

De kracht  
Van de stilte

RACHELLE VERHAGE

# INHOUDSOPGAVE



1. Inleiding
2. Soorten ruis
3. Goed voor jezelf zorgen
4. Angst voor stilte
5. Oefening
6. Leestip
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."**

Rachelle  
Verhage

# De kracht van stilte

## 1 Inleiding

A person is shown from behind, sitting in a meditative pose in a field of tall grass. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and silhouetting the person. The text is overlaid on the lower half of the image.

Voel jij dat er teveel ruis is op de lijn? Ervaar jij overlast van jouw gedachtes? Of is het gewoonweg nooit stil in je hoofd? Dan is het tijd om stilte momenten in je leven te gaan bouwen. Die momenten filteren de ruis en brengen je terug naar jezelf.

## 2. Soorten ruis

We beginnen met de soorten ruis die je in je leven ervaart.



**Interne ruis**  
Gedachtes



# Externe ruis



Radio, televisie, games,  
Social Media, Telefoons en  
informatie!

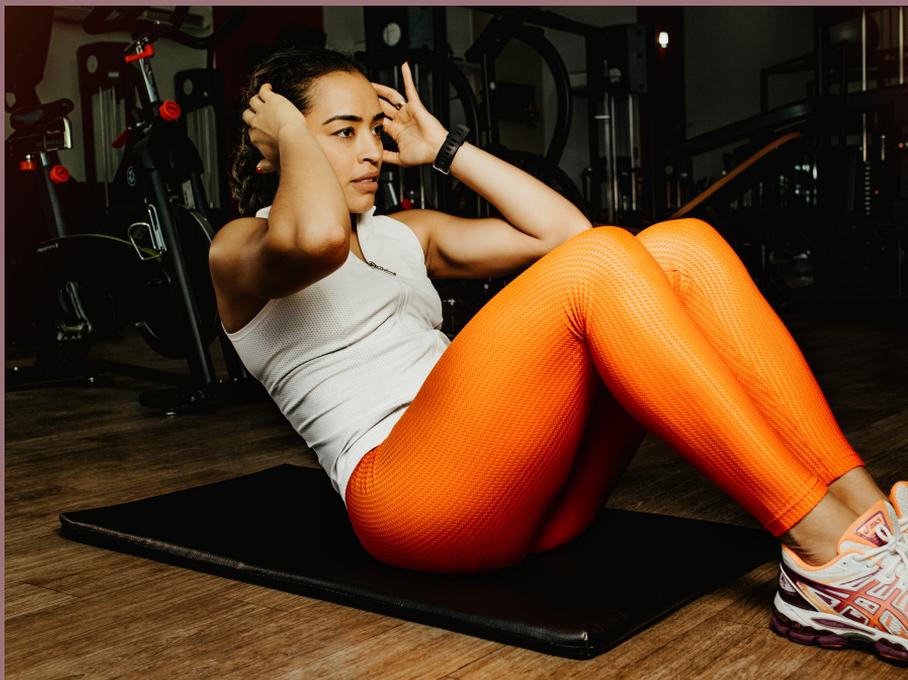
Geluiden (auto's,  
praten, bellen,  
sirene's)

# 3. 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 80% van de tijd in ons hoofd bivakkeren en niet langer in ons lichaam/hart. Dé plek waar er geen ruis is. We overvragen onszelf dus elke dag weer. Zitten te vaak aan onze tax. 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 zoveel dieper dan een smoothie drinken of een work-out doen (alhoewel dat ook nodig is).



# 4. Angst voor stilte

Sommigen mensen vinden stilte lastig omdat ze bang zijn voor wat er los kan komen. We zijn het ook niet meer 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 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.

# Angst voor stilte #2

Terwijl juist die gedachtes toelaten (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. Wij zijn als mensen van nature lui en "hangen" graag in onze veilige comfortzone. Die kennen we inmiddels.

De groei naar meer rust/balans en stilte in onze hoofden zit in die stilte. Het omarmen van jouw stilte.

s.t.i.l.t.e



O E F E N I N G

s.t.i.l.t.e.

# 5. Oefening 1

Doe eens 10 minuten niets.

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

Je gaat op een favoriete plek zitten/liggen in huis; de bank/op bed, aan de eettafel.

Daar ga je 10 minuten zitten en vervolgens doe je niets. Je ogen hoeven niet dicht, maar dit mag wel.

# Tip oefening 1

Probeer in die 10 minuten geen oordeel te hebben over wat je voelt en denkt.

"Ik moet vast geen gedachten meer hebben?"

Nee hoor, alles mag er zijn.

"Ik moet vast..." STOP! Je moet helemaal niets. Schrap dat woord maar wanneer je kiest voor stilte momenten. Niets moet.



*Sssstttt*

# 6. Leestip

<https://changeofheart.nl/de-kracht-van-stilte/>

Citaat uit het artikel dat ik deel:

"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."

**Auteur: Bregtje Hermans**

# 7. Voordelen van stilte

1. Het verlicht stress, druk en spanning in je brein (en je lijf).
2. Stilte stimuleert het creatieve brein, dat stukje waar jij van 'aan' gaat staan.
3. Stilte creëert balans tussen stilte en dynamiek in je leven.
4. Stilte vermindert prikkelbaarheid en verbetert je humeur.
5. Stilte brengt je dichter bij jezelf, waardoor je veel meer met jezelf in verbinding staat (en dus met anderen)
6. In de stilte kan je brein herstellen van de grote hoeveelheid prikkels die het ervaart.

**"Stilte is alleen  
oorverdovend als  
je niet naar jezelf  
wilt luisteren" -  
Rachelle Verhage**

# 9. De kracht van 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. 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.

# 9. De kracht van stilte #2

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 meemaken 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.

# 9. De kracht van stilte #3

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.

MEER VERBINDING  
MET JEZELF

*Is meer  
verbinding met  
je partner,  
kinderen en  
omgeving.*

Stilte brengt je een betere  
verbinding met jezelf

# 10. 30 dagen challenge

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 challenge aan. **30 dagen 3x per dag een stilte moment van 3 minuten.**

Durf jij het aan?

**30 dagen**

**3x per dag**

**3 minuten**



# **De (gratis, zonder verkoop) 30-dagen challenge**

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. Mail mij dan met de woorden;

**Ik doe mee met de stilte.**

Ik geef je in de groep elke dag tips voor 30 dagen. Ik mail je alle informatie toe als je mee doet.

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

Precies.

# Tips, tools en ruimte voor jouw vragen!

In deze groep **verkoop** ik **niets**, laat ik daar duidelijk over zijn. Het gaat mij echt om het feit dat jij de stilte gaat omarmen, omdat ik weet hoe belangrijk dit is.

Ik geef 30 dagen lang elke dag tips, ik deel artikelen en tools en je hebt alle ruimte om jouw vragen te stellen.

Durf jij het aan? Het is levensveranderend, geloof me!



De natuur brengt ook zoveel rust,  
stilte momenten in de natuur zijn  
zeer waardevol.

# **De kracht van de stilte - samenfassend**

Stilte is krachtig, stilte is heilzaam en de manier om meer in verbinding te komen met onszelf. Meer verbinding met jezelf is ook meer verbinding met je partner/kinderen/omgeving. Het is het dus waard om in stilte te investeren.

Let op: je moet niets tijdens die stilte! Probeer echt lief voor jezelf te zijn en zonder oordeel naar jezelf te luisteren, wat voor gedachtes er ook voorbij komen. Be nice!

# TIP!

Ik heb 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?

Na het douchen op bed even een stilte moment pakken?

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

# Dank je wel

Dank je wel voor het lezen van mijn e-book. Heb je vragen? Opmerkingen of wil je iets kwijt?

Mail me dan op:  
[hallo@rachelleverhage.nl](mailto:hallo@rachelleverhage.nl) en ik  
antwoord je zeker.

Doe je mee aan de 30-dagen  
challenge? Mail mij dan!

Lieve groetjes, Rachelle  
[www.rachelleverhage.nl](http://www.rachelleverhage.nl)



*Sssttttttt*