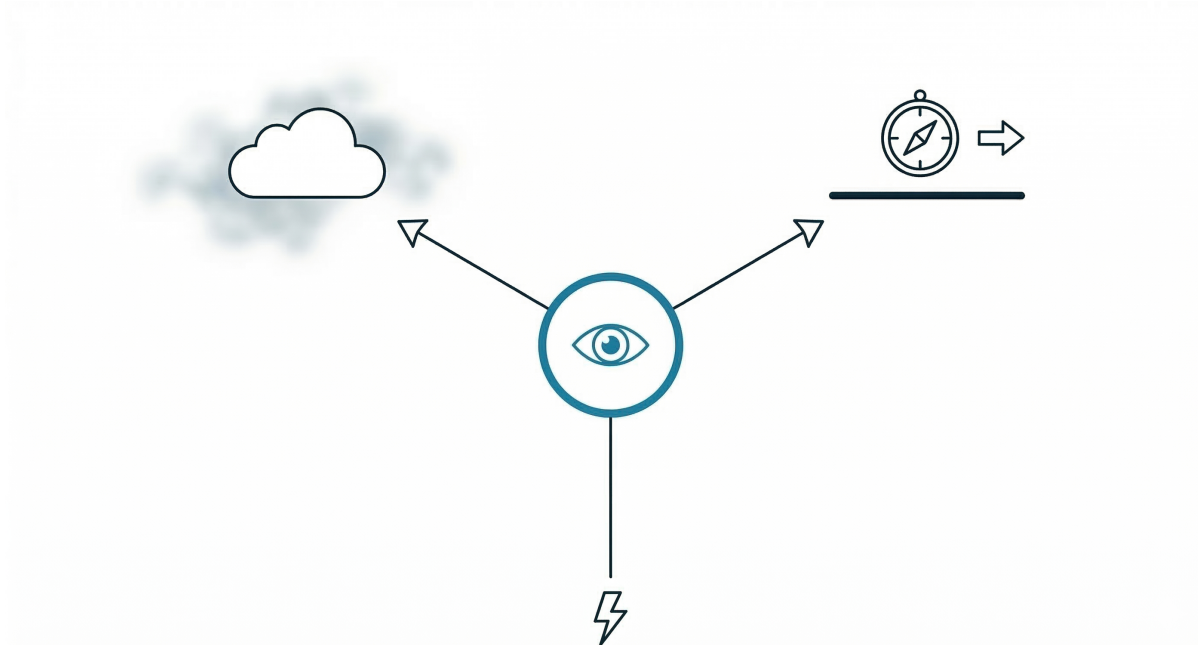


Vast in je hoofd (en de formule naar vrijheid)?

Navigatiekaart naar rust

Je kent het wel. Je krijgt een kortaf berichtje van je baas, je hebt een pittige discussie aan de ontbijttafel, of je wordt ineens overvallen door een onverklaarbaar, gejaagd gevoel. De bliksem slaat in. Er is onrust. We noemen dit **De Storm**.



Wat doe je op zo'n moment? Als je bent zoals 99% van de mensen, slaat je automatische piloot aan. Omdat die onrust in je lijf zo oncomfortabel voelt, probeer je er zo snel mogelijk van weg te komen. Je neemt blindelings de 'linkerafslag' en vlucht je hoofd in.

Kijk maar eens of je een van deze drie vluchtroutes herkent:

- **De Hoofdwolk:** Je gaat alles kapot-analyseren. *"Waarom voel ik me zo? Wat bedoelde hij precies met dat berichtje? Ligt het aan mij?"* Je probeert een emotioneel probleem intellectueel op te lossen.
- **De Tijd-mist:** Je verlaat het Nu en gaat 'tijdreizen'. Je piekert over wat er gisteren fout ging, of je maakt je ernstig zorgen over de rampen die morgen *zouden kunnen* gebeuren.
- **De Kelder:** Als de storm echt te zwaar is, duik je onder de grond om jezelf te verdoven. Je scrolt twee uur wezenloos door Instagram, trekt een fles wijn open, of gaat als een bezetene het huis poetsen om maar niets te hoeven voelen.

Het probleem? Geen van deze routes lost de storm op. Sterker nog: ze kosten bakken met energie en houden je weg van het leven dat je eigenlijk wilt leiden.

Het Nulpunt: sta even stil voor De Spiegel

Je kunt de storm in je leven niet altijd voorkomen. Maar je hebt wél invloed op waar je gaat staan als het regent.

De ommekeer begint bij wat we in onze praktijk **De Spiegel** noemen. Dit is het moment dat je stopt met vechten en simpelweg *opmerkt* wat je aan het doen bent. Je stapt uit de wolk, kijkt ernaar en zegt tegen jezelf: *"Hé, ik merk dat ik alweer een half uur aan het piekeren ben over dat gesprek."* Op dat moment sta je op het kruispunt. Je bent niet langer je gedachten; je bent degene die ernaar kijkt. En vanaf dit nulpunt kun je een nieuwe keuze maken.

De Rechteraflslag: Landen op de Grond

In plaats van de linker aflslag (vluchten in je hoofd), kies je bewust voor de rechteraflslag. Je besluit om te **landen**.

Dat doe je in twee stappen:

1. **Voel de Grond:** Haal je aandacht uit de Hoofdwolk en breng hem naar je lichaam. Voel je voeten op de vloer. Adem een keer diep in. Ja, de onrust (de storm) is er nog steeds, maar jij staat stevig.
2. **Kies je Actie:** Stel jezelf één vraag: *Wat is de kleinste, fysieke stap die ik nú kan zetten, die past bij de persoon die ik wil zijn?* Dat kan zijn: je laptop dichtklappen, eerlijk zeggen dat je iets spannend vindt, of gewoon besluiten om 100% met je aandacht bij je kop koffie te zijn.

De Gouden Formule

In onze praktijk gebruiken we daarvoor één simpele regel. Echte regie over je leven ontstaat pas als deze drie elementen samenkomen:

$$\text{Vrijheid} = \text{Waarneming} \times \text{Aanwezigheid} \times \text{Toegewijde Actie}$$

Je moet de storm opmerken (*Waarneming*), uit je hoofd stappen en landen in het moment (*Aanwezigheid*), en vervolgens doen wat écht belangrijk is, zelfs als het spannend is (*Actie*). Omdat het een vermenigvuldiging is, weet je: als één van deze drie ontbreekt, stagneert de boel.

Waar sta jij nu? Zit je in de Mist, zweef je in de Hoofdwolk, of sta je met beide voeten op de Grond?

 Klik hier om naar de speciale navigatie-pagina te gaan. Je kunt ook een stappenplan downloaden om dagelijkse als kompas te gebruiken. Kom uit je hoofd en in je leven!