

7 redenen waarom huilen betekent dat je sterk bent

Huilen is één van onze emotionele connecties met de wereld. Het wordt vaak gezien als zwakte, maar het laat juist onze kracht zien. Het staat ons toe om de positieve dingen te vieren en het helpt ons om negatieve dingen los te laten. Huilen is een natuurlijke reactie van ons lichaam wat ervoor zorgt dat ons brein gezond blijft. Onderstaand vind je 7 redenen waarom het helemaal prima is om te huilen:

1. Tranen helpen je om los te laten en door te gaan

Doen alsof alles oké is lost niets op. Het leidt alleen maar tot een hoop opgekropte gevoelens. Een goede huilbui is een goede manier om dingen los te laten die nergens meer toe dienen. Emotionele bagage met je meedragen heeft effect op je mentale gezondheid, dus huil en laat het eruit.

2. Tranen hebben verschillende gezondheidsvoordelen

Huilen laat giftige stoffen los en het doodt bacteriën. Het is het natuurlijke beschermingsmechanisme van ons lichaam tegen vervelende bacteriën die je op veel openbare plekken tegenkomt. Ons lichaam is ontworpen om ons te beschermen en zal er alles aan doen om bepaalde bacteriën buiten de deur te houden. Onthoud dit als je weer eens probeert om je tranen te stoppen.

3. Tranen helpen om stress te verminderen

Van huilen wordt gezegd dat het stresshormonen en giftige stoffen uit ons lichaam haalt. Als je huilt, verminder je je stress zodat je lichaam kan beginnen met ontspannen. Daarom voelt het zo goed nadat je hebt gehuild.

4. Tranen helpen ons om met verlies en rouw om te gaan

Vaak houden we onze tranen in omdat we anderen niet ongemakkelijk willen laten voelen. Maar dit is niet de beste benadering voor ons. Doe niet alsof je niet moet huilen bent zodat anderen zich meer op hun gemak voelen. Focus je in plaats daarvan op wat jij nodig hebt om het moment door te komen. Huilen kan troostend zijn en je tranen zullen er nog vaak zijn als jij probeert om te gaan met je verdriet.

5. Tranen helpen iemand die zich depressief voelt om zich beter te voelen

Het is wetenschappelijk bewezen dat huilen je een beter gevoel geeft. Er komen opgekropte emoties en energie los. Huilen kan ook helpen om hoge emotionele pieken en dalen beter te reguleren. Tranen helpen je daarnaast om uit het moment te komen als je te intens voelt. Je hoeft je niet te schamen voor je tranen, het betekent juist dat jij je mentale gezondheid leert te managen.

6. Tranen zijn een teken van kracht

Huilen is een teken van kracht, wat onze maatschappij ook zegt. Je hebt kracht nodig om kwetsbaarheid te tonen. Dus stop met je zorgen maken over wat anderen van je denken en huil als je wilt.

7. Tranen helpen je te voelen als je niet weet wat je moet voelen

Heb je ooit wel eens gehuild omdat je niet wist wat je moest doen of hoe jij je moest voelen? Soms is het leven gewoon een beetje te veel en zie je door de bomen het bos niet meer. Een flinke huilbui kan je helpen. Het vermindert stress, geeft je een beter gevoel en het kan creatief denken stimuleren. Vaak voel jij je na een huilbui opgelucht en krijg je nieuwe ideeën over hoe je dingen aan kan pakken.