

## DE KRACHT VAN RUST

Al zegt niemand het, in de drukke wereld van nu worden we geacht constant bezig te zijn en soms is het alsof we nooit echt kunnen ontspannen. Rust wordt vaak beschouwd als een luxe en tijd nemen voor onszelf geeft ons een schuldgevoel. Toch is rust essentieel: je ontspannen, je geest tot rust brengen en je lichaam opladen heeft rechtstreeks invloed op je welbevinden.

De meesten van ons snakken ernaar even de stekker eruit te trekken zodat elke cel in ons lichaam een zucht van verlichting slaakt. Gelukkig zijn er effectieve manieren om zelfs op de drukste dagen zo'n moment van respijt in te lassen. Als je eenmaal weet hoe, is het heel simpel.

In dit boek maak je kennis met de diverse soorten rust en lees je praktische tips om je geest en je lichaam te helpen. Je zult je dan op elk vlak van je leven energieker, gelukkiger en meer ontspannen voelen.

Rust kan je helpen beter om te gaan met de dagelijkse strubbelingen, bijvoorbeeld in je studie, werk of relaties, en je algehele gezondheid verbeteren. Dit boek laat je zien hoe dat werkt, dus lees verder en stel je open voor de kracht van rust.

*Geef niet op  
als je moe wordt.  
rust uit.*

**BANKSY**



## RUST IS BELANGRIJK, JIJ BENT BELANGRIJK

Rust houdt niet voor iedereen hetzelfde in, maar is elk gedrag dat het fysieke of geestelijke welzijn bevordert, zoals wandelen of gewoon diep in- en uitademen. Deze dagelijkse activiteiten verbeteren je geestelijke gezondheid, verminderen stress en angsten, verlagen de bloeddruk en zijn goed voor je concentratie, geheugen, stemming, immuunsysteem en zelfs spijsvertering.

Rust is belangrijk, niet alleen om beter te kunnen functioneren maar omdat je het verdient om gezond en gelukkig te zijn en te floreren. En de mensen in je leven verdienen de beste versie van jou. Op de volgende bladzijden lees je welke soorten rust je mogelijk nodig hebt.

## EEN WELNESSPLEK IN HUIS

Op social media zie je hordes mensen genieten in wellnesscentra waar ze de hele dag aan sapjes nippen, detoxen en yogalessen volgen. Misschien zou jij dat ook wel willen, maar is het praktisch onmogelijk.

Laat je in dat geval niet tegenhouden. Je kunt een wellnessplek creëren in je eigen comfortabele huis!

Kies een geschikt moment en laat mensen weten dat je dan niet beschikbaar bent. Schakel alle media uit en berg apparaten op als je de wilskracht mist om er niet op te kijken. Zorg dat je je favoriete eten, drinken, muziek, kaarsen, boeken, kleurmateriaal of wat je maar ontspant in huis hebt. Je kunt ze zelfs bewaren in een doos voor als je je wilt terugtrekken.

Kies nu de ruimte waar je je wilt terugtrekken. Moet je die opruimen, verwarmen of verkoelen? Moet hij dynamisch, rustgevend of troostrijk zijn? Richt hem zo in dat deze sfeer ontstaat. Kies comfortabele kleding die je lekker warm houdt.

Steek eerst een kaars aan of lees inspirerende citaten. Het gaat erom dat je stil bent, schrijft, schildert en doet wat je maar wilt zonder dat je wordt gestoord.





## LEUKE SLAAPWEETJES

- Mensen zijn de enige zoogdieren die slapen vrijwillig uitstellen. Stel je eens voor hoe heerlijk het moet zijn om op elk moment en overal te kunnen slapen.
- Slapen op je buik kan de spijsvertering bevorderen en slapen op je linkerzij helpt tegen brandend maagzuur.
- Het record voor de langste periode zonder slaap staat op elf dagen; het werd gevestigd in 1964 door de Amerikaanse student Randy Gardner. Absoluut niet aan te bevelen!

## *Even offline*

Te veel staren naar een scherm wordt in verband gebracht met slecht slapen, een hoge cortisolspiegel en angstgevoelens. Dat is soms moeilijk te doorbreken: schermen zijn overal; het is dan ook geen wonder dat we ons genoopt voelen te reageren op hun signalen.

Creëer gedurende de dag een aantal korte schermvrije perioden om bij te tanken. Stel grenzen in, zoals geen telefoons onder het eten of als je gasten hebt. Zet je mobiel eens een uur op stil om afleiding te voorkomen, wis wat apps of zet een groepsapp op mute zodat je je niet gedwongen voelt direct te reageren.



## VLOEIBARE OMHELZING

Er is veel te zeggen voor een rustgevende warme drank om je voor bedtijd in een zen-staat te brengen. Moeders van vroeger wisten wat ze deden toen ze hun kinderen naar bed stuurden met een beker warme melk; er zijn aanwijzingen dat als je die drinkt, tryptofaan (een aminozuur in melk) wordt omgezet in melatonine, het hormoon dat onze natuurlijke slaaptoestand reguleert.

Geef jezelf een vloeibare omhelzing met deze dranken:

- Drink een beker warme koe- of amandelmelk om rustig in te slapen. Extra heilzaam is gouden melk (kurkumamelk) vol voedingsstoffen die je ademhaling tot rust brengen en gewrichtspijn, vermoeidheid en spijsverteringsklachten verlichten.

- Meng voor gouden melk 240 ml melk, 1 el kurkuma, 1 klein stukje gemberwortel (geraspt) en 1 el honing. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 3 minuten pruttelen. Zeef eventueel.
- Experimenteer met kruidenthee zoals groene thee zonder cafeïne (stressverlagend) of munt. Sterk kalmerende kamillethee helpt goed bij slapeloosheid.

