



**te hulp bij overprikkeling**

# Voel jij je ook wel eens overprikkeld?

Ervaar je vaak een vol hoofd, of voel je je overspoeld als je teveel informatie in een keer tot je krijgt?! Of lig je s'avonds in bed over van alles te piekeren?.

Herkenbaar ;) Ook ik had heel lang een heel vol hoofd en was zeer goed in me vooral focussen op alles wat mis kon gaan. Maar goed ik wist ook niet beter. Inmiddels heb ik daar minder last van. Ik kan er nu meer met een afstandje naar kijken en weten dat wat mijn hoofd allemaal zegt en denkt maar zelden klopt. En de meeste problemen zich vanzelf wel weer oplossen, maar in ieder geval niet door er nog meer over na te denken.

Maar hoe krijg je dan nou voor elkaar, zo'n rustiger hoofd?! Zie hieronder mijn 6 tips. Veel succes! En mocht je hierbij begeleiding zoeken of het niet alleen willen doen, mail me dan op: [info@annelottevos.nl](mailto:info@annelottevos.nl)

## 1. Maak een lijstje

Pak pen en papier en ga schrijven. Schrijven is een goede manier om uiting te geven aan wat er in je leeft. Ik gebruik 2 manieren van schrijven.

1. Schrijf alles wat er in je opkomt op. Geloof me daarna voel je je een stuk lichter. Soms doe ik dit 1 of 2 weken elke ochtend. Ik schrijf dan als ik net wakker ben 3 pagina's vol. Gewoon alles wat er in me opkomt, alsof je even je hart lucht bij een goede vriendin of psycholoog :)

2. Schrijf stapsgewijs op wat je allemaal nog wilt / moet doen. Begin met iets kleins, dan kun je het lekker makkelijk afstrepen en dat geeft weer een serotonine boost.

## 2. Haal adem

Is het lijstje klaar? Haal dan een paar keer diep adem. Adem in door je neus en blaas uit door je mond. Soms ga ik er even bij liggen of loop ik een paar x in het rond.

Je kan ook de ademhaling een paar tellen inhouden. Bijvoorbeeld 4 tellen inademen door je neus, 7 tellen vasthouden en 8 tellen uitademen door de mond. Vooral die lekkere lange uitademing gaat je helpen. En die mag ook langer dan 8 tellen.

# 3. Bewegen

Voel je je gestrest of angstig door al die gedachten omdat je misschien graag een antwoord wilt en dat komt maar niet. Weet dan dat als je hoofd vol is je absoluut geen antwoorden gaat vinden door nog meer te denken. Geloof me ik weet het uit ervaring. Het beste is om uit het hoofd te komen en in je lijf. Dus ga bewegen. Waarom? Omdat je de stress dus adrenaline moet verbranden. Dus maak een wandeling in het park, bos of gewoon een blokje om kan ook al werken. Of even 10 minuten dansen op leuke muziek werkt ook! Kom uit je hoofd en in je lijf!

# 4. Voelen

Voelen..... Heb je een vol hoofd dan is het dus vooral ook belangrijk dat je weer contact maakt met je lichaam. Voel even waar maakt je lichaam op dat moment contact mee? Voel even de stoel waar je in zit of de grond waar je op staat. En hoe voelt dat dan? Hard, zacht, koud, warm? Of let eens op je ademhaling. Waar zit deze? Hoog in je borst of laag in je buik? Probeer dan eens je adem naar je buik te brengen. Of beter nog naar je bekken en adem eens 10x in en uit naar je bekken. Wat voel je daar als je je daar op concentreert. Je bekken is namelijk de plek waar emoties worden opgeslagen. Vaak als ik daar naar ademhaal komen de emoties los. Moet ik soms even huilen en is daarna de stress ook weer voorbij. Ja huilen is heerlijk ! Alleen hebben we er vaak zo'n schaamte over. Maar echt huilen helpt, het reinigt je systeem. Emoties die we niet uiten zetten zich vast in je lijf en kunnen als je het maar lang genoeg wegstopt zich manifesteren als ziektes. En dat wil je natuurlijk al helemaal niet. Dus lekker janken !!!

Zit er een stukje angst voel dat dan ook. Welke emotie er ook zit voel het! Hoe meer je er tegen verzet hoe krachtiger het word. Vindt je het eng om de angst te voelen vraag dan aan je partner of een goede vriend/vriendin om je bij te staan.

Weet dat een angstaanval nooit langer aanhoudt dan 7 minuten. Langer dan 7 minuten is fysiek niet mogelijk.

Heb je de angst doorvoeld en zakt het langzaam? Geef jezelf een hug / compliment. Je doet het super goed! Schut het daarna even lekker van je af door bijvoorbeeld even te gaan zingen of dansen of iets anders wat jij leuk vindt om te doen.

## 5. Kunst

Pak eens een stift of een krijtje en ga eens lekker zitten krassen. Heerlijk. Goede oefening ook als je boos bent. Lekker krassen met krijt. Ben je niet boos pak dan eens een vel en gebruik potloden, stiften of verf om bijvoorbeeld vierkantjes te schilderen. Rondjes mag ook ;). Het creatief bezig zijn helpt je namelijk je gedachten te ordenen. En het zorgt ervoor dat je serotonine aanmaakt, en dat is mooi meegenomen toch?!



## 6. Opruimen

Wat mij ook ontzettend helpt als ik een heel druk hoofd heb is orde! Ik ga dan vaak opruimen. M'n kledingkast ordenen bijvoorbeeld of de keukenkastjes uitspitten en of schoonmaken. Of in huis gewoon een beetje aanrommelen. Zie je kinderen aanrommelen laat ze dan even. Aanrommelen is voor hun vaak een manier om indrukken te verwerken. Maar voor volwassenen dus eigenlijk ook ;)

# En nu? Doen !

Ik kan wel zeggen "hè dit helpt of dat helpt" maar het is vooral belangrijk dat je gaat ontdekken wat voor jou werkt. Hoe kun je je eigen beste vriend of vriendin worden? Hoe zorg je goed voor jezelf? Dat zijn allemaal vragen die je zelf mag ontdekken. En maak het niet te serieus. Als je het niet weet is dat helemaal prima. Maak de stapjes klein en heb geduld. Kies bijvoorbeeld 1 onderdeel en houdt dat eens 60 dagen vol. Het schijnt dat het 60 dagen duurt voordat je een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd.

Onthoud je kunt niet falen in het leven ! Je doet alleen maar ervaringen op :)

En ik ben nu al trots op je!

Gewoon om wie je bent en omdat jezelf het waarschijnlijk gunt om iets minder stress in je leven te willen ervaren en dat is toch al een schouderklopje waard!



Liefs Annelotte Vos

P.s. wil je meer weten over hoe om te gaan met gevoelens van angst of overprikkeling, of heb je behoefte aan 1 op 1 coaching ? Je kunt me bereiken via [info@annelottevos.nl](mailto:info@annelottevos.nl) of via mijn website [www.annelottevos.nl](http://www.annelottevos.nl)