MINI DETOX VOOR JE BREIN

Je brein resetten van constante dopamine-pieken (scrollen, appen, nieuws, piekeren) naar natuurlijk ontspanning en focus.

Afkicken van prikkels terug naar rust

Hi!

Dit werkboek helpt je om in één dag minder prikkels toe te laten en meer rust te ervaren.
Je hoeft niets te ‘presteren’ alleen te observeren wat er gebeurt als je even niet wordt geleid door meldingen, schermen of gedachten.
Gebruik dit werkboek om bewust te worden, te vertragen en te ontdekken wat jouw brein echt nodig heeft.

Evelien Aarten

evelienaarten.nl
welkom@evelienaarten.nl

Waarom je wilt stoppen met de dopamine-rush tijdens je herstel

Je brein bedoelt het goed (maar het is een beetje verslaafd)

Laten we eerlijk zijn: je telefoon is zelden het probleem.

Het is je brein dat er zó dol op is. Elk piepje, nieuw berichtje of update triggert een klein shotje dopamine, het ‘hé, dit is leuk!’ stofje dat je een kort momentje van beloning geeft.

Dat werkt fantastisch… totdat je hoofd overloopt. Want hoe vaker je die mini-beloningen krijgt, hoe minder gevoelig je brein ervoor wordt.

Dus wil het méér. Nog één filmpje. Nog één scroll. Nog één gedachte. En juist dat is funest als je aan het herstellen bent van een burn-out.

Je lijf probeert te herstellen, maar je brein blijft denken dat het actief moet blijven. Het wil blijven doen, zoeken, reageren, zelfs op de bank met je telefoon in de hand.

Je bent dus niet lui of ongemotiveerd. Je brein is gewoon high van alle prikkels.
Het is gewend geraakt aan een constante stroom van “iets nieuws”. En rust… voelt dan al snel saai.

Waarom je wilt stoppen met de dopamine-rush tijdens je herstel

Waarom ontprikkelen je nieuwe superkracht is

Hier komt het goede nieuws: je kunt je brein opnieuw trainen. En nee, dat hoeft niet met een streng detoxschema of het weggooien van je telefoon in een meer (hoewel dat soms verleidelijk klinkt).

Je kunt je brein leren dat rust óók fijn voelt, maar dan moet het eerst afkicken van al die mini-dopamine-piekjes.
Een dag bewust ontprikkelen is als een mini-reboot voor je zenuwstelsel. Je merkt misschien dat je moe wordt, je verveelt, of ineens behoefte hebt aan suiker of afleiding.

Perfect. Dat betekent dat je brein aan het resetten is.
Elke keer dat je die onrust voelt en níet meteen iets vult, geef je jezelf een stukje energie terug.
Rust nemen is geen pauze van het leven, het is terugkeren naar de natuurlijke staat van je brein.

En als je dat onder de knie krijgt, ga je merken dat je je weer kunt concentreren, beter slaapt en zelfs meer plezier haalt uit simpele dingen.
Want echt waar: rust is niet saai.
Het is het moment waarop je hersenen eindelijk weer kunnen ademen.

Stap 1 - Bewustwording van je prikkelgewoonten

Je kunt pas rust ervaren als je weet wat je onrust veroorzaakt. Gebruik deze oefening om inzicht te krijgen in jouw schermgedrag.

Check je telefoon: hoeveel uur zit je erop?

Schrijf je schermtijd op:

Wat levert het je op, en waarom wil je het verminderen?

Stap 2 - Doorbreken van automatische prikkels

Je brein hoeft niet op elke impuls te reageren. Maak het jezelf makkelijker om minder prikkels binnen te laten.

Zet meldingen uit of op stil. Jij kiest wanneer je kijkt.

Leg je telefoon (minstens één uur) uit zicht. Doe dit ook met de afstandsbediening, laptop etc.

Verwijder apps waar je automatisch op klikt of leg iets anders klaar (boek, tijdschrift, notitieboekje) zodat je niet grijpt naar je telefoon.

Wat ga jij vandaag anders doen?

Stap 3 - Vertragen en verdragen van onrust

Rust voelt in het begin ongemakkelijk, dat is een teken dat je brein aan het herstellen is. Ontwenningsverschijnselen!

Merk op wat je voelt als je niet grijpt naar je telefoon.

Blijf erbij. Adem rustig door en voel wat er in je lichaam gebeurt.

Schrijf één zin op die mildheid geeft, bijvoorbeeld: 'Ik hoef dit niet op te lossen. Mijn brein mag leren omgaan met rust.'

Wat heb je vandaag opgemerkt?

Stap 4 - Kiezen voor voedende prikkels

Niet minder doen, maar anders kiezen. Ontdek wat jou écht voedt in plaats van vult. Soms heb je rust nodig van sociale activiteiten, of juist van het rusten (dan wil je even in beweging komen). In plaats van jezelf af te leiden, mag je jezelf geven waar je behoefte aan hebt.

Maak vandaag een korte wandeling zonder telefoon of muziek.

Kies één activiteit die rust geeft in plaats van afleiding.

Schrijf op wat er verandert in je hoofd en lichaam.

Wat gaf jou vandaag rust of plezier?

Stap 5 - Regie over je aandacht

Je bepaalt zelf waar je energie naartoe gaat. Kijk terug op je mini-detox en bepaal hoe je verder wilt.

Wanneer voelde je echte rust of helderheid vandaag?

Welke activiteiten gaven je energie of ontspanning?

Wat wil je blijven doen of veranderen de komende week?

Afsluiting

Vandaag heb je ruimte gemaakt in je hoofd en lichaam. Hopelijk ga je deze detox vaker inzetten en zal het leiden tot positieve veranderingen, waardoor je meer regie krijgt over de invulling van je herstel.

Ik weet uit eigen ervaring hoe lastig het kan zijn om lege tijd in te vullen. Het is soms lastig om te voelen wat je lichaam nodig heeft. Welke vorm van rust het vraagt. In De Rust Revolutie ontdek je hoe je die ruimte kunt vullen met echte rust, door zeven manieren van rust te leren en toe te passen in je dagelijks leven. Check de link om hier meer over te lezen en je detox nog effectiever te maken!

Heel veel succes!

Evelien Aarten