

Onrust in je lijf

Heb jij dat ook wel eens? Plotseling, als een slag bij heldere hemel, overvalt je zo'n onrustig gevoel. Het sluimert zich naar binnen, eerst heb je het niet door en dan op een gegeven moment manifesteert het zich. En als het er dan is dan kun je niet meer los komen van de gedachte waar dat onrustige gevoel toch vandaan komt? En daar zit je dan, onrustig te zijn. Is er wat aan te doen als je dit overkomt? Jazeker.

Een onrustig gevoel in je lichaam kan verschillende oorzaken hebben. Bovendien kunnen alle afzonderlijke oorzaken elkaar ook nog eens versterken. Dit maakt het gevoel nog intenser. Een onrustig gevoel hebben is erg vervelend, het kan je belemmeren om te genieten van je dagelijkse activiteiten. Bovendien kan het je erg lang achtervolgen, je kan er zelfs maanden last van hebben. Veelal werkt onrust ook door in je slaap. Het is dan lastig om in slaap te komen. En als je dan bijna in slaap bent hoor ik mensen vaak zeggen dat het *'in hun hoofd maar blijft malen'*. Overdag kun je je moeilijker concentreren vanwege die onrust. Je voelt je heel vaak niet voor niets onrustig. Je lijf geeft op deze wijze aan dat het blijkbaar iets wil ondernemen. En dat is het vreemde: een deel van jou heeft echt behoefte aan rust en ontspanning en een ander deel van jou wil juist in actie komen.



Onrust of rusteloosheid heeft alles te maken met innerlijke ongemakken, stress en grote hoeveelheden prikkels en impressies. Onrust is niets meer en minder dan dat het je iets wil vertellen. Een onbewust signaal dat je ratio aan het ontwijken is. Ik noem een paar oorzaken van onrust bij mijn klanten die we regelmatig samen boven tafel tillen. Ben je aan een bepaalde verandering toe in je leven? Ben je uitgekeken op je relatie? Besef jij je dat de sleur van alledag de boosdoener misschien is? Zou je wellicht eens uit je comfortzone moeten stappen? Ben je ongeduldig, gaat het je niet snel genoeg? Vind je het moeilijk alleen te zijn? Is het lastig om met stilte om te gaan? Heb je een conflict met iemand?

Om de onrust uit je lijf én je hoofd te halen is het belangrijk dat de oorzaak ervan bekend wordt. Start eens met een lekkere kop thee of koffie in je hand, rustig zittend op je bank in je eigen kamer waar op dat moment geen prikkels zijn. Begin allereerst met je onrust te accepteren. Je bent nu even onrustig, en dat is prima. Laat het maar even zijn gang gaan. Immers, hoe meer als jij je ertegen verzet hoe onrustiger je gaat worden. Laat je gedachten nu eens de vrije loop. Dat wil zeggen: doe eens je best nergens aan te denken. Dat is lastig, maar met enige oefening zul je rust in je hoofd krijgen. Heel vaak, juist als je rustig wordt in je hoofd, popt plotseling de oorzaak van je onrust omhoog. Dit is hetzelfde effect dat als je druk zit te piekeren hoe je een probleem zult oplossen, de oplossing ervan zich zomaar manifesteert als je bijvoorbeeld een uur later aan het sporten bent. Nu je de oorzaak boven tafel hebt, ga je relativiseren. Dat doe je door jezelf vragen te stellen als: *"wat is het ergste wat mij kan overkomen als....."*. Of een mindquote als: *'niets in mijn leven heeft enige betekenis, behalve de betekenis die ik er zélf aan geef'* Met andere woorden, welke betekenis geef jij aan de oorzaak van je onrust?

Vaak ligt het niet maken van keuzes aan de onrust ten grondslag. *"Moet ik wel, of moet ik nu juist niet...."* Neem van mij aan dat je fysiek, mentaal en emotioneel overuren draait bij het afwegen van alle keuzes die je dagelijks sowieso dient te maken. Maak daarom eerst eens bewuste (!) keuzes. Welke zaken erger jij je dagelijks aan: en wat kun je er tegen doen? Waar gaat je energie naar toe? Hoe voorkom je dat je energie wegloopt en je alsmaar vermoeider wordt? Pak een vel papier en schrijf deze zaken op. Streep (relatief) onbelangrijke dingen meteen van je lijst en verwerk de rest in een overzichtelijk (tijd-) schema. Overzicht geeft veel rust en neemt meteen al grote delen van je onrust weg. Het lucht op. Hoe overzichtelijker als je leven wordt, hoe sneller die onrust jouw lijf verlaat. Wanneer je voelt dat je weer controle hebt over de dingen die je bezighouden zet je onrust zich om in een gevoel van bevrediging.

Wil je hulp bij het oplossen van je onrust? Maak een afspraak op www.rutgerboelsma.nl