De adem
ALS MEDICIJN
HET IS JE LEVENSENERGIE

JE ADEMHALING ALS STRESS MEDICIJN

Als je stress ervaart, gaat je cortisol level omhoog.
Voor een korte periode is dat prima, maar wanneer je cortisollevel langdurig of te vaak hoog blijft gaat het klachten geven. Zoals (chronische) vermoeidheid, prikkelbaarheid, slechte nachtrust, snaaibuien, buikvet, darmproblemen en hoofdpijn.

Ik geef je een geweldige tip hoe je elke dag, waar dan ook, hoe vaak dan ook, je cortisol level in een paar minuten omlaag kunt krijgen. En elke keer dat je dat doet, is je lijf je daar heel dankbaar voor. En je zal merken dat je beloond gaat worden voor je moeite!

Deze oefening is je beste medicijn!
Geen last van energiedips, uitgevloerd zijn aan het einde van de dag, je humeur blijft in balans, je darmen trouwens ook en je honger naar snacks verdwijnt.

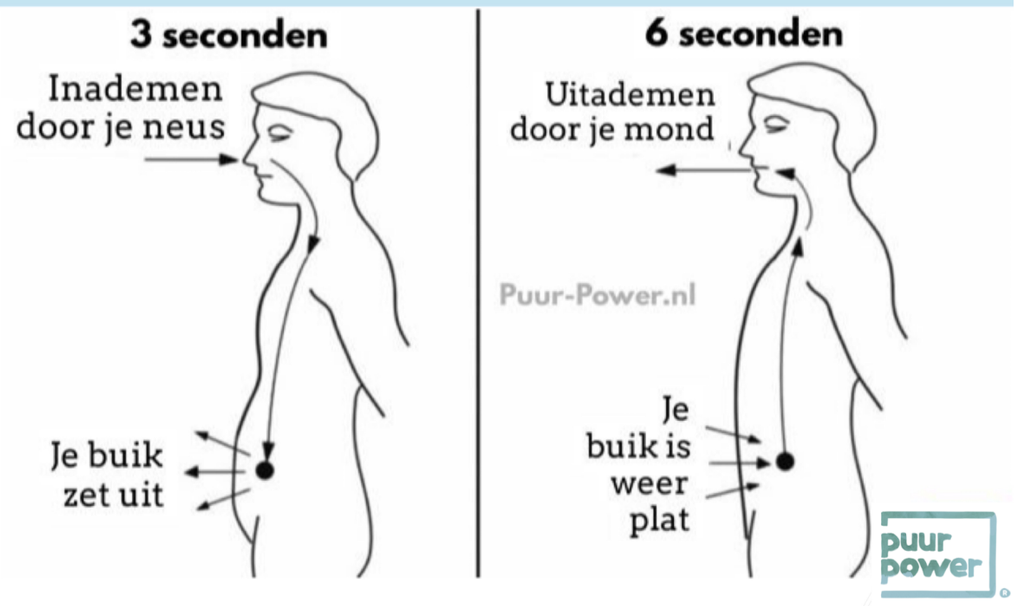
Een ademhalingstechniek die je overal kunt toepassen, zittend, staand of liggend.
Bijvoorbeeld;
+ in bed voordat je opstaat en/of gaat slapen.
+ op je werk achter de laptop of op het toilet
+ in de auto tijdens het autorijden, in de trein en op de fiets
+ lekker in de tuin in het zonnetje
+ thuis op je plofbank

Volg de onderstaande stappen en tel in je gedachten mee:

Stap 1: Adem 3 tellen in door je neus, je buik bol je uit
Stap 2: Houd je adem even vast zolang jij prettig vindt (1, 2 of 3 seconden)
Stap 2: Adem 6 tellen uit, je buik wordt weer plat.

Herhaal de bovenstaande stappen voor 1 minuut, of langer totdat je weer relaxed en gefocust bent. Het geeft je energie.

Je ademhaling is je beste medicijn tegen stress
probeer het maar eens



BOX BREATHING: Voor serieuze stress

Als je serieuze stress ervaart, gaat je adrenaline level omhoog. Bijvoorbeeld bij een paniek of wanneer je het gevoel hebt de controle te verliezen over de situatie waar je in bent.

Ik geef je een methode hoe je je adrenaline level in een paar minuten omlaag kunt krijgen.

Een ademhalingstechniek voor instant stressverlichting: ‘Box Breathing’

Het is een stress verlagende techniek dat wordt toegepast door niemand minder dan de U.S. Navy Seals. Voor hen is het een manier om rustig en gefocust te blijven, en hierdoor blijven zij opgewekt na een intensief gevecht of zware inspanning. Voor ons, de ‘normale mens’, is het een waanzinnig makkelijke truc om stress op afstand te houden. Daarnaast heb je maar 5 minuten nodig. Volg de onderstaande stappen:

Stap 1: Vindt een comfortabele stoel of plek waar je kan zitten of liggen.
(Dat kan overal he, ook op je werk of op het toilet als je ergens bent)

Stap 2: Adem in voor 4 seconden.

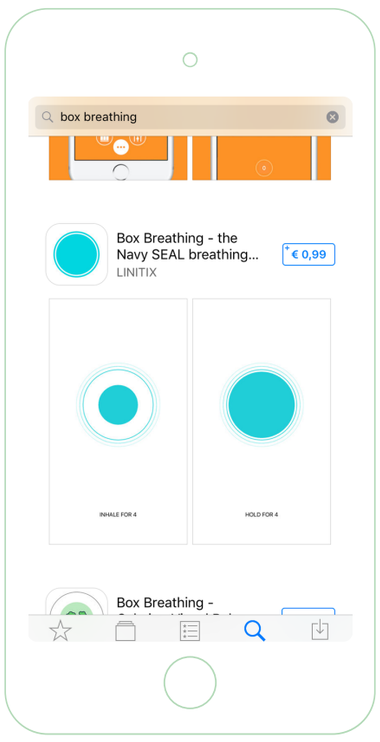
Stap 3: Houdt de lucht in je longen voor 4 seconden.

Stap 4: Adem uit voor 4 seconden, en blaas alle lucht uit je longen.

Stap 5: Houdt je longen leeg voor 4 seconden.

Stap 6: Herhaal de bovenstaande stappen voor 5 minuten, of langer totdat je weer relaxed en gefocust bent.

TIP:
Er bestaan heel veel app's die je ondersteunen bij deze oefening. Zoek op 'Box breathing'.



NOTE

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.