

# E-book

*De kracht van de stilte en de invloed op jouw leven*



Rachelle Verhage

mei 2021

# Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Soorten ruis
3. Goed voor jezelf zorgen
4. Angst voor stilte
5. Oefening
6. Lees-kijktips
7. Voordelen van stilte
8. De kracht van de stilte
9. De 30-dagen challenge

"Het geluid van de stilte is krachtiger dan welk geluid dan ook. Het is het enige geluid dat je terug brengt naar jezelf en in gesprek met je ziel."

-Rachelle Verhage-

# Inleiding

In ons leven hebben we te maken met diverse soorten ruis. Voel jij vaak dat er teveel ruis is op 'de lijn'? Ervaar jij overlast van jouw gedachtes? Of is het gewoonweg nooit stil in je hoofd? Heb jij vaak tranende ogen, vermoeidheidsklachten en voel je jezelf overprikkeld? Vind je het lastig jezelf te focussen en ervaar je steeds minder energie?

Dan is de kans groot dat jij extreme ruis ervaart en is het tijd om stilte momenten in je leven te gaan bouwen. Die momenten filteren namelijk de ruis en brengen je terug naar jezelf. De stilte maakt dat je meer in contact komt met jezelf. Op die manier sluit je de wereld even buiten. Dat is zo nodig om ons brein rust te gunnen in een wereld als deze, waarin we worden geleefd door externe factoren zoals Social Media, 'series hangen', drukke omgevingen zoals parken en pretparken en alle apps die er zijn om ons het leven 'gemakkelijker', maar eigenlijk zoveel moeilijker te maken.

Het is tijd om ons brein rust te gunnen. Ik heb nu 3 stilte momenten van 10 minuten (dus 30 minuten in totaal) per dag en dat heeft mijn leven veranderd. Compleet. Ik was een notoire piekeraar en werd geleefd door Social Media én mijn omgeving. Totdat ik 3 stilte momenten per dag ging nemen. Bewust. Ik begon met 3x 3 minuten en heb nu 3x per dag zeker 10 minuten stilte. Soms langer, maar dat ligt aan wat ik nodig heb op dat moment.

Meer drukte? Meer stilte.

Wat heeft het mij opgeleverd? Meer innerlijke vrede, rust in mijn hoofd, zelfkennis, bewustzijn, bewustwording, zelf-vertrouwen meer energie, meer focus en gewoonweg een gezondere leefstijl. Ik kan je vertellen dat ik niet langer pieker, serieus, en veel meer zelf-vertrouwen ervaar. Door deze stilte? Ja door wat deze stilte teweeg bracht. Als je namelijk écht gaat luisteren naar je lichaam en in gesprek gaat met jouw ziel. Weet je niet wat dit je brengt. Ik inmiddels wel en dat wil ik aan iedereen doorgeven!

En zeg nu eerlijk?

Wat is nu 30 minuten tijd voor jezelf op een dag van meer dan 8 uur waarbij je alleen maar met apparaten en andere mensen bezig bent.

# Soorten ruis

In ons leven hebben we ongelofelijk veel te maken met ruis. Externe ruis zoals Social Media, toeterende auto's, kakelende kippen, pratende mensen en felle reclameborden die onze innerlijke rust en vrede wreed verstoren.

Het is namelijk niet mogelijk om onder die omstandigheden naar innerlijke rust en vrede te komen. Het is überhaupt niet mogelijk om onder deze omstandigheden naar jezelf en de stem van je ziel te luisteren.

Daarnaast hebben we te maken met interne ruis. Gedachtes, overtuigingen, aangeleerd weten. Al dit staat ook tussen onszelf en innerlijke rust, vrede en het luisteren naar de stem van je ziel. We krijgen per dag zo ongelofelijk veel prikkels binnen, meer dan ooit, en denken dat we door hetzelfde te doen als dat we deden die rust kunnen behouden.

Ik help je gelijk uit de droom, dit gaat je niet lukken. Alleen als we onszelf verwijderen van de ruis die ons in de weg zit, komen we terug in verbinding met onszelf en in contact met de stem van onze ziel en onze intuïtie. Daar zit alles wat jij nodig hebt in jouw leven. Daar zit alle kennis, wijsheid, liefde en innerlijke vrede (lees: rust).

Als we dat inzien, als we naar de ruis kunnen kijken als een deur die nog gesloten is, dan kunnen we onszelf ook helen.

Vaker de natuur in bijvoorbeeld.

Minder op Social Media doorbrengen.

Minder de televisie aan (of geen!).

Vaker naar de bibliotheek.

Vaker een boek lezen.

En stilte momenten nemen elke dag.

Drie keer per dag.

# Goed voor jezelf zorgen

Het is een utopie om te denken dat we geen ruis meer hoeven te ervaren, want ruis zal er altijd zijn in ons leven. Echter is de hoeveelheid ruis de afgelopen jaren zo enorm toegenomen dat we 90% van de tijd in ons hoofd bivakkeren en niet langer in ons lichaam/hart. Dé plek waar er geen ruis is. We overvragen onszelf elke dag weer. Zitten te vaak aan onze max. Het is dus zaak om uit die automatische piloot te stappen en écht goed voor onszelf te zorgen. Niet oppervlakkig, maar op alle lagen.

Echt goed voor jezelf zorgen gaat dus zoveel dieper dan een smoothie drinken of een workout doen (alhoewel dat ook nodig is). We mogen op zoek naar een meer holistische manier van zorgen voor onszelf (let op, hier bedoel ik geen zelfliefde mee, want dat is iets anders dan zelfzorg).

Gezond eten, bewegen én meditatie/stilte momenten in ons leven toelaten. Meer verbinding met onze binnenwereld, waardoor we ook meer in verbinding met anderen kunnen.

Ik durf zelfs te beweren dat als jij niet volledig in verbinding met jezelf staat, je dit nooit staat met anderen. Niet mogelijk. Niet met je partner en/of je kinderen en niet met andere dierbare mensen om jezelf heen. De stilte filtert de ruis die tussen jou en innerlijke vrede in staat en als je niet naar de stilte kunt gaan in jezelf, is goed voor jezelf zorgen niet compleet.

Alles wat wij doen, alles wat jij denken, alles wat we niet uiten, alle emoties die we voelen dragen bij aan ons welzijn. Alles is in verbinding met elkaar, want als jij bijvoorbeeld jouw emoties negeert... Zijn ze dan weg?

Nee, dan gaan ze je lichaam in. Met alle gevolgen van dien.

Zorg goed voor jezelf is ook de stilte in jezelf omarmen en opzoeken. Waar je ook tegenaan loopt tijdens de stilte, het zij zo. Zit erin. Voel. Omarm. Oordeelloos. Het mag er zijn. Het is nodig om tot acceptatie over te gaan. Net zolang tot dat de ruis ons niet langer hindert en tussen ons en onze innerlijke stem in te staan.

Zorg goed voor jezelf is holistisch, niet alleen de buitenkant, maar ook je binnenwereld.

# Angst voor stilte

Sommigen mensen vinden stilte lastig, omdat ze bang zijn voor wat er los kan komen (lees: zelfreflectie). We zijn het ook niet langer gewend om de stilte toe te laten. Let maar eens op, hoe vaak worden mensen ongemakkelijk als er een stilte valt? Precies.

We maskeren de stilte liever met omgevingsgeluiden. Juist omdat we die angst kunnen voelen voor die stilte. Voor de gedachtes die we eigenlijk niet willen hebben, maar die wel broeien in je lijf. Met alle gevolgen van dien.

Terwijl die gedachtes toelaten en accepteren (zonder daar een oordeel over te hebben) zorgen dat de hoeveelheid gedachtes vermindert. Dat we voelen wat we écht nodig hebben. Contact maken met onszelf. In de stilte zitten namelijk alle antwoorden.

In de stilte zit ontspanning, balans en rust. Innerlijke vrede. Wij zijn als mensen van nature lui en "hangen" graag in onze veilige comfortzone. Die kennen we inmiddels, maar stap er eens uit. Zet die televisie uit, zet je telefoon op vliegtuigstand en sluit je ogen eens.

De groei naar meer rust/balans en stilte in onze hoofden zit in die stilte. Het omarmen van jouw stilte. We kunnen leren, ontwikkelen, groeien tot we een ons wegen... Als we de stilte in onszelf niet aankunnen, komen we geen stap verder.

Wil je een leeg hoofd?  
Wees dan elke dag stil.

Wil je minder piekeren?  
Zoek de stilte op.

Stop met het plakken van die pleisters om maar niet naar onze stilte (lees gedachtes, aangeleerd weten, oude kindstukken, heling van de vrouwenlijn en overtuigingen) te gaan.

In die stilte zit álles wat jij nodig hebt om écht te groeien.

# Een oefening

Oké. Doe eens 10 minuten niets.

Gewoonweg niets. Verveel jezelf eens.

Ga eens op in jezelf en op reis naar je binnenwereld.

Zet de radio en de televisie uit en de deurbel. Vervolgens zet je je telefoon op de vliegtuigstand en je zet een kookwekker op 10 minuten of een andere timer.

Je gaat op een favoriete plek zitten/liggen in huis.

De bank/op bed, aan de eettafel, wáár je maar wilt.

Daar ga je 10 minuten zitten en vervolgens doe je niets. Je ogen hoeven niet dicht, maar dit mag wel want met je ogen dicht schakel je je visuele zintuig uit waardoor je nog minder prikkels ervaart.

Wat gebeurt er met je? Observeer het en wees dus niet te streng voor jezelf. Het is zoals het is, er is geen goed en er is geen fout.

**Schrijf hier eens op wat dit met je deed?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Lees- en luistertips

CITAAT uit het artikel van Bregje Herman.

"Het gevaar van constant geluiden om je heen is dat de ontwikkeling van je hippocampus stagneert. Je hippocampus is onderdeel van het limbisch systeem en in beide hersenhelften heb je er één. Ze wegen maar 4 gram per stuk maar hebben een belangrijke functie."

Het hele artikel lezen?

Dat kan via deze link: <https://changeofheart.nl/de-kracht-van-stilte/>

---

(Luister)boektip

Luisterboek en e-book van Eckhart Tolle

“De stilt spreekt”

Magnifiek!

---

Youtube tip:



# De voordelen van de stilte

Als je al niet voelde waarom de stilte zo krachtig is wil ik nog een aantal voordelen met je delen.

- Het verlicht stress, druk en spanning in je brein (en je lijf).
- Stilte stimuleert het creatieve brein, dat stukje waar jij van 'aan' gaat staan.
- Stilte creëert balans tussen stilte en dynamiek in je leven.
- Stilte vermindert prikkelbaarheid en verbetert je humeur.
- Stilte brengt je dichterbij jezelf, waardoor je veel meer met jezelf in verbinding staat (en dus ook met anderen)
- In de stilte kan je brein herstellen van de grote hoeveelheid prikkels die het ervaart.
- Stilte brengt je groei op ieder vlak, privé, maar óók zakelijk.

Zoals je leest zijn er heel veel voordelen van de stilte. Eigenlijk zoveel dat het niet anders kan dat je na het lezen van dit pamflet over gaat tot stilte momenten in je leven te implementeren. Als een nieuwe gezonde gewoonte.

Hoe je een gewoonte implementeert dat vertel ik in mijn e-course ‘**The power of Silence**’ waarbij ik je naast nog veel meer over de stilte, ademhaling (als breath instructor), houding, energie en het creëren van een nieuwe gewoonte.

Het zou namelijk jammer zijn als je niet dagelijks de kracht van de stilte kunt ervaren gezien de vele voordelen. Nu ben ik geen voorstander van een televisie, eerder een tegenstander, maar het zou mooi zijn als je wellicht 3 minuten van je avond-tijd kunt inruilen voor de stilte voordat je gaat slapen?

“Stilte is alleen oorverdovend als jij niet naar jezelf wilt luisteren” - Rachelle Verhage

# De kracht van de stilte

De kracht van de stilte is heel eenvoudig uit te leggen. Stel jezelf eens voor dat je in een drukke ruimte staat met heel veel omgevingsgeluiden. Je hoort mensen praten, glazen klinken. Je hoort een telefoon. Je hoort borden op tafel gezet worden. Dat komt allemaal bij je binnen. Je batterij raakt ervan leeg. Je kunt namelijk maar zoveel verdragen als mens.

Je raakt overprikkeld. Eenmaal thuis zet je de televisie aan, of kijkt op Social Media. Nog meer prikkels. Er is geen moment om jezelf op te laden, behalve tijdens het slapen. Maar laat jouw lichaam dan nog steeds niet goed opgeladen zijn. Als we slapen zijn er namelijk weer andere processen in het lichaam die onze aandacht vergen.

Wanneer je 3x per dag jouw stilte moment pakt, laad jij jouw batterij weer op. Net als je telefoon in de oplader moet, laad jij op in de stilte. Met je ogen dicht. Zonder enige prikkels.

Daarbij is het ook van belang, en dat is punt 2 van 'de kracht van de stilte', dat jij weer met jezelf in contact komt. Want alleen dan, in die stilte, weet jij hoe het écht met je gaat. Als je opgaat in de waan van de dag, dan denken we gevoelens weg. We staan niet bewust stil bij wat we voelen, wat we mee maken en wat ons raakt. Waardoor dit allemaal verdwijnt in je lijf om er op een ander moment uit te komen, wanneer het zich voldoende opgehoopt heeft. Dat wil je niet. Dat is hetzelfde als je het strijkgoed (of de afwas) pas na 2 maanden doet, wasmanden vol strijkgoed. Begin daar maar eens aan.

Wist je dat wij per dag 50.000 tot 60.000 gedachtes hebben?

**PER DAG!**

Lees dat nog eens.

Van oudsher hadden we die gedachtes niet. Waren we bezig met leven, eten verzamelen (beweging = uit je hoofd), verdedigen (beweging = uit je hoofd) en een veilige plek zoeken.

Gedachtes zijn van deze tijd. We overdenken onze beslissingen, we overdenken ons leven, we maken onszelf druk om wat die ander zegt. Nooit is het meer stil. Terwijl jouw heling in die stilte ligt. Jouw ontspanning, rust en liefde (!!!) ligt in de stilte. Jouw groei ligt in de stilte. Jouw (goede) relaties, opvoeding, alles ligt in deze stilte.

"Een betere verbinding met jezelf is een betere verbinding met je partner, kinderen en alle dierbaren om jezelf heen."

Rachelle Verhage

# 30 dagen e-course

## ‘The power of silence’

Stilte heeft dus een heilzame werking, daar kunnen we het inmiddels over eens zijn. Nu praktisch. Hoe ga je dit dan doen in je dagelijks leven? Allemaal leuk en aardig, maar als het niet past in je schema? Dan ga je het natuurlijk nooit doen. Probeer toch eens ietwat 'uit te rekken' en ga met mij de 30 dagen aan. 30 dagen 3x per dag een stilte moment van 3 minuten (om te beginnen, want je gaat het opbouwen).

Ik weet gewoonweg dat je met deze 30 dagen zoveel winst behaalt. Dat je jezelf zoveel beter kent en zoveel meer rust hebt in je hoofd. De vraag is alleen, doe je mee?

Ja? Daag jij jezelf uit? Mooi. Zorg dan dat je mij volgt op Instagram (@rachelleverhage.nl) dan weet je wanneer er een nieuwe e-course start. Of check mijn website:

[www.rachelleverhage.nl](http://www.rachelleverhage.nl)

Ik geef je in de e-course elke dag tips voor een periode van 30 dagen, met diverse video's, experts aan het woord, veel oefeningen en 3 live masterclasses via ZOOM.

Binnen 30 dagen (!!!) weet jij dat je nooit meer anders wilt.

Wat is nu 9 minuten per dag op de rest van je leven en rust in je hoofd?

Precies.

O, ik weet dat een nieuwe gezonde gewoonte implementeren 66 dagen duurt, maar geef mij 30 dagen en ik heb je al ver over de helft.

Wil je mee doen?

Check dan: [www.rachelleverhage.nl](http://www.rachelleverhage.nl) kopje e-courses.

Kosten: 47 euro inclusief btw voor 30 dagen.

# TIP

Ik heb direct een tip voor je, die je direct vandaag (jaja, vandaag is de dag) kunt toepassen.

Probeer eens 3 dagen lang jezelf bewust te worden van wanneer jij deze 3 minuten kunt inplannen in je dag.

Niet scrollen op instagram voor 3 minuten en dan de stilte opzoeken?

Elke ochtend en avond een moment pakken?

De televisie eerder uit gooien en dan je stilte moment pakken?

Na het douchen op bed een stilte moment pakken?

Lijkt me allemaal een goed plan.

Dan ga je vervolgens jouw momenten inplannen en houd je jezelf aan de afspraak met je jezelf, alsof je een afspraak met iemand anders hebt gemaakt. Fijne stilte gewenst.