

Ontspan in 5 stappen

Met behulp van deze oefening wordt je hart coherent en ontspan je binnen een paar minuten. Gebruik deze oefening in stresssituaties. Wanneer je goed in je vel zit en je past deze oefening 3x daags toe, neemt de ontspanning en het geluksgevoel verder toe.

1.Herkennen Herken dat je je gestrest voelt en neem (het hoeft slechts een fractie van een seconde) een time-out, zodat je je gedachten en gevoelens in de wacht kunt zetten.

2.Omschakelen Verleg je aandacht naar het gebied van je hart - adem nu in alsof de lucht naar binnen stroomt via het centrum van je borst en adem uit alsof het via je maagstreek gaat.

Oefen deze manier van ademen om er aan te wennen. Neem 4 of 5 seconden voor de inademing en 4 of 5 seconden voor de uitademing.

Span je niet in, maar laat de adem vanzelf gaan.

Ga zo door met te ademen, terwijl je door de volgende stappen heen gaat.

3.Activeren Herinner een positief gevoel. Dit kan een spontaan gevoel van waardering of vriendschap zijn voor iemand, een mooie plek in de natuur of een dierbare herinnering in je leven. Het is belangrijk het gevoel echt te voelen en er niet alleen maar aan te denken.

4.Vragen Vraag je of wat je in deze situatie beter zou kunnen doen of wat de stress zou kunnen doen verminderen. Probeer een minder stressvolle oplossing te kiezen, ook al voel je het nog niet.

Je kunt stap 4 ook weglaten.

5.Opmerken Merk de veranderingen op in je manier van denken en in je gevoel ver de situatie. Probeer zo lang mogelijk bij deze nieuwe gedachten en gevoelens te blijven. Na een tijd van training kun je dit gewoon doen tijdens wat je ook doet!