten van koffie of thee met heerlijk gebak met je beste vrienden.
- Een middag shoppen in je favoriete stad.
- Een uurtje skaten als de zon lekker schijnt
- Cardiotraining doen terwijl je kijkt naar je favoriete televisieprogramma.
- Uitslapen en langzaam wakker worden terwijl je knuffelt met je lief.
- Even niets moeten.
- In het hier en het nu zijn.
- Heel bewust een fijn moment beleven.
- Een stuk fietsen in de natuur of naar plekken waar je je goed voelt of die je mooi vindt.
- Knuffelen met je huisdier.
- Je favoriete serie kijken in bed met een lekkere kop thee.
- Je hoofd leegschrijven en daardoor lekker ontstressen.
- Goede film kijken, waarna je alle alledaagse problemen makkelijk kunt relativeren.
- Als het hard regent of stormt lekker binnen op de bank zitten of, beter nog, in bed liggen.
- Naar water kijken: de zee, een stromende rivier, een waterval of een meer en verder nergens op letten.
- Alleen zijn in de sauna.
- Samen op de bank elkaar stevig vasthouden en vooral even niets zeggen.
- Hardlopend alle narigheid uit je hoofd halen.
- Kijken naar je huisdier die lekker aan het genieten is van de warmte van de zon of kachel.
- Slapen
- Jezelf insmeren met heerlijke bodylotion met kalmerende geur.
- Een warm voetenbad nemen.
- Je voeten (laten) masseren.
- Een vuurtje stoken in de buitenhaard



## Preventief rust inbouwen

Wanneer je van jezelf weet waar je eigenlijk over je grens gaat is het goed om deze grens te gaan bewaken. Voor iedereen is dit natuurlijk anders maar wie weet kunnen deze tips jou helpen om tot rust te komen.

1. Stel een **limiet** aan het aantal avonden dat je weg moet
2. Stel een limiet aan het **aantal afspraken** per dag waarbij je van huis moet
3. Besteed lastige, tijdrovende of stressvolle klussen uit of **delegeer taken**
4. Wees alert op je **slaapritme**
5. Maak op zaterdag of zondag een **weekplanning** en houd je hier aan (inclusief de rustmomenten)
6. Zeg vaker **nee** tegen dingen die je eigenlijk niet wilt of kunt doen, ook op je werk
7. Wees **minder perfectionistisch**
8. Doe liever **1 ding goed** dan 10 dingen half
9. **Maak af** waar je aan begonnen bent
10. **Beloof geen dingen** die je niet waar kunt maken



## Hoe stressvrij is jouw vakantie van 0-10?

1 Punt; je bent **goed voorbereid**. Je bent op tijd gestart met inpakken, oppas regelen voor huisdieren, huis en planten. Je hebt alle verzekeringen afgesloten, vervoer geregeld en de route uitgestippeld.

1 Punt; Je kunt **rustig vertrekken**. Er is geen gehaast, gefoeter en gestress als je de deur sluit.

1 Punt; Het lukt je om **gezond te blijven eten** zodat je voldoende energie binnen krijgt en geen last hebt van je darmen, spijsvertering ed

1 Punt; Tijdens de reis heb je **voldoende afleiding** zoals een boek, een spelletje, gezellig kletsen, muziek, bezienswaardigheden etc.

1 Punt; Je **weet waar je naar toe gaat**. Onderweg kom je niet voor vervelende verrassingen te staan wb de route, vervoer of bijzondere regels van het land

1 Punt; Het lukt je om de **verplichtingen en gewoontes van thuis los te laten**. Je checkt niet steeds je telefoon/mail of andere triggers.

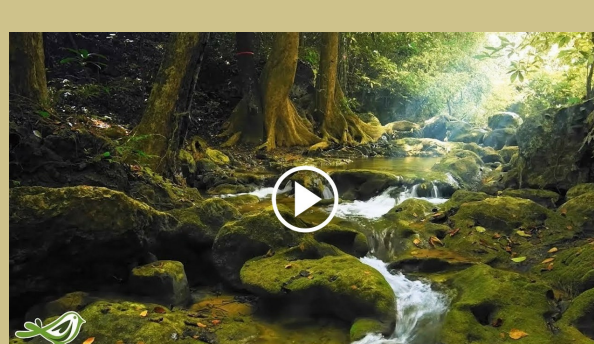
1 Punt; Je gaat **zorgeloos op reis**. Je bent goed verzekerd (of je neemt bewust een zeker risico) en je neemt geen spullen mee waar je je voortdurend zorgen over gaat maken.

1 Punt; Je **voelt je daadwerkelijk ontspannen** zodra je op je vakantiebestemming bent.

1 Punt; Je krijgt tijdens de vakantie **voldoende rust**. Het programma is niet helemaal volgepland en je nachtrust komt niet in gevaar.

1 Punt; Je komt **opgeladen thuis** en je kunt een hele waslijst aan dingen opnoemen waar je van genoten hebt en waar je zeker nog eens aan terug wilt denken..

Welk cijfer krijgt jouw vakantie?



Voor wie het natuurgevoel thuis wil ervaren.... het werkt echt ;)



## Iets voor jou?

### 1 September 'Walk en talk'

Dè koffiepauze voor werkzoekende  
Workshop: 'Wie ben je als persoon?'

[Bibliotheek Drachten 10:00-12:00](#)

### 30 Oktober Workshop 'Leef zoals je bedoeld bent'

Vrouwengroep Urk  
de Wilgen 10:00-12:00

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken? Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

Deze e-mail is verzonden 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](mailto:johanna@it-oersicht.nl) toe aan uw adresboek.