

Van survivalmodus naar rust

Een korte gids over structuur, dankbaarheid en mentale rust

© 2026 Yves Wagemans.

“Rust is geen luxe. Het is een vaardigheid die je kunt oefenen.”

Soms merk je het pas aan het einde van de dag.

Je hebt veel gedaan, maar je voelt je leeg. Je hoofd blijft doorgaan, terwijl je lichaam al lang om rust vraagt.

Dit e-book geeft je een rustige, praktische volgorde om uit de survivalmodus te stappen: eerst landen in de avond, dan afronden in je slaap, bijsturen overdag en de ochtend als bewuste start gebruiken.

Je hoeft niets “te fixen”. Je traint vooral je aandacht: terug naar je lichaam, terug naar wat belangrijk is, terug naar regie.

Hoe je dit gebruikt : lees één hoofdstuk per dag, of kies meteen het hoofdstuk dat nu het meest helpt. Klein en herhaalbaar wint.

1. Avond: landen in 10 minuten

Aan het einde van de dag blijft je systeem vaak nog aan staan. Je lichaam is moe, maar je hoofd draait nog door.

Deze oefening is je landing. Kort. Eenvoudig. Elke dag hetzelfde.

Doel: je lichaam laten ontspannen en je hoofd tot rust brengen.

Tijd: 10 minuten.

Stap-voor-stap

1. Kies een vast moment (net voor je gaat slapen, of zodra het stil wordt in huis).
2. Zet een timer op 10 minuten.
3. Leg je telefoon weg (buiten handbereik).

4. Ga zitten of liggen. Comfortabel is goed genoeg.
5. Adem rustig: 4 tellen in, 6 tellen uit. Herhaal.

Als je hoofd blijft praten

Merk je gedachten op en ga terug naar één anker: de uitademing. Elke terugkeer is training. Dat is precies de oefening.

Belangrijk : consistentie maakt rustig. Perfectie maakt druk.

“Je hoeft je dag niet op te lossen. Je mag hem afronden.”

2. Slapen: afronden zonder jezelf te veroordelen

Vlak voor je in slaap valt, is je brein gevoelig voor herhaling. Dat kan piekeren versterken, maar je kunt het ook gebruiken om af te sluiten.

Zie dit als een korte mentale “sluitknop”.

Stap-voor-stap (3 minuten)

1. Denk terug aan één situatie van vandaag die je nog bezighoudt.
2. Zie de situatie opnieuw voor je, maar geef haar deze keer de afloop die je eigenlijk had gewenst.
3. Rustiger, duidelijker, met meer begrip, meer vertrouwen of een betere grens.
4. Vergeef jezelf voor wat niet perfect ging.
5. Vergeef anderen voor hun aandeel.
6. Noem daarna 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Klein is goed.

Waarom werkt dankbaarheid?

Omdat je brein voortdurend zoekt naar bewijs voor waar je aandacht ligt.

Focus je op problemen, dan zie je meer problemen.

Focus je op wat goed gaat, dan train je je brein om meer mogelijkheden, oplossingen en kansen op te merken.

Wat ik zelf ontdekte

Lange tijd dacht ik dat dankbaarheid iets was wat je voelde wanneer alles goed ging. Maar ik ontdekte juist het tegenovergestelde.

Op de momenten dat ik het meeste stress ervaarde, maakte dankbaarheid het grootste verschil.

Niet door problemen te ontkennen, maar door mijn aandacht bewust te richten op wat er al wél was.

Soms was dat iets heel kleins: een rustig moment, een gesprek, een dak boven mijn hoofd of simpelweg een nieuwe dag.

Hoe meer ik dat oefende, hoe sneller mijn hoofd stopte met zoeken naar wat er mis was en begon te zien wat er mogelijk was.

“Dankbaarheid verandert niet altijd je omstandigheden. Het verandert wel de manier waarop je ernaar kijkt.”

Tip : hou het klein. Drie echte zinnen werken beter dan tien mooie.

“Je sluit de dag af zoals je een deur zachtjes dichttrekt: bewust, rustig en zonder haast.”

3. Overdag: terug naar regie in een aantal seconden

Gedachten komen vanzelf. De stress ontstaat wanneer elke gedachte meteen een opdracht wordt.

Overdag oefen je niet “minder denken”, maar sneller terugkeren naar keuze.

Het 3-stappen protocol

1. Merk op: *“Ah, daar is die gedachte.”*
2. Ontkoppel: dit is een gedachte, geen feit, geen deadline.
3. Kies: één kleine actie, of één lichaamsanker (voeten op de grond, schouders los, uitademing langer).

Even stilstaan

Vraag jezelf: *“Wil ik dit nu meer energie geven?”* Als het antwoord nee is, laat je het passeren en keer je terug naar je volgende concrete stap.

Micro-reset (als je vastzit)

1. Tel 5...4...3...2...1...0.
2. Sta op en doe één duidelijke handeling: water halen, raam openen, korte wandeling, één taak afronden.
3. Kom terug en begin met de kleinste volgende stap.

Persoonlijk : ik merkte dat mijn “doorduwen” vaak begon met één gedachte: *“Nog even...”* Toen ik die herkende, werd het makkelijker om te stoppen, te ademen en opnieuw te kiezen.

Wat ik zelf ontdekte

Jarenlang dacht ik dat rust zou komen wanneer alles opgelost was.

Wanneer het werk af was.
Wanneer de planning klopte.
Wanneer de zorgen verdwenen.

Maar rust kwam pas toen ik stopte met wachten op betere omstandigheden en begon met bewust kiezen waar ik mijn aandacht aan gaf.

“Regie is: je aandacht terughalen, nog voor je jezelf verliest.”

4. Ochtend: een rustige start

Dit werkt het krachtigst in de eerste halve minuut tot enkele minuten na het wakker worden.

Op dat moment is je denken nog niet volledig op gang gekomen.

Dat maakt deze korte periode bijzonder waardevol.

Voordat je aandacht naar zorgen, taken of verplichtingen gaat, kun je bewust kiezen waarop je wilt afstemmen.

Dankbaarheid is in dat moment vaak het krachtigst.

60 seconden vóór je opstaat

1. Blijf liggen.
2. Adem 3 keer rustig in en uit. Niets forceren.
3. Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent.
4. Richt daarna je aandacht bewust op wat je vandaag wilt ervaren.
Niet op wat ontbreekt.
Niet op wat mis kan gaan.
Richt je aandacht op wat je graag wilt ervaren, creëren en uitnodigen in je leven.

Als je meteen “aan” schiet

Dan is je oefening simpel: niet meegaan in de eerste golf.

Neem eerst één rustige ademhaling.

Lukt het niet? Dat is oké.

Morgen is er een nieuwe ochtend.

“Jij zet de toon. Niet je meldingen.”

5. Tot slot

Rust is geen eindbestemming. Rust is een keuze die je kunt herhalen.

Regie betekent niet dat je nooit meer piekert. Het betekent dat je sneller terugkomt bij jezelf.

Als je één ding meeneemt, laat het dit zijn: maak het klein en dagelijks.

“Wat je aandacht voedt, groeit. Kies dus bewust.”

KERNBOODSCHAP

Rust ontstaat niet wanneer alles eindelijk rustig wordt.

Rust ontstaat wanneer jij beslist waar je aandacht naartoe gaat.

DE BELANGRIJKSTE LES

Je aandacht is als een zaklamp.

Waar je op schijnt, wordt groter in je ervaring.

Niet omdat de rest verdwijnt, maar omdat je brein en lichaam zich richten op wat jij belangrijk maakt.

Vraag jezelf daarom regelmatig af:

Waar geef ik op dit moment mijn aandacht aan?

24-UURS UITDAGING

Probeer vandaag bewust drie keer je aandacht te verplaatsen.

Van een probleem naar een mogelijkheid.

Van een klacht naar iets waarvoor je dankbaar bent.

Van piekeren naar één concrete actie.

Observeer vanavond wat dat met je dag heeft gedaan.

Mijn focus voor morgen

Neem één minuut. Schrijf kort op wat er in je opkomt, zonder het te beoordelen.

Waar wil ik minder aandacht aan geven?

Waar wil ik meer aandacht aan geven?

Waar ben ik vandaag dankbaar voor?

6. Persoonlijke begeleiding

Wil je hier persoonlijk mee aan de slag?

Blijf je vastlopen in stress, piekeren of het gevoel dat je voortdurend moet doorgaan?

Tijdens een persoonlijke sessie kijken we samen naar wat jou energie kost, welke patronen je vasthouden en hoe je meer rust, helderheid en regie kunt creëren in je dagelijks leven.

Soms is één goed gesprek al genoeg om opnieuw helderheid en richting te ervaren.

Neem contact op en ontdek hoe jij meer rust, helderheid en regie kunt creëren in je dagelijks leven.

Website: www.yveswagemans.com | E-mail: info@yveswagemans.com | Telefoon: +32 471 05 81 40