

STOP MET PIEKEREN!

gratis download



@free_your_mindset

**Mét bonus
op het einde**



ABOUT



Hey, ik ben Hanane! Mindset coach & founder van Free Your Mindset. Ik ben neuropsychologe van opleiding en volg momenteel nog een opleiding voor gezins- en relatietherapie.

Met Free Your Mindset wil ik jou helpen om stressvrij door het leven te gaan en je obstakels zoals perfectionisme, faalangst en piekeren te overwinnen. Aan de hand van masterclasses, (online) coaching en therapie wil ik particulieren én ondernemers helpen de beste versie van zichzelf te worden.

Met deze gratis download wil ik jou helpen om te stoppen met piekeren. Een tijdje geleden had ik zelf veel last van piekergedachten en als ervaringsdeskundige kan ik je leren om daarmee om te gaan!

Ga je mee aan de slag?



INTRODUCTIE

We leven in een maatschappij waar heel veel stress en onzekerheid heerst. We moeten steeds sneller schakelen en beter presteren. Daarnaast komen we steeds vaker onder druk te staan door ons werk, onze opleiding, omgeving... maar we kunnen maar een beperkt niveau van stress aan.

Wanneer we over onze eigen stress limiet gaan, dan gaat onze draagkracht afnemen en wordt onze draaglast groter. Wanneer onze draaglast groter wordt, gaan we meer gaan piekeren.

En wanneer we meer gaan piekeren, blijven we telkens in dezelfde vicieuze cirkel ronddraaien.

In deze gratis download leer je wat piekeren precies inhoudt en op welke manier jij last hebt van piekeren. Zo kunnen we samen nagaan wat jouw triggers zijn en maken we al enkele oefeningen om om te gaan met al je piekergedachten.

In 3 stappen kan jij eindelijk stoppen met piekeren. Ben je er klaar voor?
Daar gaan we!

PS: op het einde heb ik een leuke bonus klaarstaan voor jou!

Success!

*Liets,
Hanane*



WAT IS PIEKEREN?

Wanneer je aan het piekeren bent, doorloop je telkens een cyclus van negatieve gedachten en gevoelens: je analyseert jouw eigen gedachten of gevoelens. Negatieve gedachten nemen dan in omvang toe: ze groeien totdat ze alle ruimte in je hoofd innemen. Naarmate het piekeren vordert zal het een effect hebben op je emoties. Doordat je negatieve emoties sterker worden, zal je negatiever gaan denken. Daarbij komt dat (aangezien je emoties in je lichaam voelt) deze emoties een hoog waarheidsgehalte voor je hebben. Door herhaalde combinatie van emoties en gedachten kunnen ook die gedachten als waarheid aanvoelen.

WAT ZIJN DE GEVOLGEN VAN PIEKEREN?

- Meer stress
- Meer angst
- Depressie
- Minder energie
- Slaapproblemen
- Problemen in relaties
- ...



KENMERKEN PIEKEREN

Omcirkel in de onderstaande kolom wat voor jou van toepassing is. Herken jij jezelf in een of meerdere van onderstaande kenmerken? Dan is er een grote kans dat jij last hebt van piekergedachten! Op de volgende pagina's gaan we daar dieper op in.

paniek

prikkelbaar

niet uit je woorden komen

slecht slapen

opgejaagd voelen

alert zijn

je hoofd staat niet stil

steeds dezelfde soort gedachten

hartkloppingen

druk op de borstkas

zenuwachtig

licht in het hoofd

droge mond

hoofdpijn of migraine

overgevoelig worden voor geluid

klemmende kaken

*Opgelet! Dit zijn slechts enkele kenmerken, er kunnen nog veel meer kenmerken bestaan.



WAT TRIGGERT JOU OM TE PIEKEREN?

Je hebt op de vorige pagina aangeduid welke kenmerken je bij jezelf herkent. Nu gaan we kijken naar wat jou triggert. Bepaalde triggers kunnen piekeren namelijk uitlokken. Eigenlijk mag je triggers beschouwen als alarmsignalen. Wanneer je deze alarmsignalen leert kennen, ga je deze sneller opmerken en zal het ook leiden tot minder piekeren. We gaan soms ook onnodig getriggerd worden en dat komt door eerdere ervaringen in ons leven. Zo kan een bepaalde plaats (bv. een café) iets in jou triggeren omdat je daar ooit iets negatiefs hebt meegemaakt.

Als je merkt dat je je gespannen voelt, sta dan even stil bij jouw triggers aan de hand van volgende vragen:

- Door wat wordt jouw gespannen gevoel uitgelokt?
- Wanneer wordt dit uitgelokt?
- Herken je een bepaald patroon?
- Herken jij jouw triggers/alarmsignalen?

Schrijf het antwoord op deze vragen op, al is het op je smartphone.

Dit geeft jou namelijk al meer inzicht in wat jouw triggers zijn voor het piekeren.

Klaar? Goed, dan gaan we het piekeren aanpakken. Je vindt verder een stappenplan dat je doorheen de oefeningen zal leiden. Veel succes!



**'ONS LEVEN IS WAT ONZE GEDACHTEN
ERVAN MAKEN.'**

MARCUS AURELIUS



STAPPENPLAN

We gaan aan de slag, ready? Set, go!

1

Stap 1: Om meer los te komen van onze piekergedachten gaan we gedurende 1 - 2 momenten per dag een piekerkwartier inlassen. Maak deze oefening elke dag.

2

Stap 2: Na het invullen van het piekerkwartier, ga je over naar de oefening met helpende gedachten. Hier ga je de piekergedachten dat je in stap 1 neergeschreven hebt, gaan ombuigen naar helpende gedachten. We gaan er namelijk positieve gedachten van maken. Een positieve mindset is immers alles! Hoe positiever we gaan leren denken, hoe positiever we in het leven staan.

3

Stap 3: Vul de reflectievragen in: Wat ging er vlot? Wat vond je moeilijk? Wat neem ik mee?

Herhaal deze stappen elke dag gedurende enkele weken.



STAP 1: PIEKERKWARTIER

Uitleg: Kies op voorhand maximaal 2 momenten per dag waarop je gedurende 15 minuten al je piekergedachten gaat neerschrijven. Wanneer je piekergedachten hebt buiten deze 2 momenten ga je tegen jezelf zeggen "je mag hier nu niet over piekeren, straks mag je er op los piekeren".

Het is belangrijk om je in een rustige omgeving te zetten en gedurende 15min je gedachten neer te schrijven. Wanneer je merkt dat je geen piekergedachten hebt op het afgesproken piekerkwartier, blijf je neerzitten en reflecteer je over de laatste keer dat je aan het piekeren was.

Print de volgende pagina enkele keren af of neem er een notitieboekje of lege A4-pagina bij!



Datum:

OEFENING: PIEKERKWARTIER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



STAP 2: HELPENDE GEDACHTEN

Uitleg: Op de vorige pagina heb je je piekergedachten neergeschreven. Nu is het tijd om deze piekergedachten op de volgende pagina in de linkerkolom te schrijven. Vervolgens ga je in de rechterkolom voor elke piekergedachte een helpende gedachte gaan schrijven. Een helpende gedachte wil zeggen dat je een gedachte formuleert die positief is en die jou kan helpen in het minder piekeren.

Op de volgende pagina zie je nog een voorbeeld dat je op weg kan helpen. You can do this!

Print de pagina met de kolommen ook enkele keren af of neem er opnieuw een notitieboekje of leeg A4-blad bij.



OEFENING: HELPENDE GEDACHTEN

Voorbeeld:

Stel dat je piekergedachte is: "Die vriendin heeft al dagen niet op mijn berichtje gereageerd. Zou die kwaad zijn op mij? Heb ik iets misdaan?"

Een helpende gedachte kan zijn: "Ze heeft het druk en ze zal misschien over mijn berichtje gekeken hebben. Ik stuur haar nog eens".

Zo, nu is het jouw beurt om te oefenen.


Kijk even naar je piekergedachten die je in het piekerkwartiertje hebt neergeschreven en vorm je eigen helpende gedachte op de volgende pagina.



PIEKERGEDACHTEN:



HELPEDE GEDACHTEN:



STAP 3: REFLECTIE VRAGEN

Uitleg: Neem even de tijd om op de volgende pagina de reflectievragen te beantwoorden. Wees eerlijk met jezelf en ga eens voelen wat je allemaal ervaren hebt tijdens het doornemen van deze gratis download.



REFLECTIE VRAGEN

Hoe voel jij je op dit moment?

Wat ging er vlot bij het maken van alle oefeningen?

Wat liep er moeilijk?

Wat neem ik mee naar de toekomst?



NOG ENKELE CONCRETE TIPS TEGEN PIEKEREN:



1. Erken dat je aan het piekeren bent. Onderdrukken zorgt immers dat het nog meer voorkomt.

2. Schrijf je piekergedachten op in een notitieboekje.

Op deze manier zitten de gedachten minder in je hoofd.

3. Zorg voor afleiding.

4. Vraag jezelf af of deze piekergedachte op te lossen valt.

5. Doe een ademhalingsoefening.

6. Praat er met iemand over.

7. Wees niet zo hard voor jezelf! Wat zou jij aan een vriend/vriendin aanraden als hij/zij in dezelfde situatie zou zitten als jij?



BELANGRIJK

Je bent nu aan de slag gegaan met dit gratis e-book en ik hoop dat het jou al heel wat vooruit heeft geholpen om inzicht te krijgen in je piekeren!

Merk je dat je toch nog wat extra hulp kan gebruiken om te stoppen met piekeren?

Free Your Mindset to the rescue!

Je kan altijd vrijblijven een sessie boeken met Hanane om jouw vragen te beantwoorden of dieper in te gaan op wat je hier geleerd en ontdekt hebt.

[Klik hier om een afspraak te maken.](#)

Heb je nog vragen?

Stuur gerust een mailtje naar info@freeyourmindset.be

