

HET PIEKERMOMENT

Lig je wakker van wat geweest is of nog komt dan kan deze oefening je helpen.

“Maak ’s avonds 15 minuten vrij om te piekeren. Doe dit echter niet direct voor het slapengaan. Neem pen en papier, richt de aandacht naar binnen en overloop in gedachten nog eens je dag. Maak een ‘nog-te-doen’ lijstje en schrijf wat er nog allemaal moet gebeuren.

Richt daarna je aandacht naar binnen en wacht rustig en vriendelijk af: Wat dient er zich nog aan? Welke thema’s of ervaringen vragen om aandacht? Inventariseer en schrijf deze in enkele kernwoorden op.

Je kunt het best pen en papier op je nachtkastje leggen. Als er ’s nachts weer gedachten door je hoofd spoken, kun je ze direct opschrijven en jezelf beloven: deze zaken zal ik morgen behartigen. Herhaal deze oefening elke dag.”