

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: How to quieten your mind

Oorspronkelijk uitgegeven door Summersdale Publishers Ltd

© 2018 Summersdale Publishers Ltd

Tekst: Anna Barnes

Afbeeldingen: Shutterstock

© 2018 De Lantaarn b.v., Ede

Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal

Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Interface Communicatie, Ede

ISBN 978-94-6354-239-5

NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

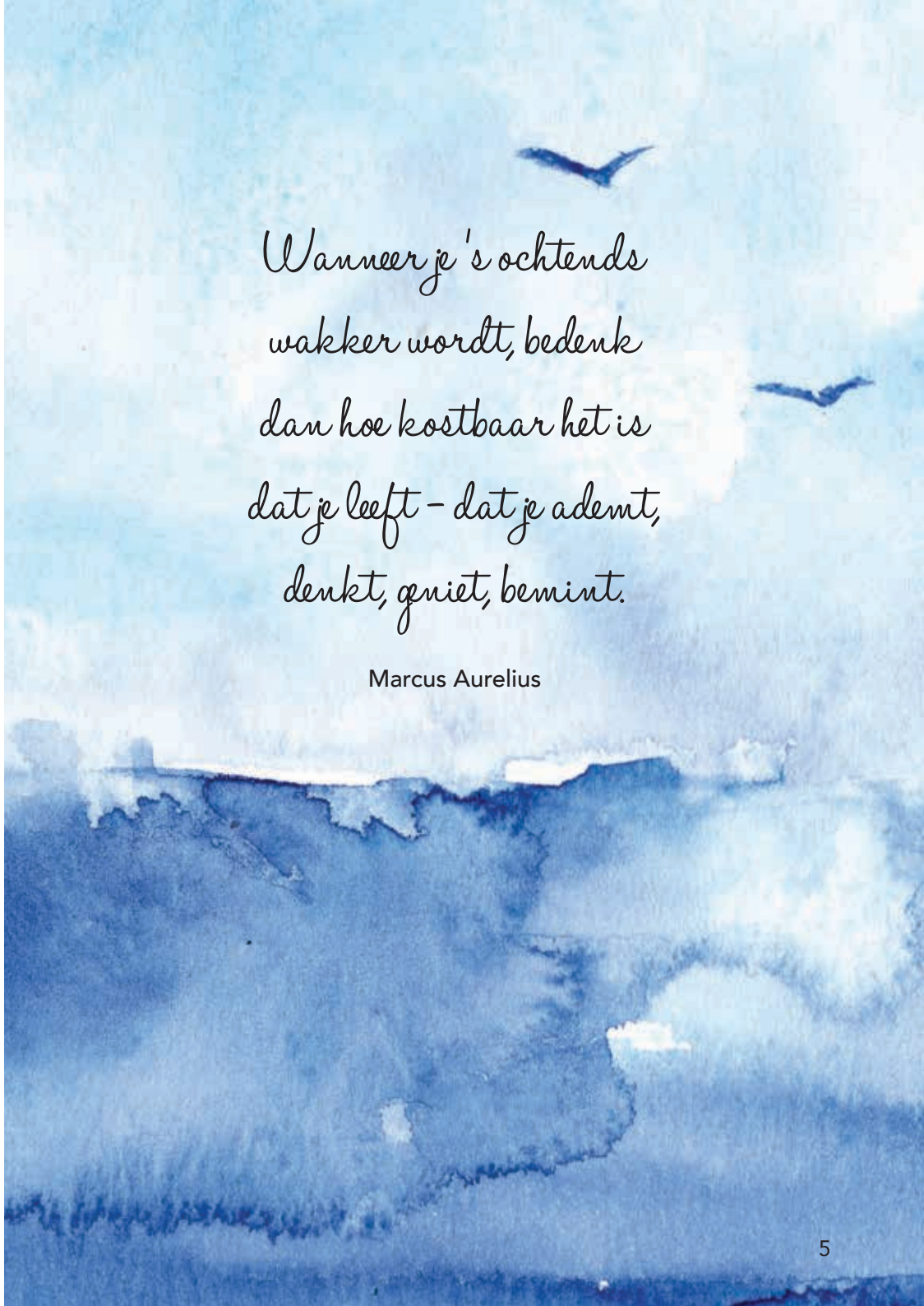
Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding.....	4
Elke dag een klein beetje rust.....	6
Rust in huis.....	27
Rustiger emoties.....	47
De kracht van je geest.....	81
Rust en stilte.....	112
Sluit vrede met jezelf.....	137

INLEIDING

Ons leven tegenwoordig is vreselijk druk. Je loopt jezelf voorbij op school, je studie of je werk, en de tijd die je met familie en vrienden kunt doorbrengen is zeer beperkt. Er is zoveel te doen, van alles te regelen en zoveel mensen die je wilt zien en spreken. Druk zijn gaat gepaard met geluid, lawaai en heel veel onrust in je hoofd. Als je hersens voortdurend op volle toeren draaien, kan dat je enorm afleiden, vooral als je gedachten worden beheerst door zorgen en angsten. En veel mensen hebben daar last van. Lawaai in je hoofd kan nadelige gevolgen hebben voor jou en je levenslust en je ware zelf volledig overstemmen. In dit boek krijg je tips en leer je hoe je luistert naar je eigen gedachten, hoe je de minder zinvolle kunt negeren en hoe je je innerlijke monoloog tot bedaren kunt brengen.



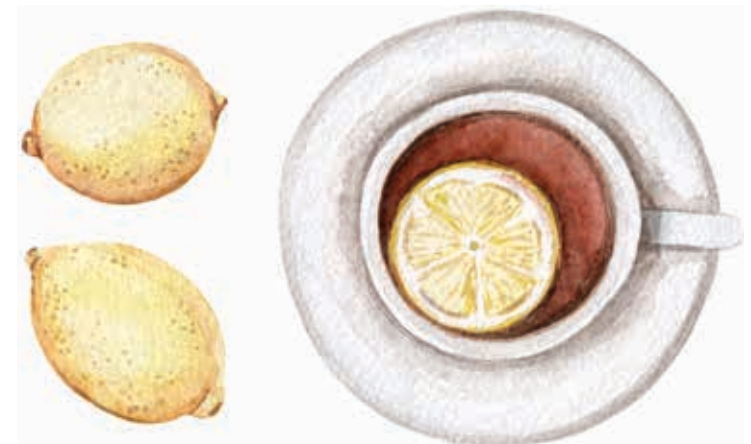
*Wanneer je 's ochtends
wakker wordt, bedenk
dan hoe kostbaar het is
dat je leeft - dat je ademt,
denkt, geniet, bemint.*

Marcus Aurelius

ELKE DAG EEN KLEIN BEETJE RUST

OEFEN DANKBAARHEID

Neem een paar minuten de tijd om na te denken over de dingen in je leven waarvoor je dankbaar bent; waardeer de simpele dingen die je misschien te vanzelfsprekend vindt. Wees dankbaar dat je een dak boven je hoofd hebt, dat je een koelkast vol eten hebt en dat je 's nachts in een bed mag slapen en de volgende morgen een kopje thee kunt drinken. Kijk met een frisse blik naar de dingen waarvoor je zo vaak vergeet dankbaar te zijn; koester de zon op je gezicht en het water dat je mag drinken en voor een warme douche mag gebruiken. Misschien heb je een huisdier dat je troost en liefde geeft of familie die van je houdt. Noteer de dingen waarvoor je dankbaar bent in een notitieboekje dat je altijd bij de hand hebt. Sla dat boekje open en lees wat je eerder hebt geschreven wanneer je je minder goed voelt. Door te beseffen hoe gezegend je bent kun je een hoofd vol zorgen vaak tot rust brengen.





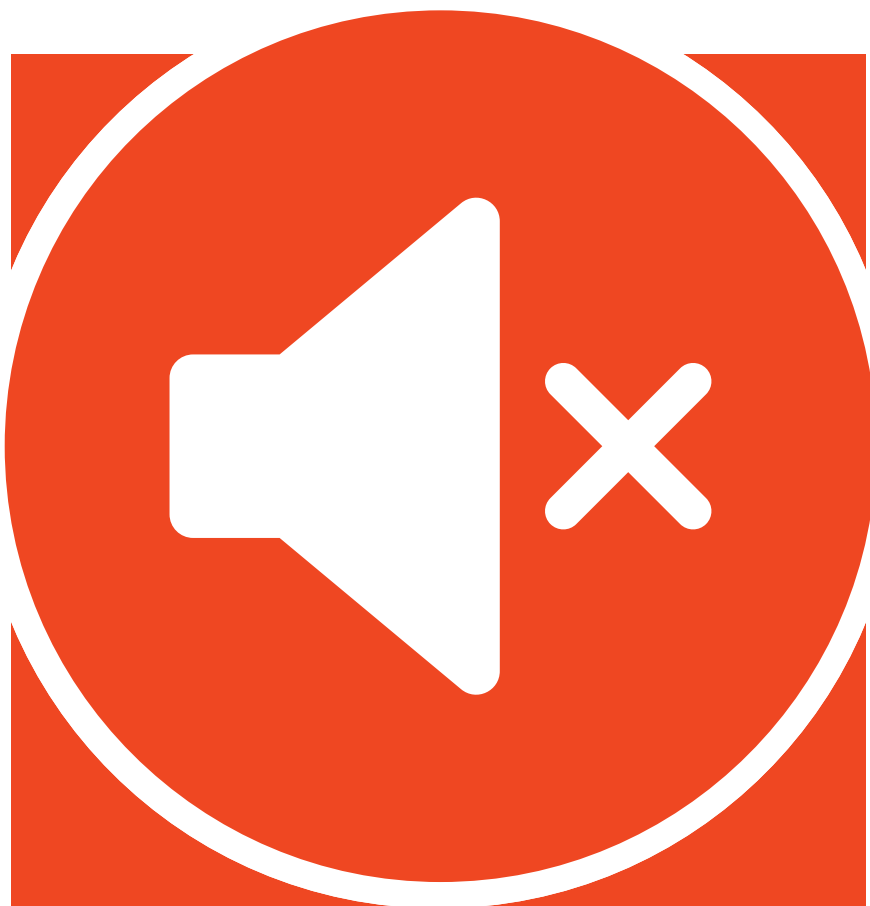
DE OVERIGE 23 UUR EN 45 MINUTEN
VAN EEN DAG BEN IK EEN MENS DAT ZICH
PROBEERT STAANDE TE HOUDEN.

Ellen DeGeneres

ZORGEN ZIJN VOOR LATER

Door elke dag een beperkte tijd te besteden aan de dingen die je dwars zitten, blijk je je problemen als minder groot te ervaren. Geef jezelf elke dag tien minuten om je zorgen te maken en denk actief na over een oplossing – de rest van de dag breng je door zonder zorgen.





KIES VOOR STILTE

Ervaar op een dag zoveel mogelijk stilte. Weersta de verleiding steeds weer oortjes in te doen en de radio aan te zetten bij je dagelijkse bezigheden. Stimuleer rust en vrede, en neem dat ook over.

STEL PRIORITEITEN

Niet alles hoeft vandaag te gebeuren. En al helemaal niet als dat zou betekenen dat je je taken minder goed zou doen. Bedenk welke taken essentieel zijn en maak een to-dolijst. Kun je een van de dingen die je deze week wilde doen misschien in het weekend afhandelen? Of kun je een grote taak over meerdere dagen uitsmeren zodat je scherp en fris blijft?

