

Als je hoofd niet *stil* wil worden

Een korte oefening voor als je gedachten blijven draaien.

DUUR

Ongeveer 5 minuten

WAT JE NODIG HEBT

Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.

HOE

Eén stap tegelijk. Overslaan of stoppen mag altijd.

Je ligt in bed, of staat onder de douche, en je hoofd begint aan zijn eigen programma. Wat moet ik nog doen? Wat zei ik gisteren? Wat als het misgaat? Piekeren voelt als nuttig werk, maar levert zelden een oplossing op. Vaak wordt het alleen luider.

OM MEE TE BEGINNEN

Je hoeft je gedachten niet stil te krijgen. Je mag leren ze op te merken zonder er steeds in mee te gaan.

DE OEFENING

1

Merk het op 1 minuut

Zeg zacht tegen jezelf: “Daar is een gedachte.” Of: “Ik ben aan het piekeren.” Meer hoeft nog niet. Opmerken is al een kleine stap uit de stroom.

2

Adem en tel 2 minuten

Je ogen mogen open blijven. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen. Voel waar je de adem het duidelijkst merkt: neus, borst of buik. Tel zes ademhalingen, in en uit is er één. Dwaalt je aandacht af naar een gedachte? Dat hoort erbij. Merk het op en begin weer bij één.

3

Zet het even neer 2 minuten

Beantwoord hieronder de vragen. Kort is genoeg. Wat op papier staat, hoeft niet meer rond te draaien in je hoofd.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Welke gedachte draait het meest rond? Schrijf haar in één zin op.

2 Kun je er nu iets aan doen, of is het iets wat je even alleen mag dragen?

3 Als je er iets aan kunt doen: wat is de kleinste stap, en wanneer zet je die?

4 Hoe sterk voelt de gedachte nu?

Van 0 (nauwelijks) tot 10 (heel sterk).

 van 10

5 Wat merk je nu in je lichaam, vergeleken met een paar minuten geleden?

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Leg een hand op je borst of buik en adem één keer rustig uit. Kies dan één ding voor de komende tien minuten en zeg: "Nu doe ik alleen dit."

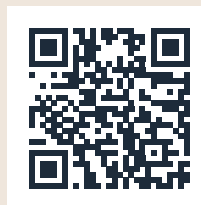
DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen om anders te leren kijken en liefdevoller met jezelf om te gaan vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek *De weg naar zelfliefde* verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend:

dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren



Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.