

## JE RUST BEWAKEN IN TIJDEN VAN CRISIS.

# Vijf manieren om er anders mee om te gaan.

Velen ervaren de laatste maanden als een uitdagende periode. Energie is dan ook het topic van het moment dat ons zorgen baart: "Hoe zal mijn energie-eindafrekening eruit zien?" "Ga ik nog wel kunnen tanken?" "Wat als ik niet kan betalen?".

Dit zorgt ervoor dat we ons onzeker, angstig voelen. Waardoor we ons vragen stellen over hoe het nu verder zal gaan. Al dit mentale gekwetter houdt ons letterlijk wakker. Dus hoe geraak je hier nu uit en bewaak je jouw rust? Deze maand geef ik je graag vijf manieren mee om er anders mee om te gaan.

## HIERONDER AL WAT TIPS:

### #1 NEEM EEN STAP TERUG

Wanneer er ons iets overweldigt, dan zien we het grotere geheel niet meer. Door een stap terug te zetten, gun je jouw brein om het overzicht te bewaren, jou te voorzien van de nodige inzichten voor je jouw volgende stap zet.

Hoe? Zet je op een rustige plek en doe voor de komende 20 à 30 minuten even helemaal niets. Yup, niets! Wees in het moment en laat even wat jou bezighoudt voor wat het is. Je kan eventueel naar muziek luisteren of zelf mediteren. Apps zoals Insight Timer, Headspace... zijn heel handig als je wat begeleiding hierbij zoekt.

### #2 ERKEN EN HERKEN

Je hebt nu even de tijd genomen voor jezelf, top! Focus nu op wat er jou precies bezighoudt. Wees je bewust, herken en erken dat je je zorgen maakt. Dat is ook oké: emoties maken deel van je uit en ze dragen steeds een boodschap met zich mee. Belangrijk is dat je kijkt naar wat de boodschap is.

Stel jezelf volgende vragen: "Waar maak ik mij zorgen over" "Welke emotie voel ik?" "Wat zit er onder deze emotie?" "Waar ben ik van overtuigd?" "Wat dien ik te leren?"

"Being challenged in life is inevitable.  
Being defeated is optional."

### #3 RE-FOCUS

De quote hierboven omschrijft het goed. Jij hebt de keuze of je dit moment, deze situatie jouw leven zal gaan laten bepalen OF dat je er anders mee gaat omgaan. Wat als je nu je focus verlegt, naar wat WEL kan in deze periode van energieschaarste?

Doe bijvoorbeeld die extra dikke trui aan die je normaal gezien enkel op skivakantie draagt; ga vroeger slapen en geniet van extra quality knuffeltijd; zoek wat energiezuinige tips op het net. Allemaal zaken die jij zelf kan ondernemen.

### #4 NA REGEN KOMT ZONNESCHIJN

De natuur en het menselijk lichaam kunnen zichzelf herstellen en dit is niet anders met de economie. Onze geschiedenis bevat genoeg voorbeelden van herstel. We zien dat na elke recessie er terug een periode van groei en bloei komt. Hou dus voor ogen dat dit maar tijdelijk is. Deze manier van denken geeft al meer rust. En die rust zorgt dan voor meer creativiteit.

### #5 ER IS ALTIJD EEN ALTERNATIEF

In tijden van verandering gaat men op zoek naar evenwicht en dit zorgt ervoor dat men heel creatief wordt, dat er oplossingen bedacht worden die er anders niet zouden zijn in tijden van comfort.

Ga brainstormen. Noteer alle opties voor jezelf en je eigen leefsituatie en wat er anders kan, ongeacht of het haalbaar is of niet. Laat je even volledig gaan. Klaar? Kies er nu een paar uit waar je effectief mee aan de slag wenst te gaan of verder wil uitzoeken.

Een paar voorbeelden. Wil je jouw energiefactuur verlagen? Laat je gordijnen overdag open en laat de zon je huis verwarmen; gebruik een warmwaterkruik om je bed voor te verwarmen; spreek om de beurt af bij vrienden en familie voor een energiefestje. Door samen actief in een ruimte te zijn, verhoog je vanzelf de temperatuur.

Laat die radertjes maar even werken, wie weet breng jij wel een nieuw revolutionair idee op de markt



© Photo by Daphne Matthys

### JULIE STEVIGNY

Julie Stevigny coach en oprichter van de Happy Mind Guide begeleidt vrouwen die zich niet goed genoeg en overbelast voelen, om zelfzeker en energiek in het leven te staan. Omdat stress hanteren ons niet op school wordt aangeleerd, en het leven al complex genoeg is, helpt ze jou op een preventieve manier hierbij. Via een 'keep it simple and stupid' benadering creëer je jouw eigen handleiding voor een leven met meer energie en minder stress.

[www.happymindguide.be](http://www.happymindguide.be)