

Stoppen met malen

Janny Vellinga

Stoppen met malen

Kalmte in je hoofd
in acht eenvoudige stappen

JF Books

Uitgever: JF Books, Oudebildtzijl
Eerste druk, september 2021

©2021, Janny Vellinga-Hooghiemstra

Omslagontwerp, foto, opmaak: Janny Vellinga-Hooghiemstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-829580-4-1
NUR 770

www.jannyvellinga.nl

Inhoud

Wat vind je in dit boek	9	
Hoe gebruik je dit boek	10	
STAP 1	Kiezen wat je denkt	13
Week 1	Weekopdracht	18
Oefening 1	Kiezen wat je denkt voor je gaat slapen	19
Oefening 2	Wandelen in denkbeeldige natuur	20
Oefening 3	Observeer een natuurlijk element	22
STAP 2	Je hoofd in het hier en nu brengen	25
Week 2	Weekopdracht	29
Oefening 1	Hoe houd jij je hoofd vaak	30
Oefening 2	Je fysieke hoofd in het hier en nu brengen	36
Oefening 3	Je energetische hoofd in het hier en nu brengen	38
STAP 3	Je lichaam in het hier en nu brengen	51
Week 3	Weekopdracht	55
Oefening 1	Je houding in het hier en nu brengen	56
Oefening 2	Ontspanning bevestigen	58
Oefening 3	Slapen in het hier en nu	60
STAP 4	Je hoofd- en nekspieren resetten	63
Week 4	Weekopdracht	67
Oefening 1	Regendruppels	68

Oefening 2	Schedel- en nekmassage	69
Oefening 3	Gezicht ontspannen	71
Oefening 4	Nek ontspannen	72
Oefening 5	Oogkassen masseren	73
Oefening 6	Schedelrand masseren	74
Oefening 7	Nek, schouders, armen masseren	75
STAP 5	Je ware zelf uitspreken	77
Week 5	Weekopdracht	81
Oefening 1	Je zintuigen naar binnen richten	82
Oefening 2	Emoties eruit	85
STAP 6	Van je hoofd naar je kern	89
Week 6	Weekopdracht	93
Oefening 1	Je kern de ruimte geven	94
Oefening 2	Open houding	96
Oefening 3	Een weg banen van hoofd naar middenrif	97
STAP 7	Van je hoofd naar je buik	101
Week 7	Weekopdracht	106
Oefening 1	Je rug oprichten	107
Oefening 2	Zwaarte uit je hoofd laten zakken	108
Oefening 3	Buikademhaling	110
Oefening 4	Emoties accepteren	112
STAP 8	Van je hoofd naar je voeten	117
Oefening 1	Een lichtkanaal	122
Nawoord		128

BIJLAGE	Eerste hulp bij malen tips	131
Tip 1	Wandelen in de natuur helpt	134
Tip 2	Tuinieren helpt	135
Tip 3	Sporten helpt	136
Tip 4	Voetmassage helpt	137
Tip 5	Fysiotherapie helpt	139

Wat vind je in dit boek

Stoppen met malen, met piekeren, kan dat? Jazeker! In dit boek vind je een training waarmee jij weer regie neemt over je eigen gedachten. Hoe? Je werkt aan je fysieke houding en stemt je energie daarop af, zodat je hoofd gemakkelijk weer in het hier en nu komt. Niet bezig met verleden of toekomst. Is je hoofd, en daarmee je aandacht, in het hier en nu, dan merk je dat het daar stiller is.

Vervolgens pak jij je mentale en emotionele blokkades aan die het malen bevorderen, waardoor jij de in je hoofd opgehoopte energie, meer gelijkmatig over je hele lijf verspreidt. Stroomt de energie weer evenwichtig door het lijf, dan ebben malende gedachten als vanzelf weg en is het tijd om te slapen, dan val jij veel gemakkelijker in slaap.

De training is opgesplitst in twee fases, die je eenvoudig zelf thuis kunt uitvoeren. In de eerste vier stappen van de training breng je rust in je hoofd. Al bij deze eerste stappen stopt het gemaal en getob.

Met de vier daarop volgende stappen bestendig jij dit, zodat blijvende kalmte in je hoofd ontstaat. Je maakt ruimte in je keel, je borstkas en je buik, zodat je energie beter gaat doorstromen en zich meer evenwichtig over je lijf verdeelt. In de laatste stap laat je die energie doorstromen tot in je voeten, met innerlijke rust als resultaat.

Hoe gebruik je dit boek

Wil je een gedegen resultaat behalen, dan raad ik je aan om voor elke stap een week de tijd te nemen om te oefenen. Waarom een week? Met elke stap verander jij je gedrag en/of je lichaamshouding. Wil je dit een blijvende verandering maken, dan is het nodig dat jij je hersenen daarin traint én ze de tijd geeft om aan die verandering te wennen. Ze hebben immers een hele tijd hun 'maal-routines' gedraaid. Die oude routines laat jij nu achter je en je brengt nieuwe routines aan. Voor zo'n reset mag jij jezelf de tijd gunnen.

Bij bijna elke stap staan meerdere oefeningen. In de weekopdracht bij elk hoofdstuk staat aangegeven wanneer welke oefening te doen. Ga steeds na een week oefenen door naar de volgende stap. Ook als je eraan twijfelt of je de oefening al voldoende onder de knie hebt en het voelt alsof je maar beter even kunt wachten. Je kunt echt door. Die volgende stap zal namelijk opleveren dat de vorige stap gemakkelijker gaat. Daarom niet aarzelen in de voortgang van jouw stoppen-met-malen-proces.

Voor de stevige maler die acuut verandering nodig heeft, vind je in de BIJLAGE "Eerste hulp bij malen tips". Eenvoudig uitvoerbare tips met gegarandeerd succes op de korte termijn. Pak hier vandaag nog één van op.

Start daarna met de training. Waarom? Omdat je een lange termijn-effect wilt en die haal je door de hele training te volgen.

Is het malen bij jou een gevolg van traumatische ervaringen, zorg dan dat je daarvoor de juiste hulp inschakelt om daarmee om te gaan. De training in dit boek kan daarbij ondersteunend werken.

Heb jij realistische zorgen aan je hoofd, mogelijk hele grote zorgen, ga daar dan met de juiste deskundigen mee aan de slag. Dit boek helpt je om je zorgen 's nachts uit te zetten, zodat je beter slaapt. Zo heb jij overdag meer energie om de oorzaak van je zorgen aan te kunnen.

STAP 1

Kiezen wat je denkt

Toen mijn hoofd maar bleef malen over van alles en nog wat, kreeg ik de tip om net voor het slapen gaan drie leuke dingen van die dag in mezelf op te roepen. Dat deed ik. Een eyeopener. Ik zag in dat ik mijn hoofd steeds maar een loopje met me liet nemen. De maalstroom bepaalde wat ik dacht en voelde, ik had daar niet echt de leiding over. Door deze kleine oefening kreeg ik een kort moment die leiding wel. Dat voelde goed. Zo goed dat ik besloot een stap verder te gaan in dat leiding nemen over mijn gedachten. Ik besloot vaker heel bewust te kiezen waaraan ik denk. Daardoor kreeg ik direct meer regie over mijn gedachten. Dat voelde een stuk beter.

Als je maar blijft malen, dan overkomt dat jou voor je gevoel. Het hindert je, maar toch blijf je het ondergaan, omdat het voelt alsof jij er niks aan kunt doen. Mogelijk heb je zelfs het idee dat wat je al malend denkt heel erg belangrijk is, of goed, of nuttig. Je vergeet niets, jij kunt je gelijk beter onderbouwen, je krijgt goede ideeën die jouw leven beter maken, of je krijgt meer inzicht in iets dat je is overkomen, wat dat dan weer betekent en ga zo maar door. Daarmee moedig je onbewust het malen nog een beetje, en soms zelfs veel, aan.

Het malen blijft je overkomen, totdat jij daarin zelf verandering brengt. Die verandering begint met het besef dat al dat denken misschien wel minder belangrijk is dan je altijd hebt gedacht. Dit doe je door er wat afstand van te nemen.

Als je volop aan het malen bent, dan lijkt het afstand nemen van wat je denkt niet gemakkelijk. Toch is starten daarmee best eenvoudig! Het begint met een besluit. Een besluit om al je gedachten die zo door de dag oppoppen minder aandacht te geven. Ook na het nemen van dat besluit zijn die gedachten er allemaal nog wel, maar jij stopt met aandacht geven aan je gedachten, met het iets vinden van je gedachten, met gedachten hebben over je gedachten. Je houdt op met het voeden van het denken, door er niet extra gedachten aan toe te voegen. Niet meer afvragen waarom denk ik dit, wat heeft deze gedachte mij te zeggen, of proberen een gedachte vast te houden omdat die zo belangrijk voelt, waardoor je eigenlijk vindt dat je er nog wat mee zou moeten. Of juist denken dat je minder zou willen denken en hoe je dat voor elkaar krijgt. Alles wat je over al dat denken denkt, stimuleert de hersenen om alsmaar meer gedachten te produceren, terwijl je daar nu juist vanaf wilt.

Hoe eenvoudig ook, het besluiten om minder aandacht aan je gedachten te schenken is voor een stevige maler gemakkelijker gezegd dan gedaan. Echter, jij kunt jezelf heel goed daarin trainen. Dit doe je door bewust prettige, rustgevende gedachten naar voren te halen, ofwel ga kiezen wat je denkt. Jij neemt daarmee de leiding over dat malen. Tegelijk geef jij je hersenen een duidelijk signaal dat alle gedachten die naar boven komen minder van belang zijn dan voorheen. Jij kunt immers zonder pardon die gedachtestroom loslaten door over te schakelen op andere meer rustgevende gedachten.

Dit 'kiezen wat je denkt' is de eerste stap naar meer rust in je hoofd. Hoe doe je dat? In deze stap vind je drie oefeningen die je helpen bij het kiezen van jouw gedachten. Elke oefening gaat daarin een stapje verder dan de vorige. Als jij dit kiezen wat je denkt een week oefent, zal je merken dat het je steeds beter afgaat.

Bij elke stap vind je één of meer oefeningen. Deze worden voorafgegaan door een weekopdracht. In de weekopdracht is uitgewerkt welke oefeningen in de loop van de week op te pakken. Daarnaast word jij elke week aangemoedigd om je voordeel te doen met de tips voor eerste hulp bij malen uit de Bijlage van dit boek.

Week 1

Weekopdracht

Voer drie dagen achtereen elke dag één oefening uit, te beginnen bij oefening 1. Bepaal vervolgens welke oefening voor jou het beste werkt. Vervolg dan de rest van de week consequent met die oefening.

Ga daarnaast elke dag een half uur, of twee keer per dag een kwartier buiten wandelen (zie Tip 1 in de Bijlage). Je zal merken dat jij daardoor beter slaapt. Beter slapen, betekent minder malen.

Oefening 1

Kiezen wat je denkt voor je gaat slapen

Denk voordat je gaat slapen bewust aan leuke dingen. Dit kan op twee manieren:

- Benoem drie leuke dingen die je overdag zijn opgevallen. Dat kunnen hele kleine dingen zijn zoals de zon die op je huid scheen, een kind dat in een waterplas stapte, het goede gevoel dat je overhield aan dat leuke gesprek dat je vandaag had, en zo verder.
- Haal een leuke herinnering in je gedachten naar voren, iets waardoor jij moet glimlachen, of wat jij associeert met innerlijke rust, kalmte, tevredenheid. Een mooie vakantie, op het strand zitten, of met de kat op de bank, gewoon een prettig iets om aan terug te denken. Dwalen jouw gedachten af naar onprettige gedachten, haal dan deze prettige herinnering weer voor je geest.

- # -

Ga morgen direct door met oefening 2.

Oefening 2

Wandelen in denkbeeldige natuur

Haal uit je herinnering een natuurgebied voor je geest, het type natuur waar jij rustig van wordt. Hoor, zie, voel, en/of ruik wat er om jou heen is, als je in dat gebied staat. Dwaal daar dan in gedachten eens een kwartiertje rond. Doe dit als volgt:

- Ga in gedachten op blote voeten wandelen in die natuur. Is jouw natuurgebied zee met strand? Banjer over het strand, laat het water over je voeten lopen. Is het een park, loop over het gras, haal je tenen erdoor. Een beeklandschap? Waad door dat ondiepe beekje. Wat voor gebied jij maar prettig vindt. Wandel er in gedachten wat rond en voel wat er onder je voeten is. Ook hier geldt weer: hoor, zie, voel en/of ruik het gebied rondom je, wat maar de manier is waarop jij je dingen herinnert of voorstelt.
- Ga daarna in gedachten eens lekker zitten op een plek in die natuur. In stilte. Woel in gedachten je handen over de grond.
- Ga er vervolgens in gedachten een tijdje liggen, languit, naar de lucht kijken, naar wolken die voorbij drijven, vogels die over vliegen, misschien voel jij zachte motregen, een fijn briesje of zonnestralen op je huid.

Het is niet erg als je niet continu je aandacht bij dit gebied kunt houden. Breng gewoon elke keer als jij weer gaat malen dat natuurgebied in gedachten en ga verder waar jij was gebleven. Als je in slaap valt dan stopt de oefening vanzelf. Laat anders na een kwartiertje de rondwandeling voor wat het is en vervolg je dagelijkse bezigheden.

- # -

Start morgen met oefening 3.