

Shelley's column

juni 2016



Storm in je hoofd

De dag verliep benauwd. Storm op komst. De geur buiten is dan ook zo typisch, vochtig bos en aardelucht. De avond gaf een bijzondere gloed oranje vanachter de dreigende wolken. Net alsof de hemel een stuk dichterbij staat, gekke gewaarwording vind ik dat altijd. En dan barst het los. Flitsen, gedonder, regen en wind. Soms kan het ook zo tekeer gaan van binnen. Ken je dat?

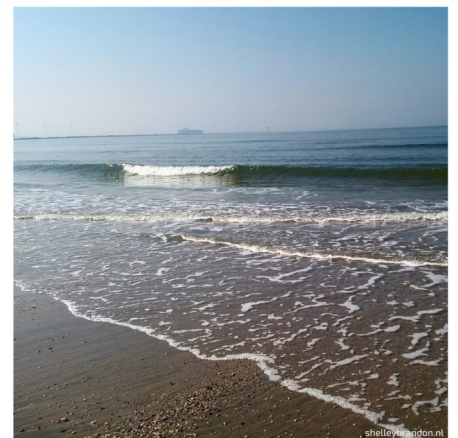
Terwijl ik dit schrijf raast het onweer over m'n hoofd, over de huizen, over het dorp. Soms kan het ook zo tekeer gaan in je hoofd. Ken je dat? Tijdens coachsessies komt dit onderwerp vaker voorbij. Hoofd vol, een intern dialoog dat maar doorgaat... Kan best vermoeiend zijn. Want hoe zorg je ervoor dat de storm weer gaat liggen. Je weet dat na de regen komt weer zonneschijn komt, fijne gedachte. Wanneer je de drukte in je hoofd vanuit deze invalshoek eens bekijkt, zal je merken dat het al wat rustiger wordt.

Hoe?

Ben je weleens na een onweersbui naar buiten gegaan, wanneer de storm is gaan liggen en de regen is gestopt? Hoe vind je dat? Voor mij voelt het kalm, meer ruimte en licht(er). Probeer het eens. Ga eens naar buiten en zet al je zintuigen aan. *Ruik, voel en luister.* Is de drukte al gaan liggen? Of misschien zelfs weg? Een rustmoment zorgt er voor dat je ook weer helder kunt zien. Je krijgt letterlijk weer de ruimte om verder te kijken, vooruit. Wat er dan nog in je opkomt kan je sneller verwerken; een volgende stap dat je kunt nemen, taken opschrijven, actie ondernemen of uit handen geven. Loslaten en prioriteiten stellen... Het antwoord weet je vaak al, je mag stoppen met zoeken. Je zult het dan sneller vinden.

Tips:

- Voer voor het slapen de rust in, bij voorkeur een uur ervoor. Probeer externe prikkels te voorkomen, zoals mobiel of computer gebruik.
- Schrijf op wat in je hoofd zit. Waar denk je steeds aan, welk dilemma komt voorbij, enz.
- Beweeg, het liefst buiten. Je lichaam maakt dan de 'goede' stoffen aan waardoor je je energieke gaat voelen.
- Ruim eens op. Je bureau, een lade... Opruimen geeft rust en focus. Het hoeft niet gelijk een hele dag, begin met een half uur tot een uur.
- Kies je persoonlijke positieve quote. Laat je gedachten voor je werken in plaats van tegen. Een van mijn persoonlijke favoriete quotes: 'alles mag, niets moet' en 'alles komt goed'.



Wat ook een optie is: bel of mail mij en vraag naar de hypnose opname 'Strand'. Hiermee luister je een kleine 10 minuten alleen maar naar mijn stem, om te ontspannen. Langskomen mag uiteraard ook. Je bent van harte welkom.

Shelley Brandon

Licensed NLP Coach™ en hypnotic practitioner

Wil je ook een specifiek probleem, thema of vraag behandeld zien? Laat het me weten.

