

# 5 vragen voor meer rust in je hoofd

Een mini-werkboek om helderheid en ruimte te creëren

---

## Inleiding

Ons hoofd zit vaak vol: lijstjes, zorgen, verplichtingen, gedachten die blijven rondcirkelen. Geen wonder dat we ons gespannen, vermoeid of opgejaagd voelen. Dit werkboek helpt je om dat volle hoofd even stil te zetten.

Met 5 eenvoudige vragen breng je meer rust, helderheid en overzicht. Neem pen en papier (of vul ze hier meteen in) en gun jezelf een paar minuten.

---

## Vraag 1 – Wat houdt me op dit moment het meest bezig?

Vaak loopt alles door elkaar in ons hoofd. Door het op te schrijven, breng je orde in de chaos.

### Reflectieruimte:

---

---

---

---

---

---

## Vraag 2 – Wat is wél onder mijn controle – en wat niet?

Je hoofd wordt pas rustig als je stopt energie te steken in zaken waar je geen invloed op hebt. Dit is het verschil tussen piekeren en handelen.

### Onder mijn controle:

---

---

### Niet onder mijn controle:

---

---

---

### Vraag 3 – Welke kleine stap kan ik vandaag zetten om meer rust te ervaren?

Rust zit vaak in kleine dingen: een taak afronden, een korte pauze nemen, of gewoon je telefoon even wegleggen.

**Mijn kleine stap vandaag:**

---

---

---

### Vraag 4 – Wat zou ik tegen een goede vriend zeggen die zich zo voelt als ik nu?

We zijn vaak veel strenger voor onszelf dan voor anderen. Stel je voor dat jouw beste vriend in jouw schoenen staat – wat zou je hem of haar toefluisteren?

**Mijn mildere boodschap aan mezelf:**

---

---

---

### Vraag 5 – Waar ben ik nu dankbaar voor, hoe klein ook?

Dankbaarheid verschuift je focus. Zelfs 1 klein ding kan je perspectief veranderen.

**Vandaag ben ik dankbaar voor:**

---

---

---

### Goed gedaan!

Gefeliciteerd – je hebt jezelf vandaag een moment van rust cadeau gedaan. Hoe vaker je deze vragen gebruikt, hoe meer je zult merken dat je hoofd lichter en helderder wordt.

Blijf oefenen – maak een nieuwe gewoonte om vriendelijker met jezelf om te gaan.

Wil je meer van dit soort oefeningen en inzichten ontvangen? Houd dan mijn mails in de gaten. Daarin deel ik regelmatig tips om rust, verbinding en kracht in je leven te brengen.