



Piekerparkeren

Geef je hoofd rust – schrijf je piekergedachten op en parkeer ze bewust.

Stap 1 – Schrijf je piekergedachte op Wat blijft er maar door je hoofd malen?

Voorbeeld:

"Wat als ik het fout doe op werk morgen?"

Mijn piekergedachte:

.....

Stap 2 – Moet ik hier nú iets mee?

Kies één antwoord:

- ☐ Ja, ik moet nu actie ondernemen
- ☐ Nee, dit kan (en mag) even wachten

Stap 3 – Parkeer het bewust

Als je het kunt parkeren, kies een moment waarop je er wél naar kijkt. Zet eventueel een reminder in je agenda of telefoon.

Voorbeeld:

"Ik parkeer dit tot morgenochtend 9:00 uur – dan bekijk ik rustig of er echt iets is om te doen."

Ik parkeer deze gedachte tot:

.....



Tot slot

Zeg tegen jezelf:

"Ik laat dit nu even los. Het komt later weer aan bod."

Je mag ademhalen. Je mag pauze nemen. Je hoeft niet alles nú op te lossen.