

# Kom tot rust

Sophie Golding



**DELTA**Σ

# INHOUD

Inleiding .....	4
De kracht van je geest .....	5
Ontspan en kom tot rust .....	21
Overwin je zorgen.....	61
Blijf gezond.....	86
Stimuleer je innerlijke rust.....	116
Conclusie .....	157

# INLEIDING

Heb je het gevoel dat je als een wervelwind door elke dag raast? Vind je dat je onvoldoende tijd hebt om je op je eigen behoeften te focussen? Of voel je je elke avond zo gespannen dat je moeite hebt om in slaap te komen? Als dit je bekend in de oren klinkt, wordt het tijd om voor je eigen welzijn te zorgen, zowel mentaal, fysiek, emotioneel als spiritueel. Op de volgende bladzijden vind je een waaier aan rustgevende tips die je gemakkelijk kan uitvoeren, praktische adviezen en inspirerende uitspraken. Ze zijn allemaal bedoeld om een diepgaander gevoel van rust in je leven te brengen.

A stylized illustration of a human head in profile, facing right. The head is rendered in a light blue color. Inside the head, a purple brain is depicted. Overlaid on the brain is a large, semi-transparent pink circle. Inside this circle, the text "De kracht van je geest" is written in a white, cursive font. The background is plain white.

*De kracht  
van je geest*



## JE GEEST IS EEN KRACHTIG INSTRUMENT

Een gemiddeld menselijk brein bestaat uit meer dan 100 miljard neuronen. Die werken samen om meer dan 100 triljoen verbindingen te leggen. Ondanks (of misschien juist dankzij) de complexiteit van onze hersenen, krijgen veel mensen met een dilemma te maken. Soms worden we zo meegesleurd door onze vaardigheid om meerdere scenario's en problemen te interpreteren en te verwerken, dat we moeite hebben om de stilte op te merken: de stilte voorbij onze cognitieve vermogens, onze voortdurende interne dialoog en de wirwar aan automatische gedachten die onze innerlijke rust kunnen verstoren. Probeer te leren hoe je het geraas van je geest achter je kan laten en die stille ruimte kan betreden. Zo kan je je innerlijke rust helpen herstellen in een wereld die alsmaar chaotischer wordt.

# AUTOMATISCH DENKEN

Elke dag razen er maar liefst ongeveer 70.000 gedachten door ons hoofd. We denken dus heel wat af, en veel daarvan gebeurt automatisch. De eerste stap om rust te vinden, is erkennen dat deze gedachten geen feiten zijn. Je geest probeert gewoon de wereld om je heen te begrijpen. Daarom hoef je nog niet alles te geloven wat je denkt. Op het moment dat je dit voor de volle honderd procent beseft, valt er een last van je schouders.

**WORD JE  
BEWUST VAN  
DE STILTE  
VOORBIJ JE  
INNERLIJKE  
STEM.**

# ONTSNAP AAN 'MIND TRAPS'

Een 'mind trap' is een zich herhalend gedachtepatroon waardoor je onrustig of angstig kan worden. Een voorbeeld is als je je de hele tijd zorgen maakt over een aanstaande gebeurtenis. Door deze cyclus op te merken en je gedachten te herzien, kan je de mind trap, die je geestelijke rust verstoort, een halt toeroepen. Voer de volgende keer wanneer je merkt dat je vastzit in een cyclus van negatieve gedachten een fysieke handeling uit om het patroon te doorbreken. Neurie een liedje of stamp met je voeten, wat je maar wil. Deze fysieke afleiding geeft je een kort moment om de cyclus 'uit te schakelen', voordat je bewust aan iets anders denkt.

