



# ZWIJG! EN KRIJG MEER RUST IN JE HOOFD

FOTOGRAFIE: ODETTIE BEEKMANS

COLEMAN

Laatst kwam een van mijn twee zoons de woonkamer binnen. “Wat ben jij aan het doen, mam?”, vroeg hij verbaasd. Ik zat gewoon in een leunstoel. Geen muziek aan, geen magazine op mijn schoot en zeker geen smartphone of tablet. Het was genieten van een kwartiertje stilte, met hooguit buiten in de tuin het geluid van een merel. En in de verte hoorde ik mijn zoon aankomen, die verwonderd bleef toen hij antwoord op zijn vraag had gekregen. Door te zwijgen en even niks te doen in alle stilte, krijgt niet alleen je stem rust, maar ook jijzelf. Je wordt relaxter en de behoefte aan afleiding neemt af. Stilte stimuleert jouw zintuigen, hersenen en creativiteit. Na zo’n time-out kun je weer helder denken en beter focussen.

## OP ZOEK NAAR ONTSPANNING

Iedereen heeft rust en ontspanning nodig. De meeste mensen zijn gewend om die buiten zichzelf te zoeken. Bijvoorbeeld door een vakantie. Heerlijk, doe ik ook. Maar we weten allemaal dat het ontspannen vakantiegevoel dat we willen vasthouden al na enkele werkdagen is weggeëbd. “Ik ben alweer toe aan een volgende vakantie”, zeggen we dan gekscherend. Iets dergelijks zie je doordeweeks. Nogal wat mensen verheugen zich namelijk extreem op het weekend. Hoe dichterbij de zaterdag, hoe lekkerder ze in hun vel zitten. Met maandag als absolute baaldag. Ze richten zich dan op toekomstige momenten en vergeten daardoor te genieten van het ‘nu’.

## ‘EVEN’ STIL ZIJN

Daar ligt echter wél de oplossing. Rust en tevredenheid vind je ‘hier en nu’. En niet buiten, maar in jezelf. Gelukkig kun je dat makkelijk,

effectief én gratis bereiken door in elke dag tien minuutjes stilte te bouwen. Eenvoudigweg door ergens lekker te gaan zitten, zonder afleiding – beeld en geluid – om je heen. Voorwaarde is wél dat je die korte tijd dagelijks plant. Spreek met jezelf af waar, wanneer en hoe lang je de stilte gaat opzoeken.

Als je dan zit, doemen er waarschijnlijk stemmetjes op die je vertellen dat je nog van alles moet doen en de leegte die ontstaat willen opvullen. Gewoon laten gebeuren, de frequentie van die gedachten wordt uit zichzelf minder. Ze zijn zelfs een goed teken dat je in aanraking komt met je onrust.

## ZWIJGEN IS GOUD

En, wat schieten we op met die stilte?, vraag je je misschien nu af. Nou, dat merk je vanzelf. Al na een paar dagen voel je dat jouw batterij zich aan het opladen is. Er ontstaat een innerlijke rust die er na een maand of drie voor zorgt dat je door niks en niemand meer uit balans te brengen bent. Je hebt geen impulsen van buiten meer nodig om je gelukkig te voelen. En je weet: spreken is zilver, zwijgen is goud.

**Suzanne Beyer-van Griensven**  
*is mental coach en trainer.*

[www.suzatrainingencoaching.nl](http://www.suzatrainingencoaching.nl)  
[www.topsportcoach.nu](http://www.topsportcoach.nu)