

UIT-knop

VOOR JE BREIN



Hoe je stopt met piekeren

Cindy Haveman | Hoofdregisseur

Psycholoog & Piekerexpert



V O O R W O O R D

Dit e-book gaat over piekeren. En over de UIT-knop die jij hebt voor al dat gedoe in je hoofd. Want je brein is de bron van je hele realiteit. Van hoe je je voelt tot de beslissingen die je neemt. Je maakt er je eigen geluk mee. Maar helaas ook je eigen ongeluk.

Mijn naam is Cindy Haveman. Ik ben psycholoog en piekerexpert. Ooit was ik zelf een kei in piekeren. Tot ik op de bodem van de diepste put belandde: burn-out en depressie tegelijk. De dag dat ik doorkreeg dat ik het allemaal zelf deed, in m'n eigen hoofd, was de dag dat alles begon te veranderen.

Dat is de reden waarom ik niet geloof in de standaard aanpak. Ik voelde me zwak en afhankelijk als ik bij een psycholoog zat. Als perfectionist en controlfreak was dat precies wat ik niet nodig had. Ik wilde de regie terug. Praktisch. Zelf. En dat is precies wat ik nu aanbied bij Hoofdregisseur.



Handig zo'n brein?

Natuurlijk is je brein een superhandig instrument. Plannen, rekenen, schrijven, waarnemen, onthouden. Handig allemaal. Maar dat geheugen kan ook lastig zijn. Zeker bij minder fijne herinneringen.

Je brein kan ook superirritant zijn. Als denken omslaat in piekeren. Als je ineens problemen hebt die je daarvoor niet had. Dat komt door de negativiteitsbias.

Je brein is van oorsprong ontworpen om je in leven te houden. En dus bedenkt het nieuwe mogelijke problemen. Het maakt je wijs dat je dingen niet kunt, dat je niet goed genoeg bent, dat er van alles mis kan gaan.

Functioneel bedoeld. Maar je kunt jezelf er mee gemak de put mee in denken.

Op school leer je omgaan met de praktische voordelen van je brein. Ik wou dat iemand me had verteld dat ik niet m'n brein ben. Dat het leven veel fijner wordt als je je brein niet alles laat bepalen. Dan kom je in flow. Dan kun je gaan drijven in plaats van worstelen.

Daarom moet dat brein regelmatig even UIT.



Je ben niet je gedachten

Dat klinkt misschien simpel. Maar het is een van de meest bevrijdende dingen die je kunt leren.

Voordat ik me dit realiseerde was alles wat mijn hoofd binnenkwam automatisch de waarheid.

Maar je gedachten zijn in feite slechts lucht. Je kunt ze voorbij laten gaan. Je

hoeft ze niet vast te pakken. Een gedachte wordt pas echt iets als jij hem vastpakt en gelooft.



gedachten

ZIJN GROTENDEELS ONBEWUST

Wist je dat 95% van alles wat je denkt onbewust is? Je hebt niet eens door dat je sommige dingen denkt. Je brein is lui en heeft heel veel op de automatische piloot gezet.

Die onbewuste gedachten en reactiepatronen, die je brein vaak al in je kindertijd bouwde, bepalen nog steeds hoe je je voelt en hoe je reageert.

En wist je dat 90% van je gedachten dag in dag uit ook nog eens hetzelfde zijn? En dat die gedachten bepalen waar je je aandacht op richt en wat je acties zijn? Dus letterlijk hoe je leven eruitziet.

Hoe ga je daar ooit grip op krijgen als je er niet eens bewust van bent?



Problemen die er niet zijn

Je hebt een AAP in je hoofd (je apenbrein) en dien heeft een natuurlijke voorkeur voor negativiteit. Dat noemen we de negativiteitsbias. Hij wil je graag veilig houden. Pas op, een leeuw, rennen!

Vanuit dat mechanisme ziet je hoofd problemen waar helemaal geen problemen zijn.

Ik vind het altijd grappig dat datzelfde hoofd de problemen die het zelf maakt, vervolgens ook zelf wil oplossen. Alsof de moordenaar de moord gaat oplossen.

Maar met piekeren is er nog nooit een probleem opgelost. Vaak komen er juist meer nieuwe problemen bij.

Die AAP wil je beschermen tegen akelige gevoelens. Die vormen een grote bedreiging. Meestal zijn dat gevoelens rondom afwijzing, er niet bij horen, falen, niet goed genoeg zijn.

Toen je dat voor het eerst ervoer was het een realistische bedreiging. Je was klein. Je kon je niet zelfstandig redden. Je was afhankelijk van anderen.

Het is goed om te weten dat die bescherming nu je volwassen bent, volstrekt overbodig is. Er is namelijk geen enkel gevoel ter wereld waar je dood aan gaat.



Gevangenis van je hoofd

Zonder dat je er bewust van was heeft je hoofd een heel systeem gebouwd. Onbewuste overtuigingen en programmaatjes, ontworpen om jou te beschermen tegen iets wat allang geen bedreiging meer vormt.

En dat systeem bepaalt nu je volwassen bent nog steeds hoe je je voelt, hoe je reageert en wat je doet en laat. Wat uiteindelijk bepaalt hoe je leven eruitziet.

In de afgelopen tien jaar dat ik piekeraars en mensen met stress en burn-out begeleid heb ik de enorme ravages gezien die dat hoofd kan aanrichten met z'n goedbedoelde bescherming.

Mijn conclusie: je hoofd heeft een ware gevangenis voor je gebouwd. Zonder dat je het realiseert breng je je leven vooral door in je hoofd. In het verleden, in de toekomst. Terwijl je leven plaatsvindt in het nu.

Toen ik zelf nog in die gevangenis zat (met een burn-out tot gevolg in 2014) had ik geen flauw idee. Niet dat ik gevangen zat. Niet hoe ik eruit kon ontsnappen.

Het enige dat ik wilde was rust in mijn hoofd. Ik snakke naar een UIT-knop en een externe harde schijf.



Altijd aan

Als je een actief brein hebt is het niet altijd eenvoudig om in slaap te vallen. De kans is groot dat je in bed ineens je hele leven op orde moet zien te krijgen. En dat je uren later nog steeds wakker bent door de stresshormonen die daarbij vrijkomen.

Het is dan handig om een tool te hebben waarmee je die gedachtenstroom kunt stoppen. Een UIT-knop voor je brein.



Afstand nemen

Het goede nieuws: je kunt leren om gedachten te zien voor wat ze zijn. Gedachten. Niet de waarheid.

Dat klinkt simpel. Het is ook simpel. Maar het vraagt oefening, omdat je hersenen zo gewend zijn om automatisch mee te gaan in elk verhaal dat je hoofd verzint.

Wat je nodig hebt is afstand. Een klein stapje terug van je eigen gedachten. Zodat je ze kunt observeren in plaats van erin mee te gaan.

Ik noem die plek het opperbrein. Dat is het deel van jou dat kan waarnemen wat er in je hoofd gebeurt. Het is er altijd. Maar de meeste mensen kennen het niet, omdat ze nooit geleerd hebben het te gebruiken.

Zodra je die afstand voelt verandert er iets. De gedachten worden minder groot. Minder urgent. Minder echt.

Je bent niet meer de gevangene van je hoofd. Je wordt de BAAS. De regisseur.

A glass pencil holder with several colored pencils inside. The pencils are in various colors: orange, yellow, blue, red, and green. One pencil is white with the letters 'A B C D E F G H I' printed on it. The holder is a simple, clear glass cylinder with a slightly wider base.

Oefening

Een mooie oefening om inzicht te krijgen in wat er in je hoofd gebeurt is deze. De UIT-knop cursus begint hiermee. En alleen al deze oefening geeft ruimte en inzicht.

Pak een vel papier en een pen of potloden.

Neem vijf minuten de tijd. Zet een timer als dat helpt. Sluit je ogen. Observeer rustig wat er in je hoofd omgaat. Wat zijn de gedachten, zorgen, plannen, vragen, stemmingen die er rondgaan? Kijk gewoon. Oordeel niet.

Open je ogen. Teken alles wat je zag. Het hoeft niet mooi. Het hoeft niet perfect.

Waarom dit werkt?

Als gedachten in je hoofd zitten voelen ze enorm. Ze vullen alles. Ze zijn overal tegelijk.

Zodra je dit zo tekent en op papier ziet krijgen ze een plek. Ze worden kleiner, behapbaar.

Het creëren van afstand is begonnen.



Dit was de eerste stap

Bewust worden van wat er in je hoofd omgaat is stap een. Het is de basis voor alles wat volgt. En dat gaat nog beter in een hoofd dat rustig en overzichtelijk is.

Hiervoor heb ik een unieke cursus ontwikkeld. Die heet uiteraard de UIT-knop.

IN DE UIT-KNOP LEER JE

- Hoe je piekeren stopt (echt op het niveau van het hoe, mechanisch)
- Hoe je bewuster wordt van de 95% gedachten die normaal onbewust blijven
- Hoe je nog meer afstand creëert tussen jou en de problemen die je brein verzint
- Hoe je je brein voor je laat werken in plaats van tegen je

Geen zware therapie. Geen jarenlange processen. Praktisch, direct, en in jouw eigen tempo. Heerlijk rust in je hoofd. Eindelijk weer slapen.

Ja, dat wil ik!

