



RUST

Het geheim van
een stiller hoofd

Saskia Chatillon

Saskia Chatillon

Rust

Het geheim
van een stiller hoofd



Uitgeverij Donkigotte

Dit boek is gebaseerd op persoonlijke ervaringen en is zeer zorgvuldig samengesteld. De theorie, tips en opdrachten uit dit boek zijn niet bedoeld als vervanging van medisch advies; heb je klachten, raadpleeg dan je (huis)arts.

De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor de inhoud of betrouwbaarheid van de (online) bronnen waarnaar is verwezen.

Eerste druk, april 2019

Copyright © 2019 Saskia Chatillon

Uitgeverij Donkigotte

Alle rechten voorbehouden

Tekstadvies: Nienke van Oeveren, Boekredactie

Vormgeving en eindredactie: Donkigotte

Auteursfoto: Martien Versteegh

www.uitgeverij-donkigotte.nl

www.saskiachatillon.nl/boekrust

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-94-91190-37-7 | NUR 770



Voor jou, lieve zoeker naar meer rust.
Vandaag ben je wellicht een vinder.

En voor mijn zoon Rafael, die mij inspireert om dromen te
realiseren, waarvan het maken van dit boek er een is.

Inhoud

	pp.
Inleiding	9
Deel 1: Ontspanning	
Hoofdstuk 1: Je drukke hoofd	13
Hoofdstuk 2: Het effect van een druk hoofd op je lichaam	23
Hoofdstuk 3: Slaap en eet jezelf ontspannen	35
Hoofdstuk 4: Wat werkt in je werk	50
Hoofdstuk 5: Laat de natuur je in balans brengen	67
Hoofdstuk 6: Vind rust in je hoofd	82
Deel 2: Zelfvertrouwen	
Hoofdstuk 7: Waar sta je?	90
Hoofdstuk 8: Wees je bewust van je waarden	101
Hoofdstuk 9: Ontwikkel jezelf en je talenten	108
Hoofdstuk 10: Vergroot je persoonlijke kracht	116
Hoofdstuk 11: Herken je gevoeligheid	126
Deel 3: Weten wat je wilt	
Hoofdstuk 12: Maak je keuzes zelfstandig	134
Hoofdstuk 13: Vind je vreugde	146
Hoofdstuk 14: Wie ben je?	155
Hoofdstuk 15: Intuïtie – benut je eigen wijsheid	165
Hoofdstuk 16: Zo houd je balans	175
Opdrachtenbijlage	183
Literatuurlijst	185

Inleiding

Je hebt een druk leven en je houdt veel ballen in de lucht. Dat lukt meestal wel, maar je hebt vaak last van je hoofd. Je gedachten blijven namelijk maar doorgaan, de hele dag door – het lijkt wel kippenhok in je hoofd. Je zou willen dat er een knop bestond om dat drukke hoofd af en toe even uit te zetten, want het is soms gekmakend. Het liefste zou je even helemaal niets meer hoeven. Eindelijk rust krijgen, misschien een tijdje verdwijnen onder twintig dekens en er voorlopig niet meer onderuit hoeven.

Zelfs als er om je heen geen drukte is, nemen je gedachten geen pauze. Sterker nog, het lijkt wel of ze zich vermenigvuldigen. Ook al heb je de rest van je leven redelijk onder controle, dat krijg je niet voor elkaar met de drukte in je hoofd. Het lijkt wel of er een stem zit die expert is in commentaar geven, in het verwoorden van je onzekerheden en in het zien van mogelijke missers die nog kunnen komen. Die stem heeft misschien wel goede bedoelingen, maar je kunt op dit moment niet echt bedenken welke dat dan zijn. Je merkt vooral dat de stem erg aanwezig is en graag het laatste woord heeft.

Je bent niet alleen. Veel mensen hebben last van een druk hoofd. Dat kost een hoop energie en het is een belangrijke oorzaak van stress, (over)vermoeidheid en burn-out. Door de drukte in je hoofd kun je minder makkelijk genieten en is het lastiger om een gevoel van geluk te ervaren. Je gaat erdoor twifelen aan jezelf en je weet het onderscheid tussen je innerlijke wijsheid (je intuïtie) en je gedachten niet altijd even goed te maken. Reden genoeg om op zoek te gaan naar meer stilte in dat drukke hoofd.

In mijn praktijk *Saskia Chatillon*, waar ik in 2002 mee begon, kom ik mensen tegen met allerlei vraagstukken. Maar ze hebben een ding gemeen: een druk hoofd. Ik heb talloze mensen ontmoet tijdens consulten of trainingen en de opmerking 'ik heb zo'n last van mijn gedachten, ze zijn zo druk' kwam in allerlei variaties voorbij. Mijn eigen hoofd is ook zo druk geweest. Ik had onzekere gedachten, voelde me lang depressief en werd snel oververmoeid. Pas toen ik trainingen voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling ging volgen, veranderde dat. Ik ging de praktische technieken toepassen van wat ik leerde en las, met prachtige resultaten.

Inmiddels heb ik een veel rustiger hoofd. De stiltes duren steeds langer en als een gedachte zich vormt, ben ik me er vaak snel van bewust. Ik vind het een fijne uitdaging om mezelf weer zo snel mogelijk terug te brengen naar innerlijke rust. Dit lukt meestal wel en als het even wat minder gaat, is het ook oké.

Door mijn stillere hoofd geniet ik meer, werk ik beter en sta ik meer open voor inzichten en inspiratie. Het geeft me bovendien meer energie. Als iets me raakt, kan ik het snel oplossen en verwerken. Ik kan je vertellen dat ik me nog nooit zo gelukkig heb gevoeld als nu. Dat gun ik jou ook, vandaar dat ik graag mijn beste tips en inzichten met je deel.

Misschien kun je er nu nog niets bij voorstellen, maar ook jij kan meer rust in je hoofd krijgen. In dit boek neem ik je stap voor stap mee naar een stiller hoofd. Ik benoem de oorzaken van je drukke gedachten en geef tips die je direct kunt toepassen, ook tijdens je

drukke dag. In ieder hoofdstuk tref je praktische opdrachten aan die je op weg helpen naar meer inzicht, meer rust en het vinden van je eigen wijsheid. Het is een reis die je in je eigen tempo en op je eigen manier kunt afleggen. Heb je al eerder dingen geprobeerd om een stiller hoofd te krijgen, kijk dan vooral even in de inhoudsopgave welke hoofdstukken je het meest aanspreken. Hoewel bij mij juist de magie begint dankzij de combinatie van alles waar ik over schrijf.

De eerste stap is die naar meer *ontspanning*. Als je ontspannen bent, voel je je energieker en lukt het beter om rustig naar jezelf en je leven te kijken. Van hieruit kun je met de adviezen uit dit boek verder werken aan je *zelfvertrouwen*. Je onderzoekt je sociale leven, je waarden en je ontdekt je talenten. Ten slotte kom je bij het *weten* wat je wilt. Pas als je rustiger bent vanbinnen en je meer zelfvertrouwen hebt, lukt het om beter te weten wie je bent, wat je echt wilt en hoe je dat wilt gaan uitvoeren.

Het boek is dan ook verdeeld in de drie delen:

- ✧ Ontspanning
- ✧ Zelfvertrouwen
- ✧ Weten wat je wilt

Je hebt in ieder geval al een belangrijke stap gezet voor meer rust in je hoofd door dit boek in handen te nemen. Misschien vind je het prettig het samen met iemand anders te lezen. Je kunt elkaar inspireren om de tips uit te voeren. Je hebt dan als het ware een stok achter de deur. Ook leer je jezelf en de ander beter kennen door de opdrachten samen te bespreken.

Dit boek is overigens voor mannen en vrouwen geschreven, maar in het kader van de leesbaarheid heb ik geen hij/zij gebruikt in de tekst. Nog even een laatste check:

- ✧ Je hebt last van een druk hoofd.
- ✧ Het is tijd voor meer rust in je hoofd en je leven.
- ✧ Je bent eraan toe om je gelukkiger te voelen.
- ✧ Je wilt je intuïtie beter voelen en je wijsheid praktisch benutten.

Oké, dan is het tijd om samen te beginnen aan deze reis naar een stiller hoofd, waar je de rest van je leven plezier van zult hebben. Je gaat stap voor stap op weg naar een leven met meer rust, ontspanning en energie.

Saskia Chatillon, februari 2019

Hoofdstuk 1

Je drukke hoofd

*Rust is de innerlijke natuur van de mens.
Als je die in jezelf vindt, vind je hem vervolgens overal.
- Ramana Maharshi*

Wat kan het verleidelijk zijn om jezelf te begraven onder twintig dekens en er nooit meer onderuit te hoeven. De drukte in je hoofd is vermoeiend, maar het is met die drukte ook lastig om overzicht te houden. Misschien vergeet je steeds vaker dingen en weet je af en toe niet meer waar je spullen hebt neergelegd. Zelfs keuzes maken kan moeizaam zijn. Want hoe kun je nou weten wat goed is als je hoofd zo druk is? Soms voel je vooral wat je niet meer wil. Als je dat hoofd nou eens op je nachtkastje kon leggen. Dat zou lekker rustig zijn. Herken je dit? Je bent niet de enige die hier last van heeft.

Bij veel mensen gaat het denken en malen maar door. Ze beschrijven de binnenkant van hun hoofd als een bord spaghetti, een kippenhok of een drukke mierenhoop. Het lijkt wel alsof hun gedachten de baas zijn. Een baas waar ze geen enkele invloed op hebben. Gelukkig is het mogelijk om een stiller hoofd te krijgen. Sterker nog, een rustig hoofd hebben, hoort van nature bij je. Als baby had je dat nog. Kijk maar eens naar een klein baby'tje. Als hij gezond is en goed verzorgd wordt, ziet hij er het grootste deel van de tijd sereen uit. Maar we zijn vergeten hoe dat was toen we opgroeiden, dankzij de drukte en eisen van ons dagelijkse leven.



Aan de buitenkant zien mensen niet wat een chaos het in je hoofd is.

Gedachten in je hoofd

Puur door te observeren krijg je een idee over wat die drukte in je hoofd nu precies is. Binnen een paar minuten buitelen er waarschijnlijk al zoveel verschillende gedachten over elkaar heen, dat het moeilijk is de draad vast te houden. Misschien heb je geprobeerd om hard ‘stop!’ te roepen en heb je gemerkt dat dat niet werkt, net als tegen je gedachten ingaan niet werkt. Probeer dat ook vooral niet. Het werkt alleen maar averechts. Het wordt dan juist drukker vanbinnen en je gaat je ook nog eens gefrustreerd voelen.

Herken je dit soort gesprekken in je hoofd: ‘Heb ik alles klaar voor die bijeenkomst? Ja. Tuurlijk. Wacht. Nee. Dat rapport, er was iets met dat rapport. Zie je, het gaat vast mis. Net als die ene keer toen ik me voor schut voelde staan voor de hele groep. Toen had ik die fout over het hoofd gezien. Ik kan ook niks. Net als gisteravond, bij mijn pianoles. Hoe kom ik er ook bij om als volwassene nog een instrument te willen leren spelen als hobby? Sneu voor de leraar. Stop! Ik kan het. De bijeenkomst komt goed. Pianospelen is leuk. Leuk! Ik moet even bellen voor dat rapport. Nu. Heeft de hond zijn vaccinatie trouwens op tijd gehad? Wat? Focus, anders komt het niet goed.’

Zo’n innerlijke dialoog gaat heel snel en is zelden bemoedigend. Sterker nog, die stem lijkt misschien wel op de stem van die vervelende wiskundeleraar van vroeger of de stem van je moeder op een veel te

drukke dag. Die stem somt alles op wat je kunt vergeten en wat er maar mis kan gaan. Hij weet precies wat er ooit gebeurd is waar jij je vervelend door voelde en heeft ook steeds een oordeel over wat er op dit moment gebeurt.

Stel dat je beste vriend zo tegen je zou praten. Je vertelt over je bijeenkomst en hij zegt: 'Het gaat vast mis, net als die ene keer dat je je voor schut voelde staan. En trouwens, dat pianospelen? Sneu. Focus, anders komt het niet goed.' Waarschijnlijk zou hij niet lang meer je beste vriend zijn. Of probeer je voor te stellen dat iemand iedere gedachte die hij heeft hardop uitspreekt, een beetje zoals de dialoog hiervoor. Je zou op z'n minst denken dat hij snel hulp nodig heeft.

Het vreemde is dat we zo'n stem vanbinnen vaak wel normaal vinden. Druk, dat wel, maar je bent er zo aan gewend dat het een deel van jezelf is. Het valt je niet eens meer op. Maar als je al je gedachten een tijdje hardop uit zou spreken, bekruipt je al snel een ongemakkelijk gevoel. Als het al zou lukken, want het gaat vaak razendsnel. Is het zo idioot druk in je hoofd? Ja, maar dat heeft bijna iedereen. Gelukkig hoeft je niet al je gedachten te geloven. Ze zijn een samenraapsel van onder meer je herinneringen, onzekerheden, aannames, toekomstvoorspellingen, zorgen en verlangens. Feiten zitten er nauwelijks bij en de toon is zelden positief. Vaak heb je er niet zoveel aan. Wat wel nuttig is, is inzichten binnen laten komen. Maar dat gebeurt vooral als je ontspannen bent.

Wat kun je doen om meer rust in je hoofd te krijgen? Het begint met het besef dat wat je gedachten zeggen niet per definitie waar is. Leun als het ware wat achterover en kijk naar je drukke hoofd. Observeer rustig wat er gebeurt. Het helpt om met humor naar die gekte vanbinnen te kijken. Lachen om jezelf ontspant. Het haalt bovendien de druk van de ketel vol veroordelende gedachten en de wens onmiddellijk een stiller hoofd te willen hebben. Dat komt vanzelf, stap voor stap, bij het toepassen van de tips en de opdrachten uit dit boek.

Nuttig

Je drukke gedachten kun je zien als een rood lampje van een overbelast systeem. Ergens is de druk te hoog opgevoerd en begint het mis te gaan. Dit kan bijvoorbeeld komen doordat je te weinig echte rust neemt en niet genoeg oplaadt. Je hebt misschien de neiging erg je best te willen doen en zo nuttig mogelijk te willen zijn. Veel mensen gaan op deze manier door het leven en hebben dan toch nog het gevoel niet goed genoeg te zijn. De stem in je hoofd wijst je maar al te graag op die ander die ergens veel beter in is of lijkt te zijn. Besef dat te veel van jezelf eisen je niet verder helpt en dat er nu iets nieuws nodig is. Je bent goed genoeg zoals je bent.



Goed genoeg

Ook al denk je misschien dat wat je doet niet goed genoeg is, jij bent goed zoals je bent, ongeacht de situatie of de omgeving, ongeacht je verleden en je daden.

Om inzicht te krijgen in je gedachten, kun je kijken naar waar ze het meeste over gaan. Veel van je energie en aandacht gaan naar datgene waar je veel aan denkt, bewust of onbewust. Je kunt bijvoorbeeld het idee hebben dat je veel met je werk bezig bent, maar misschien gaat een groot deel van je gedachten wel over de zorgen over een zieke ouder of een moeizame relatie.



OPDRACHT

Het onderwerp van je gedachten

Let eens vijf minuten lang op waar de meeste van jouw gedachten over gaan. Omcirkel drie antwoorden die het best passen bij jouw gedachten. Je kunt ook zelf een onderwerp invullen, als dat niet in het rijtje voorkomt.

- ◇ Werk
- ◇ Kind(eren)
- ◇ Partner
- ◇ Financiën
- ◇ Familie
- ◇ Gezondheid
- ◇ Verleden
- ◇ Toekomst
- ◇ Jezelf
- ◇ Iets anders:

Verder lezen? Bestel dit boek op
www.uitgeverij-donkigotte.nl

of via de boekhandel!