Help mijn hoofd zit vol!!!!!

Druk, druk, druk, iets wat velen van ons tegenwoordig allemaal wel kennen.
Vroeger werkten we allemaal hard, tegenwoordig zijn we allemaal druk.
Werk of studie, privé, sociaal en dan natuurlijk ook de paarden.
Allemaal ballen die we hoog willen houden.

Deze 'ballen' hebben aandacht en tijd nodig, dat maakt dat we keuzes moeten maken, maar ook dat het niet raar is dat je als ruiter soms het gevoel hebt dat het chaos in je hoofd is, van alles wat je moet en of wilt.
Zeker wanneer je dan ook nog wilt presteren op wedstrijden kan deze druk in je hoofd een belemmerende factor zijn.

Met drukte in je hoofd kun je niet presteren, maar wat kun je dan doen om deze drukte weg te krijgen.
Helemaal weg krijgen zal waarschijnlijk wel nooit lukken, er ligt altijd wel iets anders in de wachtrij om de plek over te nemen.

Om te beginnen is het van belang om jezelf te kennen. Wat zijn voor jou signalen in je lijf waar je aan kan herkennen dat je last hebt van 'druk' of 'stress'.
Dit kun je inzichtelijk maken door middel van verschillende persoonlijkheidstesten.
Wij maken gebruik van ECO-Typing[i] om inzicht te krijgen in de mensen die bij ons trainen.
Als je weet wie je bent en wat jouw stress signalen zijn, kun je jezelf maar zeker ook je omgeving (trainer, coach of mensen uit je omgeving) laten aanspreken op hetgeen zij signaleren.
Maar veel belangrijker, dan kun je ook achterhalen wat voor jou stress verlagende activiteiten of handelingen zijn.

Het druk hebben in ons hoofd vertaalt zich eigenlijk altijd uit in een reactie van ons lijf.
Je krijgt meer spierspanning, of juist minder, je kunt je lichaam niet meer goed aanspreken, je wordt stijf en horkerig, sommige mensen worden kribbig, ongestructureerd of juist erg punctueel.
Daarnaast ontstaan er ook processen in je lijf als verhoging van je bloeddruk, snellere hartslag en bijvoorbeeld ademhaling die hoger wordt.
Door dit alles kun je je bijvoorbeeld weer minder goed concentreren of slapen.
Alles bij elkaar heeft het in ieder geval een negatieve uitwerking op je prestaties.
Als je dan ook nog terugdenkt aan de vorige blog over voeding, zien we ook vaak dat bij drukte mensen meer koffie en/of bijv. energie drankjes gaan drinken, maar ook kiezen voor snelle suikers (snoepgoed). Koffie en energie drankjes bevatten cafeïne en dat verhoogd nog extra onze bloeddruk en hartslag. Snelle suikers maken dat ons lichaam heel even actiever wordt, maar daarna juist in een suikerdip komt.
Vaak kom je in een vicieuze cirkel.

Wat kun je er aan doen???

- Ontspanningsoefeningen
- Ademhalingsoefeningen
- Structuur maken – to do list
- Keuzes maken - soms ook 'niet sociaal' zijn, kies voor je eigen doel
- Positieve gedachtes

Ontspanning- en ademhalingsoefeningen zijn erg goed om weer in het ‘hier’ en het ‘nu’ te komen, dit wil zeggen dat het je helpt om je aandacht te krijgen naar hetgeen waar je nu mee bezig bent en daar ook te blijven.
Dit levert vervolgens op dat je je veel beter voelt, je je zintuigen weer openzet en reageert op je omgeving.
Yoga kan hier een goed hulpmiddel voor zijn, ook bij Ruiterfit kan je ontspanningsoefeningen doen.

Structuur maken is heel belangrijk als je zaken wilt kunnen loslaten of een plekje wilt geven.
Begin met het stellen van prioriteiten, wat is voor jou belangrijk en welke zaken zijn minder belangrijk, daar zet je tegenover welke zaken er allemaal in je hoofd spelen.
Zo krijg je een mooi lijstje waar je aan kan werken en welke zaken je op de lange baan kan schuiven.
Dit geeft rust en ruimte om je weer beter te kunnen concentreren.

Hier horen natuurlijk keuzes maken bij. Bij extreme drukte kies je eerst voor jouw prioriteiten, verlies nooit je eigen doel uit het oog want een duidelijk doel maakt je weerbaar.
Af en toe mag je dan ook best weleens ‘nee’ zeggen tegen mensen, vergeet niet dat je zelf ook genoeg te doen hebt.

Als je door alle bomen het bos niet meer ziet, zorg dan dat je gaat relativeren.
Eerst weer helder gaan nadenken, blij positief denken, hoe negatief situaties ook lijken.
Pak je lijstje erbij met prioriteiten en zorg dat je in ‘oplossingen’ gaat denken en niet in ‘problemen’.
Er is altijd een oplossing, anders bestonden er ook geen problemen.

Wil je hier in gecoacht worden, dan kan dat via Ruiterfit.nl of via Eva Beun.nl

Zet hem op!

---

[i] www.eco-typing.nl