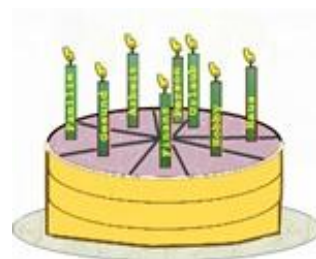
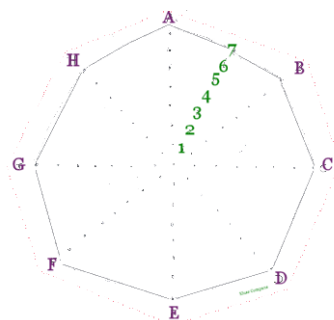
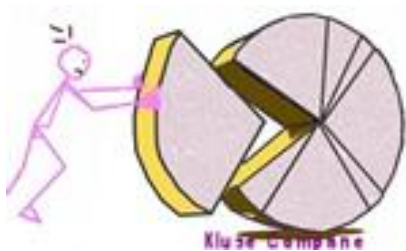


# HOE JE MEER RUST VINDT

## PLANNEN, DOEN EN ERVAREN

Anja Edwards van Muijen



OSTERWALD, 2016

E-BOEK

© ANJA EDWARDS VAN MUIJEN

[retraite.klusecompagne.de](http://retraite.klusecompagne.de)

*Kluse Compagnie: Ideaal huis om te mediteren of studeren: alleen of met een groepje tot 3-5 personen.*

## **HOE JE MEER RUST VINDT; PLANNEN, DOEN, ERVAREN**

We weten het eigenlijk zelf wel. Wat ons kalm maakt. Niet schijnkalm, niet droomkalm maar kalm kalm. Maar, op het moment in mijn leven dat ik het meeste naar rust verlangde, wist ik niet meer wat mij kalmeren kon. Nee, het was nog erger: ik was me er zelfs niet van bewust dat ik rust nodig had.

---

### PLANNEN

Daarom, denk vooruit: wat te doen als ik zo veel stress heb, dat ik niet meer denken kan?

#### **1. VOORUITDENKPLANNEN**

---

### DOEN EN ERVAREN

Rust, wat is rust? Waarom wil je rustig worden? Heb je wel eens rust beleefd?

#### **2. RUST, DAT KENNEN WE TOCH?**

---

### PLANNEN

Wij willen rust, maar we willen toch nog meer? Staat dat rust in de weg, of helpt het?

#### **3. LEVENSPLAN**

---

### DOEN – NORMAAL

Hoe gaat dat met rust en stress?

#### **4. DE GOLFBEWEGING**

---

### DOEN

Hoe bewegen we samen met de golven? Hoe vinden we ons evenwicht?

#### **5. STRESS-O-METER**

---

### ERVAREN

Stress opbouwen, dat gaat vanzelf. Maar ontstressen, welke methoden kun je daarvoor gebruiken?

#### **6. ONTSTRESSEN**

---

### ERVAREN

Op welke plekken vind je stilte?

#### **7. WAT EEN RUST, HIER EN DAAR**

---

### PLANNEN

Wanneer je de rusttips uitgevoerd hebt, wat zijn dan jouw ervaringen, daarover gaat:

#### **8. TOT RUST GEKOMEN**

## 1. VOORUITDENKPLANNEN

Wanneer je gestresst bent, kijk je met een zeer nauwe focus. Alleen dat waaraan we werken, zien we nog. We merken niet, dat we gespannen zijn, en dus niet, dat we ontspanning nodig hebben. En we zien al helemaal niet, dat een moment niks doen, uiteindelijk productiever is dan vasthoudend, met weinig overzicht, door te ploeteren.

Dus, kijk eens, of je nu al bedenken kunt, hoe je je kunt ontspannen, wanneer je te gestresst of te toberig bent.

### VOORUITDENKPLAN - IETS SIMPELS

#### IETS SIMPELS

Bereid iets simpels voor. Iets dat je overal kan doen, en dat jou ontspant.

#### TUSSENDOOR

Wat bij andere mensen effectief is, is verschillend, bijvoorbeeld:

- ⊕ rustige muziek aandoen,
- ⊕ of juist heftige muziek,
- ⊕ een rondje wandelen of fietsen,
- ⊕ in de natuur zijn,
- ⊕ een game op je smartphone spelen,
- ⊕ bellen met iemand die een luisterend oor heeft,
- ⊕ de adem volgen (12 in- en uitademingen, of 1 minuut) .

Dit zijn korte momenten: tussendoortjes. Wat zijn jouw simpele tussendoortjes?

#### BIJ WAT JE SOWIESO AL DOET

Een andere methode, is om bij dingen die je sowieso al doet, jouw aandacht er vol op te richten. Dan is in je hoofd geen plaats meer voor piekergedachten.

Bijvoorbeeld:

- ⊕ afwassen, en het water voelen, uitproberen wat drijft, en wat niet drijft ...,
- ⊕ een trap op- en aflopen met de volle aandacht bij de voetzolen,
- ⊕ wanneer je niks te doen hebt, in de trein, als bijrijder in een auto, in een pauze: een goede wens herhalen (moge ik rustig zijn) .

Je hoeft het maar een minuut te doen, want zelfs zo'n kort moment zal de piek van de onrust afhaken.

---

## IETS NIEUWS SIMPELS

Of zoek actief een activiteit die je graag doet, en die ook nog de zeurgedachten tot rust brengt. De aandacht op een nuttige, speelse, of creatieve activiteit richten:

- ⊕ op een muziekinstrument spelen,
- ⊕ kleuren,
- ⊕ tennisspelen,
- ⊕ planten verzorgen,
- ⊕ ach, jij weet zelf vast ook nog iets.

Niks moeilijk, niks zweverig. Gewoon iets simpels waarvan je weet dat je er rustig van wordt.

## VOORUITDENKPLAN - HULPTROEPEN

Vele jaren geleden, toen ik heel erg gestresst was, heeft mijn man me geholpen: “Pak je fiets, en rij een rondje.” Hij beval het alleen maar aan, wanneer het niet regende, lief hè? Waar zijn jouw hulptroepen?

- ♥ Vertel een vriend of vriendin, dat hij of zij jou helpen kan: “Wanneer ik gestresst bent, vertel me dan dat ik ...IETS SIMPELS... doe.
- ♥ Hang een briefje op met een tekening van ...IETS SIMPELS...
- ♥ Doe een armband om met ...IETS SIMPELS... eraan
- ♥ Leg klaar, wat je nodig hebt voor ...IETS SIMPELS ... (papier, boek, schoenen).

## 2. RUST, DAT KENNEN WE TOCH?

Wanneer je naar rust verlangt, dan heb je vast ook een voorstelling wat rust is? Iets aangenaams? Voor mijn vriendin is rust: liggen op een luchtmatras op een Italiaans meer. Voor mijn neefje: bosbessen plukken met vader, moeder en broer. Komt bij jou al een rustsituatie in de gedachten op? Ja? Dan weet je ook wat deze rust voor jou betekenen kan.

### TERUG NAAR EEN MOMENT VAN RUST

Kan je je herinneren hoe rust aanvoelt? De aangename rust. Misschien weinig gedachten? Welke kleuren heb je in deze rust gezien? Waren er mensen bij? Wie? Welke kleding droeg je? Kon je een geur ruiken? Welke geluiden waren rondom je te horen? Hoe lang duurde de rust?

En, al een micromoment van rust ervaren?  
Of, gedaan alsof je rustig was?

### DOE ALSOF DE RUST ER AL IS

Wanneer je in gedachten een lichaamsbeweging uitvoert, dan zijn de hersengebieden actief, die de beweging werkelijk uitvoeren. Een training met de geest helpt om een lichaamsbeweging beter uit te voeren. Dus, waarom niet RUST met de geest trainen?

Oefen: laat jouw hersenen rust ervaren. De stilte in jezelf. Tevreden, omdat je je volgens je eigen normen gehandeld hebt. Tevreden, omdat je iemand een glimlach hebt geschonken, of omdat iemand jou toelachte. Een moment rust herbeleven is een uitstekende methode om rustiger te worden.

---

#### VIJF MINUTEN RUSTTRAINING

Doe de TV uit. Doe je gsm uit. Doe je smartphone uit. Doe de deur dicht.  
Stel je vijf minuten lang een moment van rust voor. Met alle zintuigen. Ondersteun het herbeleven met gedachten.

---

#### SLAAPTRUC

Een trucje om te gebruiken, wanneer je moeilijk inslaapt. Stel je het rustige moment voor, met de ogen, oren, neus, proef het, ervaar het lichaam. En glij dan, vanuit dit imaginaire rustmoment, in slaap.

### 3. LEVENSPAN

Rust willen we, vaak een kleine adempauze, soms langer. Maar willen we voor altijd deze rustige situatie, of willen we nog wat anders? Wat willen we met ons leven, dit leven? Het lastige is, zo lang we onrustig zijn, houdt deze vraag ons nauwelijks bezig. Dat is jammer. Te weten, wat je werkelijk belangrijk vindt, kan zó veel rust geven. Het wordt makkelijker te beslissen, wat we niet moeten doen. En doen wat we belangrijk vinden, geeft ons energie en rust.

*Wanneer we alles belangrijk vinden, haasten we ons verder. Alles moet gedaan worden, en rust is ver weg.*

Wat je het belangrijkste vindt in het leven, kan veranderen. Je leven beweegt in spiralen, en van tijd tot tijd komt het moment voorbij, waarop het het belangrijkste is, dat je je afvraagt, wat het belangrijkste in jouw leven is.

#### 1. LEVENSPAN - METHODE VOOR ANALYTICI

##### COMPLETE ANALYSE

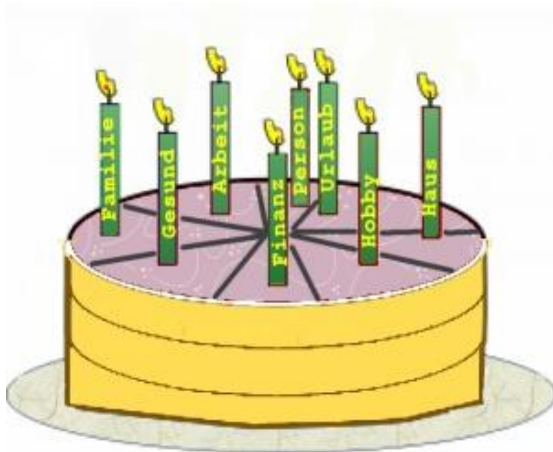
Vul jouw huidige taken of bezigheden in.

Positief (levert jou iets op): + of ++. Negatief – vul een – of – in. Neutraal: 0

Hieronder drie van mijn taken, voordat ik tot het besef kwam, dat ik wat moet, maar beter met een glimlach kan doen ;-). Voor jou: een grote tabel voor **AL** jouw bezigheden ;- ) op de laatste pagina.

Taken / bezigheden	Geld	Jouw energie	Nuttig voor anderen	Plezier	Plicht	Iets anders	Wil ik hiermee doorgaan? Alternatief?
Afwassen	+	0	+	+	hygiëne		ja
Afdrogen	+	--	+	-	0		ja, met )
Strijken	0	--	0	--	-		nee. strijkvrije hemden, kreukels in lakens/kleren
Betaalde baan							
TV kijken							
Uitgaan met vrienden							
Mantelzorg							
Vakantie							
.....							

## VEREENVOUDIGDE ANALYSE - 8 GEBIEDEN IN JE LEVEN



Verdeel de taart (100%) tweemaal over acht gebieden in je leven: huidige situatie en de gewenste situatie (bijv. over 1, 10, of 20 jaar)

Gebieden in je leven	Nu	Wens		
1 Familie & vrienden				
2 Huis & Huishouden				
3 Werk				
4 Hobbys				
5 Vakantie				
6 Gezondheid				
7 Financiën				
8 Persoonlijke ontwikkeling				

## 2. LEVENSPAN - METHODE VOOR DROMERS

Je gaat een ideaalbeeld maken. Neem een half uur tijd, waarin de opdracht is: hoe zou over 20 jaar een ideale dag of een ideale week er uit zien. Als het ideaalbeeld je helder voor ogen staat, neem dan een groot blad papier en teken de ideale situatie.

## 3. LEVENSPAN - METHODE HARTVERBONDEN

### BEANTWOORD 1 VRAAG

Was zou ik werkelijk willen, wanneer geld geen rol speelt?

### STEL EEN LIJST OP

Stel je voor: je hebt nog een jaar te leven. Wat doe je dan?

### VERWERKING

Na het opstellen van het ideale leven, is er nog wat te overdenken. Je weet nu, wat je het belangrijkste in het leven vindt. Maar is dat ook te realiseren? Misschien heb je nog meer rust nodig, zoals een paar dagen ertussen uit, om dat verder te overdenken.

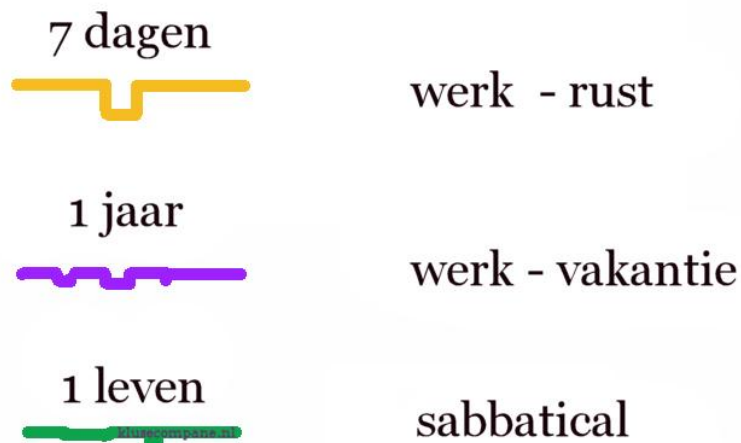
## 4. DE GOLFBEWEGING

Ons hele leven bestaat uit een afwisseling van inspanning en rust.

### LICHAAM



### LEEFSTIJL

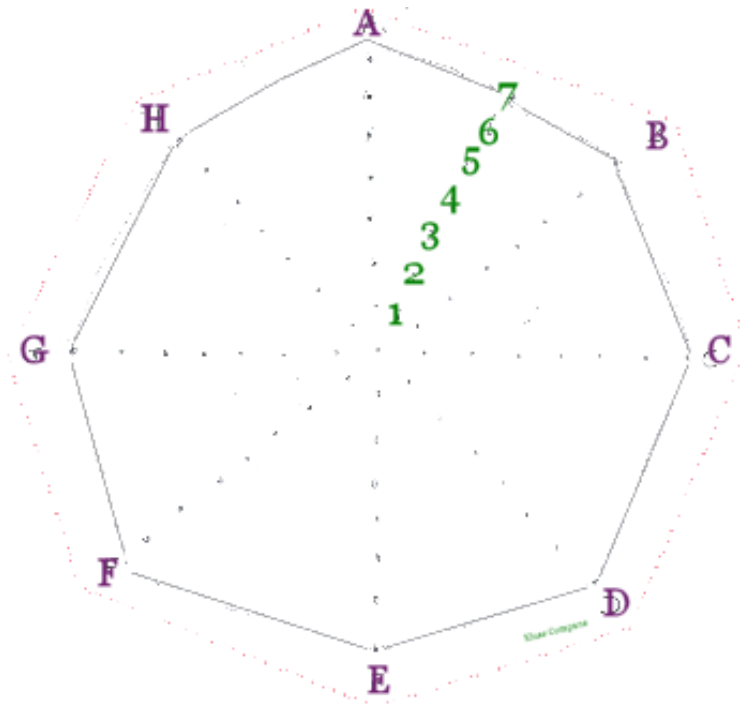


Hart en ademhaling zijn onze trouwste dienaren. Ze nemen ieder keer hun rust na de inspanning. Geef jij jouw lichaam genoeg slaap?

Herstel jij iedere keer genoeg van het werk? Per week? Per jaar? In het leven?







Vraag A – Antwoord 4.

Zet een punt op lijn A-midden.

Op 4de punt van midden.

Voor alle vragen een punt neerzetten.

Verbindt de punten.

In het midden krijg je een tunnel.



Een voorbeeld voor de vragen en antwoorden:

A6, B3, C1, D3, E4, F2, G4, H5

In de tunnel zie je helder, maar buiten de tunnel is te weinig rust om helder waar te nemen.

Hoeveel rust heb jij, en hoever kun jij daarmee om je heen zien?

Is ontstressen nodig?

## 6. ONTSTRESSEN

### ENKELE BEPROEFDE MIDDELEN OM TE ONTSTRESSEN

- ⊕ Pauzen, pauzen, pauzen, volg het goede voorbeeld van je hart en ademhaling
- ⊕ Belangrijke dingen - de meeste tijd aan besteden
- ⊕ Genoeg bewegen
- ⊕ Gezond eten
- ⊕ Genoeg slapen
- ⊕ *To do* lijst zo kort als maar mogelijk, en voor de dingen die moeten, ok, als die dan toch moet doen, doe het dan met een glimlach, dan heeft ten minste één mens er nog lol aan ;-)
- ⊕ Concentreer je op één taak tegelijk – meer taken tegelijk uitvoeren kost meer energie, en rooft rust. Train bijv. je mindfulness.
- ⊕ Leer je grenzen te bewaken, bijv. door een cursus Mindfulness om stress te reduceren (MBSR-training).
- ⊕ Mediteer– Concentratie meditatie voor rust, inzichtsmeditatie om de onrust met wortel en al uit te roeien, welwillendheids- of liefdevolle vriendelijkheidsmeditatie om positieve emoties te versterken.
- ⊕ In de vakantie echt uitrusten, misschien een combinatie met duiken, mindfulness, yoga of natuurbeleving? Zorg ervoor dat de terugreis je niet van je opgebouwde rust berooft.

Ervaren \* *Op welke plekken vind je stilte?*

## 7. WAT EEN RUST, HIER EN DAAR

---

### NATUUR

Bos - groen doet ons goed

Zee, meer, hoogveen, heide, bergen – ver weg kijken

---

### STILTERUIMTE, O.A. AANWEZIG IN

Universiteiten

Scholen

Ziekenhuizen

---

### 5 K's

Kuuroord

Kerk

Kapel

Klooster

Kluse Compagnie – Retraitehuis in Grafschaft Bentheim – [retraite.klusecompagnie.de](http://retraite.klusecompagnie.de)

Bomen rondom het huis – veel plekjes om in de natuur te zitten

Hoogveen, tien kilometer ver weg kijken – op 3 km afstand

Zelfstandig, of

Met persoonlijke begeleiding door Anja Edwards van Muijen

(Mindfulnesstrainer (MBSR)), of mindfulness- of meditatieweekend.

---

### EN THUIS

Een hoekje inrichten – met dingen die jou rust geven,

als je rust zoekt, doe je het daar: mediteren, uitrusten, lezen, muziek luisteren

*Ideaal huis om te mediteren of studeren: alleen of in groepje van 3 tot 5 - [retraite.klusecompagnie.de](http://retraite.klusecompagnie.de)*

*Plannen: Wanneer je de rusttips uitgevoerd hebt, wat zijn dan jouw ervaringen, daarover gaat:*

## 8. TOT RUST GEKOMEN

- ⊕ En, ideeën gekregen? Dan nu de planning maken en rust ervaren!
- ⊕ Neem deze rustervaringen bewust waar, in woorden, beelden, geuren, smaken, in het lichaam.
- ⊕ Maak van deze ervaring levendige herinneringen.
- ⊕ Deze goede herinneringen zijn een goede brom om jezelf in de dagelijkse hectiek een eiland van rust te schenken.

---

### BEGINNEN MET MINDFULNESS OF MEDITEREN?

Voor jou door Kluse Compagnie :

Eenvoudig beginnen: 6 oefeningen in mindfulness.

Gratis op [retraite.klusecompagnie.de](https://retraite.klusecompagnie.de)

Instructie in Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM). Bhante Vimalaramsi

Download zijn boekje op [retraite.klusecompagnie.de](https://retraite.klusecompagnie.de)

Op Kluse Compagnie – Retraitehuis met natuurtuin tussen Enschede en Emmen:

Startersweekend mindfulness (laat je verrassen door de prijs – inclusief overnachtingen)

Meditatieweekend met begeleiding en 24 uur zwijgen

[retraite.klusecompagnie.de](https://retraite.klusecompagnie.de)

