

Hoofd opruimen

Een oefening voor als je hoofd overloopt

Je hoofd zit vol. Lijstjes, zorgen, gesprekken die nog moeten, dingen die je niet vergeten mag. Alles loopt door elkaar, en je ziet door de bomen het bos niet meer.

Met deze oefening ruim je je hoofd op. Je krijgt weer overzicht, en daarmee ook rust. Niet alles tegelijk. Gewoon, stap voor stap.

Je hebt nodig: een paar blaadjes, een pen of stiften, en een kwartiertje voor jezelf.

1

Stap 1 · Hoe vol is je hoofd?

Teken een hoofd.
Kleur in hoe vol het nu voelt. Een beetje?
Half? Tot de rand?

Er is geen goed of fout.
Je kijkt alleen even hoe het nu is.



2

Stap 2 · Alles eruit

Pak een nieuw blaadje.
Schrijf of teken maar alles wat er in je opkomt.
Groot en klein, belangrijk en onbelangrijk.
Merk je dat je hoofd al wat rustiger wordt?

3

Stap 3 · Drie vragen

Kijk naar alles wat je hebt opgeschreven.
Stel jezelf bij elk ding drie vragen:

- Is het belangrijk?**
Echt belangrijk, of voelt het alleen zo?
- Heb ik er invloed op?**
Kan ik er iets aan doen, of ligt het buiten mij?
- Van wie is het?**
Is het van mij, van de ander, of van het grotere geheel?
Zoals het weer, het lot, of dingen die nu eenmaal gebeuren.

Die laatste vraag is vaak de lastigste. Neem er de tijd voor.



4

Stap 4 • Loslaten

Pak een nieuw blaadje en teken iets waar dingen in mogen verdwijnen.
Een vulkaan, een kampvuur, een rivier: wat bij jou past.

Daarin gaat alles wat:

- niet belangrijk is
- waar je geen invloed op hebt
- of wat van een ander of van het grotere geheel is

Weg ermee! Dat ruimt op. Je hoeft het dus niet langer met je mee te dragen.

5

Stap 5 • Wat blijft

Wat overblijft, is van jou.

Zet het op een nieuw blaadje, en richt het zo in dat het behulpzaam is voor jou:
een lijstje, een plan, een tekening of een paar woorden.

Rust

Overzicht

Richting

Kijk nog eens naar je hoofd uit stap 1.
Hoe vol voelt het nu?

Merk je dat sommige dingen
steeds terugkomen?

Dat is niet gek. Soms zit er meer onder
dan je met je hoofd kunt oplossen.
Daar kijken we samen naar in een APK.
Of begin met een gratis kennismaking
van 15 minuten.

 **SAZcoaching**

www.sazcoaching.nl • 06 12 76 66 44

Rust in je hoofd. Vertrouwen in jezelf.
Samen Authentiek Zijn.

