

30 minuten piekeren per dag

Te gebruiken

Als je grenzeloos bent in piekeren en je zorgen maken, helpt het om dit, wat tijd betreft, te begrenzen.

Piekerhalfuurtje

Bouw een vast piekerhalfuurtje per dag in en ga actief op zoek naar een oplossing voor zaken waar je over piekert. Lukt het niet binnen een half uur? Morgen is er weer een dag!

Piekerdagboek

Om gedachten te ordenen, helpt het om ze op te schrijven. Op deze manier parkeer je letterlijk je zorgen en kun jezelf toestemming geven het los te laten, je hebt het immers opgeschreven? Zo kun je er de volgende keer weer op een frisse manier naar kijken door de ogen van een 'buitenstaander'.

De mens lijdt het meest...

Piekeren doen we vaak over dingen waar we bang voor zijn, maar die nooit of slechts zelden gebeuren. We kunnen ontzettend bang zijn om neer te storten met het vliegtuig waarmee we op vakantie gaan. Maar bekijk eens heel nuchter hoe reëel dat is.

Betrek de omgeving

Veel mensen hebben de neiging om in cirkeltjes te blijven denken. Daardoor komen we vast te zitten in onze eigen gedachten. Doorbreek dit door negatieve gedachten te delen met een vriend of een familielid.

Doe!

Zoek afleiding, ga dingen doen. Ga naar buiten. Doe ontspanningsoefeningen, ga hardlopen of ga lekker naar de sauna.

Leer accepteren

Een niet ingeloste kinderwens, plotseling ontslag... Er gebeuren heel wat dingen waarop we geen invloed kunnen uitoefenen. Toch is de enige weg naar rust in ons hoofd: acceptatie. Besef dat het geen zin heeft om te blijven hangen in wat niet te veranderen is.

Van uitstel komt (hopelijk) afstel!

Het grootste piekermoment van de dag is natuurlijk het moment voor het slapen gaan. Spreek met jezelf af dat je er morgen de tijd voor neemt. Door te oefenen is het echt mogelijk om negatieve gedachten een halt toe te roepen.

Pieker top 5

1. Uiterlijk
2. Geld
3. Kinderen
4. Werk
5. Relatie

Bron: *Pieker er niet over*,
Veronique van Lieshout.

Uit onderzoek van
psycholoog Graham
Davey blijkt dat
gezondheid ook hoog op
ons piekerlijstje staat.