

# Minder pijn met deze tips!

## 1. Leg wat minder focus op je pijnklachten

Noem jezelf geen 'migrainepatiënt' o.i.d. meer. Benoem liever je emoties, dan elke keer je klachten te analyseren. Dus: 'ik word wanhopig van de pijn'. Dit geeft je brein het signaal dat ten eerste je emoties er mogen zijn en ten tweede dat je pijn niet zo bedreigend is.

## 2. Train je brein met affirmaties

Een bewezen tactiek die zelfs wordt gebruikt door topsporters! Maak dit onderdeel van jouw routine. Vertel jezelf dagelijks vol goede moed: "ik ben sterk", "ik ben niet stuk", "ik ben veilig, mijn brein beschermt mij met alarmsignalen". Kijk wat voor jou werkt en maak het persoonlijk.

## 3. Wees nieuwsgierig naar de pijnsensaties

Dit klinkt zo tegenstrijdig, want je wil die pijn helemaal niet voelen! Maar door op een neutrale manier naar je pijn te kijken, met interesse voor wat je lichaam jou wil vertellen, krijgt je brein een signaal dat het veilig is en naar de rust- en herstelmodus over mag schakelen. Ga dus even kort met je aandacht naar de pijn toe in plaats van hem weg te willen duwen.

## 4. Schrijven ('journal speak')

Schrijf dagelijks over stressvolle gebeurtenissen en karaktereigenschappen waarmee je jezelf onder druk zet (zoals perfectionisme en people pleasen). Hiermee ontdek je patronen en verwerk je ervaringen in plaats van ze weg te stoppen.

## 5. Uit je emoties

Gooi alles er lekker uit! Kalmeer je zenuwstelsel door je emoties te uiten. Je hoeft ze niet te analyseren, maar mag ze gewoon doorvoelen. We zijn niet gewend om ongege-  
neerd in een kussen te slaan, maar geloof me, het lukt op!

## 6. Streef niet naar een doel

Ben je een doorzetter, wil je altijd een 10? Superfijn, maar nu even niet. Door deze houding zet je druk op je brein (en druk = stress = alarm). Probeer dus vooral deze oefeningen te doen zonder direct te streven naar 'het goed doen' en meteen de pijn weg te willen hebben.

## 7. Wees consistent

De laatste tip sluit aan bij de vorige. Streef niet direct naar een doel maar blijf wel oefenen, oefenen, oefenen. Kijk eens wat er gebeurt :) En maak het jezelf makkelijk, begin klein en werk je routine langzaam uit, consistentie is key!