



Het sympathisch zenuwstelsel wordt geactiveerd bij stressvolle situaties. Het lichaam bereidt zich voor op actie en activeert het 'vecht of vlucht' mechanisme.

Het parasympathische zenuwstelsel heeft een kalmerend en ontspannend effect op het lichaam en wordt geactiveerd in rustige situaties. Het verlaagt de hartslag, bloeddruk, ademhaling, spierspanning en alertheid.

Daarom speelt de ademhaling een belangrijke rol bij het herstel van het lichaam na fysieke en mentale stress omdat het direct invloed heeft op je zenuwstelsel.

Uit je hoofd, in je gevoel

Een vol hoofd, druk, steeds maar in de actie en niet tot rust kunnen komen. Je kent het misschien wel. Altijd maar 'aan' staan. Het kost je ontzettend veel energie, je wordt moe, je laadt onvoldoende op en allerlei klachten liggen op de loer.

Als je een vol hoofd hebt, zit er letterlijk teveel informatie ofwel prikkels in je hoofd, lijf en energie. Je geheugen is overvol. Als je hooggevoelig bent, komt sowieso elke prikkel veel harder binnen. Het wordt niet gefilterd.

Alsmaar doorgaan, te weinig rust nemen, kan ook leiden tot een vol hoofd. Als het overvol is, dan is het belangrijk tijd te nemen om het leeg te maken. Daarvoor is rust nodig. Onvoldoende ontspanning kan er dus voor zorgen dat je uiteindelijk overprikkeld raakt.

Wist je trouwens dat er een verband is tussen stress en lichaamsbeweging. Hoe meer je beweegt, hoe minder last je van stress zult hebben. Zo is het ook een goede manier om te ontspannen.

Gevolgen van een vol hoofd

Als je constant de hersenen belast door te blijven piekeren, kost dat heel veel energie met vermoeidheid als gevolg. Een vol hoofd dat niet op tijd wordt gelegegd, geeft stress en je zit niet meer lekker in je vel:

- ♥ je kan niet meer helder denken
- ♥ je piekert teveel, maakt je zorgen
- ♥ je voelt je onrustig
- ♥ je slaapt slecht
- ♥ je hebt minder energie
- ♥ je hebt een verminderde weerstand
- ♥ uitstelgedrag
- ♥ je krijgt hyperventilatie, hartkloppingen
- ♥ allerlei (vage) lichamelijke klachten
- ♥ hoofdpijn
- ♥ darmklachten
- ♥ maagklachten enz.

Het brein

Een vol hoofd kan leiden tot problemen bij informatieverwerking. Doordat het hoofd letterlijk vol is, kan je niet zo makkelijk bij de informatie die je nodig hebt. Een vertraagde infoverwerking kan lastig en vervelend zijn. Je kan het gevoel krijgen door de bomen het bos niet meer te zien, of het gevoel de dat je de weg ben kwijtgeraakt. Het voelt alsof je elke keer weer een omweg moet maken. Je gaat woorden letterlijk nemen, je overziet het grote geheel niet meer maar raakt juist gericht op details. Hulpmiddelen kunnen zijn: visualiseren of een pictobord.


Als het brein volloopt, kan dat ook leiden tot een verhoogde prikkelgevoeligheid waardoor je sneller afgeleid bent. Als een magneet sta je open voor alles om je heen en via zintuigen trek je alles naar je toe. Terwijl je al het gevoel hebt dat je overstroomt met informatie en prikkels. Je gedachten dwalen snel af, je denkt aan 'alles', behalve aan de opdracht.


Regel het verkeer: **STOP - DENK - DOE**


- ♥ STOP (wat gebeurt er)
- ♥ DENK (wat zou ik anders kunnen doen)
- ♥ DOE (sla een andere weg in)


Verschillende processen om weer te herstellen

In welk proces ervaar je de meeste moeite en wat heb je nodig?

 Onbewust of bewuste fase: wat heb je je aangetrokken? Is het van jou? Zo nee, geef het terug. Kan of mag je het loslaten? Geef jezelf toestemming alles los te laten? Ben je goed geaard en beschermd?

 Bewuste fase: wat doe je om te herstellen, neem je er de tijd voor? Ontdek wat werkt voor jou

 Bewuste fase: ben je goed geaard? Ben je in het nu? Zijn er belemmerende gedachten? Kan je deze ombuigen in helpende gedachten? Durf je te voelen wat er is? Wat doe je eraan om de prikkels los te laten?

 Hoger bewuste deel: weet je wat goed voor je is en handel je ernaar? Wat is jouw oplaadstation? Hoe bescherm je jezelf? Mag je voelen wat er in je speelt?



Hieronder 2 tips om je hoofd te legen, zodat je uit je hoofd kan gaan en in het nu, in je lichaam kan komen, zodat je weer kan voelen.

Tip 1: Wees bewust van je ademhaling

Je ademhaling is er altijd, het is in het NU. Niet gisteren, niet een paar minuten geleden en ook niet straks of morgen. Focus op je ademhaling, zodat de focus niet meer in het hoofd is, zo kan je meer in je lichaam aanwezig zijn. Dus van hoofd (denken) naar buik (gevoel).

Adem oefening

Ga comfortabel zitten. Adem diep in door de neus en uit door je mond. Sluit je ogen. Voel hoe je zit en maak contact met de grond. Voel de zwaartekracht en voel de zwaarte van je lichaam. Adem nog een keer via je neus in en houdt de adem een paar tellen vast, adem dan weer uit. Herhaal dit een keer. Leg dan je hand op de buik, zo'n twee vingers onder je navel en adem weer in via de neus. Terwijl je dat doet, probeer je naar je hand toe te ademen. Als je voelt dat de adem nog hoger zit, dan ga je in stapjes vanuit je buik ademen. Leg je hand neer, waar de adem nu vandaan komt. Je ademt weer in en uit. Dan leg je de hand wat lager en voel je of je ademhaling naar je hand zakt. Herhaal net zolang tot je hand op de buik ligt en de ademhaling vanuit je buik komt. Herhaal je ademhaling een paar keer, tot je merkt dat alle focus op je ademhaling is gericht en je een diepe buikademhaling hebt gekregen.

Vind je het fijn hier begeleiding bij te krijgen, of wil je de oorzaak aanpakken dat je hoofd steeds weer vol raakt, neem gerust contact op via 06-47009090
Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh
Holistisch Coach

Tip 2: Schrijf het van je af

Door dagelijks stil te staan, bij wat de dag je heeft gebracht, word je bewust wat in je speelt. Tijdens het schrijven verwelkom je alle gevoelens die je door de drukte van de dag misschien hebt gemist of genegeerd. Terwijl je terugblijkt op de dag, geef je alle gevoelens de kans zich te laten zien/voelen.

Schrijf oefening

Adem diep in door de neus en uit door je mond. Voel hoe je zit en maak contact met de grond. Voel de zwaartekracht en voel de zwaarte van je lichaam. Doe bovenstaande ademhalingsoefening voor je gaat schrijven. Zo ga je uit je hoofd. Laat de pen over het papier glijden. Denk niet na over spelling of hoe netjes het moet. En schrijf over wat je voelt, wat je dwars zit, wat je lastig vindt. Wees eerlijk.

Als je klaar bent met schrijven, kijk dan of je nog iets wil toevoegen vanuit onderstaande punten:

- ♥ *Kan je jezelf een compliment geven*
- ♥ *Kan je jezelf kan vergeven dat je ...*
- ♥ *Wat voel je nu de woorden op papier staan, waar voel je dat in je lichaam, mag dat gevoel er zijn*
- ♥ *Wat had je anders willen doen*