

Help,
ik zit teveel
in mijn hoofd!



GEDACHTENGANGEN

BRAKKELEN



TIJD OM TE GAAN

BRAKKELEN

Na 5 minuten!

Rust, Ruimte!

BRAKKELEN

Bomvol hoofd = Hoogste tijd om te BRAKKELEN!	3
Waar je hoofd vol van kan zijn	
Op welke momenten kan het me overkomen?	4
Voor je het weet zit je midden in een doolhof van je eigen gedachtengangen.	
Dan is het tijd om te BRAKKELEN	5
Brakkelen, hoe dan? Basisrecept	
BRAKKELEN MAAR!	6
Inmiddels al een stapeltje ge-BRAKKELD?	7
Doolhof nagenoeg leeg?	
Na 5 minuten rust en ruimte!	8
Baken de tijd goed af voor jezelf.	
Vragen?	9
Wanneer en hoe vaak kun je van je af Brakkelen? Waarom een afgesloten potje?	
Waarom kleine post-it of kleine papiertjes?	10
Gooi de inhoud van het potje weg in de vuilnisbak.	
Help! Wat moet ik doen?	11
Ik ben leerkracht	12
Houdt het luchtig.	
A4 Samenvatting, handig zeg!	13



BRAKKELEN

**Bomvol hoofd =
Hoogste tijd om te BRAKKELEN!**

Van je af Brakkelen, je hoofd leeg maken!

Alles wat op dit moment in je hoofd zit, wat je in de weg zit om ,normaal' te kunnen functioneren, van je afschrijven. Zodat er weer ruimte én energie is om de dag te vervolgen.



Waar je hoofd vol van kan zijn:

- afspraken die je hebt staan. (kapper, tandarts, familiebezoek, sollicitatie, collega, verjaardag enz.)
- dingen die moeten gebeuren. (huishouden, klussen, baan, enz.)
- gevoelens die naar boven komen. (verdriet, boosheid, angst, enz.)
- meningen, oordelen, bevindingen enz.
- je hebt vandaag al van alles meegemaakt wat door je hoofd spookt. (telefoontje, conflict, iemand ziek, alles liep mis, ruzie, enz.)



BRAKKELEN

Dan is het tijd om te BRAKKELEN.

Gewoon om je hoofd te legen, je doolhof van gedachtengangen ruimte te geven of zelfs totaal op te lossen.

Brakkelen, hoe dan?

Het is net een eenvoudig recept uit een kookboek met vele varianten.

Basisrecept

Een potje, met een dekseltje.
Een stapel post-it. (of kleine kladblaadjes)
En iets om mee te schrijven.



BRAKKELEN

TIJD OM TE GAAN

BRAKKELEN MAAR!

Schrijf alles op in *steekwoorden*, *zinnen*, *symbolen* of welke vorm dan ook, wat in je hoofd zit op de post-it.

Doe dat in een *lekker pittig tempo* zodat je jezelf niet de kans gunt om daar bij stil te gaan staan.

De gevolgen van te lang stil staan bij een onderwerp is een extra gedachtengang in het doolhof creëren.

Pak voor *elk* onderwerp of item steeds een nieuw blaadje.



BRAKKELLEN

Inmiddels al een stapeltje ge-BRAKKELD?

Heb je écht voldoende uit je doolhof van gedachtengangen verwijderd en op de post-it geschreven?

Mooi!

Dan is het tijd om de post-it in het BRAKKEL-Potje te doen. Alles erin, deksel erop!

Doolhof nagenoeg leeg?

Heb je nu voldoende energie om de dag te vervolgen?

Zo niet, zitten er nog wat resten in het hoofd, schrijf dan nog even door.



BRAKKELLEN



Na 5 minuten!
Rust, Ruimte!

Baken de tijd goed af voor jezelf.

Om te voorkomen dat je er teveel in blijft hangen, is 5 minuten in principe voldoende.
In een hoog tempo alles opschrijven, daag jezelf uit en zie het als een spel.

Brakkel-potje legen.

Eind van de dag kan het Brakkel-potje geleegd worden. Gewoon ongelezen weggooien en als je het toch wilt lezen uit nieuwsgierigheid en je niet bang bent om opnieuw in het doolhof van gedachtengangen terecht denkt te komen, ga je gang.



BRAKKELLEN



Wanneer en hoe vaak kun je van je af Brakkelen?

Van je af Brakkelen kun je op vele momenten op een dag doen.

Zie het als een moment dat je merkt dat je steeds verder in het doolhof verdwaalt raakt.

Zodra je dat door hebt, dan kun je gelijk van je af-BRAKKELLEN

Waarom een afgesloten potje?

Al je ge-BRAKKELDE post-its stop je weg in het potje, om meer ruimte te krijgen in je hoofd. Je doet het potje dicht, je gedachten zijn afgevoerd in het potje. Het is allemaal nog niet verdwenen, maar het beheerst je niet meer volledig. Pas als de dag voorbij is kan het BRAKKEL-potje daadwerkelijk leeggegooid worden, het dient geen doel meer en de dag is afgerond.

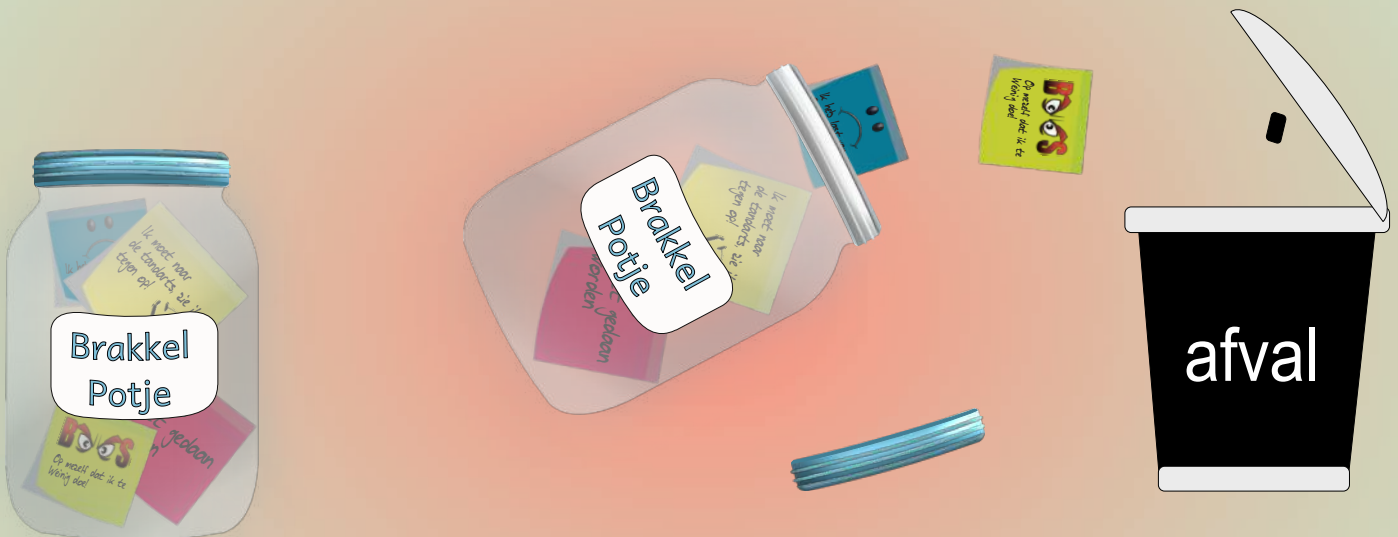


BRAKKELEN

Waarom een kleine post-it of kleine papiertjes?

Kleine briefjes voorkomen dat jij hele verhalen gaat schrijven. Waardoor het doolhof groter en complexer zal worden.

BRAKKELEN, gaat juist om kort, krachtig en in een pittig tempo VAN je AF BRAKKELEN!



Gooi de inhoud van het potje weg in de vuilnisbak.

Je voert echt je overtollige gedachten af.

Mocht je dit met een groep doen of in een klas, samen met je kind(-eren) zorg er dan voor dat de inhoud van het BRAKKELEN-potje elders wordt geleegd dan op de plek waar iedereen alsnog iets uit de prullenbak kan halen. Wat soms tot vervelende situatie kan leiden.



BRAKKELLEN

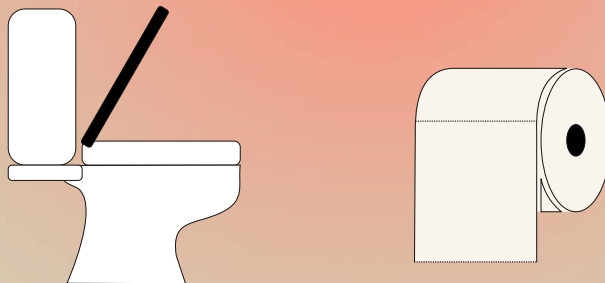
HELP!

Ik ben niet thuis...
Het wordt me plotsklaps teveel.
Mijn BRAKKEL-potje staat thuis.
Ik heb geen post-it bij de hand.

Wat moet ik doen?

1. Heel simpel ga naar de WC, zie de wc-rol, pak één velletje papier en bij elke BRAKKEL-gedachte, gooi je één velletje in de toiletpot. Bij nog een BRAKKEL-gedachte neem een volgend velletje. Dit kan hooguit een wc-rol kosten.

Het lucht heerlijk op en het is lekker dwaas!



2. Je staat in de rij bij de kassa. Waar je net je boodschappen gedaan hebt, je voelt de onrust opkomen. Van wat je allemaal nog moet doen of waar jij je aan irriteert. Als jij je boodschappen op een papiertje hebt geschreven, scheur dan bij elke BRAKKEL-gedachte een stukje af van je papieren lijstje. Voor je het weet ben je aan de beurt. En heb je een hoop van je afgebrakkeld.

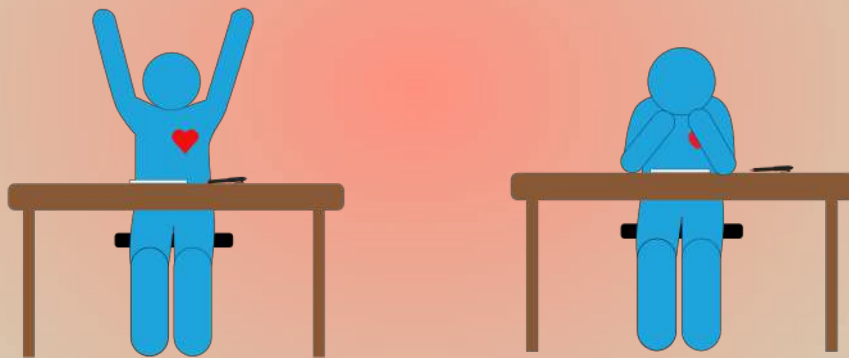


BRAKKELLEN

3. Ik ben leerkracht en de hele klas lijkt wel één grote BRAKKEL-bende. Dat ik echt denk, dat gaat niet goed komen!

Zorg dat er in de klas een BRAKKEL-potje of iets dergelijks aanwezig is. Regel voldoende kleine blaadjes. (kleine blaadjes, anders krijg je hele Brakkelbrieven en daar is Brakkelen niet geschikt voor).

Geef iedereen de kans om 5 minuten op te schrijven wat ze dwars zit of waar ze thuis last van hadden vóóordat ze naar school gingen. Geef bijvoorbeeld elke leerling 2 kleine blaadjes. Baken de tijd goed af!



ADVIES

Hou het luchtig.

Speel ermee, ga er ontspannen mee om. Des te sneller ben je van je doolhof met al zijn gedachtengangen af.

PS ik heb nog een laatste bladzijde
EEN SAMENVATTING op 1 A4, handig!



BRAKKELEN

1. Neem een afsluitbaar potje, bakje of doosje en maak daar het 'BRAKKEL-potje' (-bakje-doojsje) van.
2. Neem één of meerdere momenten op de dag een BRAKKEL-moment. Baken de tijd goed af. Waardoor je meer in het HIER-en-NU kunt zijn.
3. BRAKKEL je met meerdere mensen deel kleine papiertjes uit, daardoor komen er geen hele epistels op het papier.
4. Spontaan gaan opschrijven, wat in je opkomt.
Het gaat er juist om, om van je af-te-BRAKKELEN!
5. Stop alles in het BRAKKEL-potje en sluit de deksel.
6. Als er veel onrust heerst (in de klas) of is geweest (thuis) kun je besluiten even te BRAKKELEN.
7. Het doel is je hoofd LEEG TE MAKEN. (zo leeg je ook het BRAKKEL-potje aan het eind van de dag of eerder!)

1.



2.



3.



4.



5.



6.

Bij bijvoorbeeld
ONRUST
Ga je nogmaals
BRAKKELEN!

7.

Eind van de dag
of eerder BRAKKEL
potje legen in de
prullenbak



Brakkelen: Van je afschrijven.

Je gedachten over gisteren of zorgen over morgen uit je hoofd halen en op een papiertje schrijven. Van dingen die je moet doen of waar je hoofd vol van is. Schrijf het op en stop het in het BRAKKEL-potje.

Suggestie: In plaats van schrijven kun je tekenen, de gedachten kleuren, plaatjes opplakken die je gedachten weerspiegelen. Liefst kort maar krachtig.



LET OP! Zorg dat de prullenbak
de volgende dag daadwerkelijk leeg is!



Ter info

Beste geïnteresseerde,

Ik hoop van harte dat je meer ruimte en rust hebt gevonden, na het BRAKKELEN. Misschien nog wel vaker zult BRAKKELEN om nog meer rust en ruimte te ervaren. Wellicht leuk om te weten, dat dit E-book BRAKKELEN een onderdeel is uit de E.H.B.P. koffer.

E.H.B.P. Koffer?

De koffer voor Eerst Hulp Bij P.....



Pret
Passie
Plezier
.....en

Natuurlijk zijn er nog veel P's die het weerspiegelen van het dagelijkse leven aangenamer kunnen maken. Ook is er ruimte om ergens de ,P' in te hebben.

De E.H.B.P. koffer zit vol met hulpmiddelen, oefeningen, E-books, online trainingen, kortom een koffer die je ondersteunt door het leven Prettiger, Positiever Poëtischer, Productiever en Persoonlijker te maken.

Zit alles al in de E.H.B.P.-koffer?

Nee, de inhoud groeit al gaande de reis. Het is als een reis per Spiegel-Express, ik volg mijn eigen spoor en ik neem daarvoor mee.....?

Alvast GRATIS, meer Pret, meer Passie en meer Plezier klik op ,Ja, graag' knop.

Meer Pret, Meer Passie, Meer Plezier?

Ja, graag



SPIEGEL-EXPRESS

VOLG JE EIGEN SPOOR!

