Radical
selfcare
ONTSPAN & HERSTEL
STRESSREDUCTIE

INLEIDING

Ik heb een paar vragen aan je:

Geniet je van het leven? Of ben je elke dag aan het overleven?
Heb je energie voor tien?
Heb je een goede gezondheid?
Een leuke vriendenkring?
Een baan die je energie geeft?
Ben je echt je leukste zelf?
Doe jij dingen die energie geven of energie kosten?
Eet jij voeding die je energie geeft of energie kost?
Ervaar je je dag als energie rovend of geeft jouw manier van leven je energie?

Meestal gaan we pas meer waarde aan ons leven, onze gezondheid en onze geest hechten als het bijna te laat is.
Als we bijvoorbeeld in een midlifecrisis belanden, of wanneer we van de dokter te horen krijgen hoe slecht onze gezondheid er voor staat, of als we oververmoeid met een burn-out thuis komen te zitten door langdurige stress. Dat was in mijn geval ook zo. Ik ben heus niet hypocriet.
Maar je kunt beter voorkomen dan genezen!
Dit E-boek gaat niet over voeding voor je lijf, maar voeding voor je geest. Want lichamelijke gezondheid staat in contact met geestelijke gezondheid. Teveel stress zorgt namelijk voor een slechte vertering van je voeding, waardoor je de voedingsstoffen niet goed kan opnemen in de darm, maar gewoon afvoert naar het toilet.

Je bent niet wat je eet. Maar je bent wat je eet, verteert en dan opneemt. En dus ook al eet je nog zo gezond, als je veel stress ervaart, dan neem je het niet op en kun je nog steeds tekorten opbouwen en fysieke klachten krijgen en/of behouden.
Ook als je alles precies doet zoals ik tijdens de foodcoaching lessen uitleg...

Wacht niet tot je klachten zo erg zijn dat je bijna omvalt.
Ga nu al meer waarde hechten aan de kracht en vitaliteit van je leven, lichaam en geest. Stop met aan alles de schuld te geven waarom je niet je optimale zelf bent of niet het leven leidt dat je eigenlijk wil leven. Neem je leven weer in eigen hand! Jij kan jezelf gelukkig maken. Het enige wat je moet doen is: actie ondernemen!

Misschien denk je dat het heel erg moeilijk is om iets aan die stress te doen.
Want je hebt geen controle over je situatie of je omgeving. Je bent overgeleverd daaraan. Ik denk het niet. Met een aantal zeer goed werkende tools kun je wel degelijk invloed uitoefenen op de stress die jij hebt of ervaart. Ik geef je tools die mij meer energie en minder stress opleveren. Probeer ze 1 voor 1 uit. Het hoeft niet allemaal ineens, want dan doe je het maar een beetje. Pak liever 1 tool en ga die serieus doorvoeren. Kijk of het werkt, bij je past, helpt. En dan pak je de volgende tool die jou aanspreekt.

Note: er bestaat geen quick fix, geen wonderpil, voor stress. En niemand kan het voor je wegnemen, alleen jij!
Je zal het zelf moeten en echt willen. Dan kan je enorme resultaten bereiken, geloof me!
YOU can change your day in a second...

STRESS DE BAAS, het kan

Er zijn diverse situaties die je lichaam en geest als stress zien, zoals bijvoorbeeld: stress uit werk, relaties, financiën; stress uit angsten, onzekerheden, twijfels; stress uit files, deadlines en andere tijds- of prestatiedruk; stress uit slechte en suiker-/koolhydraatrijke voeding (kost meer energie dan het oplevert); stress uit weinig voeding (diëten met weinig calorieën); stress uit alcohol; stress uit slecht (en vaak tekort) slapen; stress uit verkeerde ademhaling (oppervlakkig); stress uit sleur en geen uitdaging, stress uit sporten, stress van een griep of andere ziekte. Dit is allemaal stress voor je lichaam.

Welke stress ervaar jij?

Wanneer je eerlijk en bewust (h)erkent dat je stress ervaart, dan heb je een keuze.
Ga je er iets aan doen of blijf je ermee doorgaan. Het is echt zo simpel.
Jij beslist of er iets aan gaat doen en jij beslist hoe je ermee omgaat.

Kun je het veranderen? Doe het dan!

Iets dat je onmogelijk kunt veranderen, kun je beter accepteren. Leer er anders naar te kijken of anders over te denken. Je gedachten over een situatie, bepalen of het een probleem is of niet. Het is welke betekenis jij geeft aan een situatie en hoe jij kijkt naar alles wat je dagelijks ziet en meemaakt.

VOEDING IS ALTIJD DE EERSTE STAP NAAR MINDER STRESS

Wanneer je je voeding gaat optimaliseren zul je merken dat je de energie krijgt om het probleem waar je last van hebt aan te pakken. Want een probleem aanpakken kost energie. En je gaat merken dat je je automatisch beter in je vel gaat voelen.
Daarom is het optimaliseren van je menu een hele mooie eerste stap in het verminderen van stress en het verhogen van je geluksgevoel. Want als je meer energie hebt, is je incasseringsvermogen beter, je humeur beter en kan je gemakkelijker alle ballen in de lucht houden.
Een gezonde leefstijl is vooral voeding (70-80%) en daarnaast beweging (20-30%). Maar door stress kun je toch weer grotendeels je resultaten van je gezonde leefstijl door de wc spoelen...

Dure poep, noem ik dat ;-)

Symptomen van (te)veel stress

Stress bepaalt onze gedachten, onze emoties, ons gedrag en uiteindelijk onze mentale, emotionele en lichamelijke gezondheid. Te veel stress kan daarom leiden tot allerlei gezondheidsklachten en een verhoogd risico op ziekten als: obesitas, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en psychische aandoeningen. Daarnaast heeft stress ook invloed op onze ervaring van geluk. Zowel fysiek (aanmaak gelukshormonen zoals endorfine, dopamine en serotonine neemt af) als mentaal (je voelt je sneller somber en moe en je incasseringsvermogen daalt).

Gedragssymptomen van stress zijn:

1. Overmatig eten of juist een gebrek aan eetlust (gewichtsschommelingen)
2. Overmatig gebruik van alcohol, drugs en/of tabak
3. Weinig beweging
4. Sociale terugtrekking
5. Uitstelgedrag, nergens zin in hebben
6. Zuchten
7. Niet kunnen ontspannen

Emotionele symptomen van stress zijn:

1. Veel zorgen maken
2. Gebrek aan focus
3. Gebrek aan motivatie
4. Pessimisme, veel klachen
5. Angst
6. Rusteloosheid, nervositeit
7. Frustratie en irritatie
8. Woede aanvallen, boosheid, weinig incasseringsvermogen
9. Verdrietig, depressief, somber, erge moodswings

Lichamelijke symptomen van stress zijn:

1. Weinig energie, vermoeidheid
2. Vaak pijntjes, snel blessures
3. Hoofdpijn
4. Maag- en darmklachten
5. Pijn in de borst
6. Hoge hartslag
7. Spierpijn en stijve spieren
8. Slaapproblemen
9. Laag libido
10. Oorsuizen
11. Hoge ademhaling
12. Haarverlies

Stress is een belangrijk onderdeel van ons leven. Het is een nuttige prikkel die je lichaam nodig heeft en die kan leiden tot het verhogen van je belastbaarheid en je prestaties. (bijv. het aanpassen van het lichaam na een zware training). Stress is gezond, maar wordt pas problematisch wanneer we chronische stress hebben of een bepaalde grens over gaan en we de controle verliezen. Wanneer dit gebeurt praten we over ongezonde of negatieve stress en die kan leiden tot allerlei klachten.

HOEVEELHEID STRESS MANAGEN

Hoeveel stress iemand aankan verschilt heel erg per persoon. Ook kunnen de oorzaken van stress erg uiteenlopen, maar overmatige stress heeft over het algemeen te maken met een vorm van controleverlies.

Het ervaren van (te veel) stress is dus altijd persoonlijk en betekent voor iedereen iets anders. Wat bij de ene persoon kan zorgen voor veel stress, kan bij de ander namelijk niet of nauwelijks stress opleveren. Hoeveel stress iemand uiteindelijk aankan hangt ook heel erg af van de persoon (persoonlijkheid en karaktereigenschappen hebben hier een grote invloed op).

Kortom, wanneer we bepaalde situaties niet onder controle hebben of we denken er geen controle over te hebben dan praten we over controleverlies en ervaren we stress.

Veel voorkomende (psychologische) stressgebieden en oorzaken van stress zijn:

- **Schaarste / Gebrek** (te weinig slaap, beweging, eten, tijd, geld, aandacht, liefde)
- **Controleverlies / Perfectionisme** (hoge ambitie, hoge eisen stellen, veel multitasking, niets delegeren, niets willen missen, altijd bereikbaar willen zijn, altijd gelijk willen hebben)
- **Streven naar harmonie** (meer bezig zijn met je omgeving, geen 'nee' kunnen zeggen, geen grenzen aangeven, streven naar waardering van anderen (a.k.a. people pleasen))

Deze factoren kunnen uiteindelijk leiden tot eerder genoemde symptomen en het is daarom verstandig de gevolgen van stress te herkennen en te kijken wat te oorzaken hiervan kunnen zijn.

Het is overigens niet noodzakelijk om de situatie die stress geeft te mijden (of minderen), maar juist veel belangrijker om je stress te managen en balans te vinden!

Dit verlaagt je energie	Dit verhoogt je energie
Junk food, spanning in je relatie, destructieve emoties als: woede haat, boosheid, jaloezie en schaamte, je zorgen maken, stress, overmatig rood vlees eten, suiker, een baan die je ongelukkig maakt, in het verleden leven, in de toekomst leven, jezelf klein houden, te veel dromen en hierop geen actie ondernemen, niet naar je ❤ luisteren.	Groene groenten, rode bieten, watermeloen, veel in de natuur zijn, op je blote voeten lopen (aarden), lopen op het strand, lachen, beweging, SUPERFOODS, diep ademhalen, de zon, yoga, chillen, ontspannende muziek , meditatie, vergevingsgezind, dankbaarheid, vreugde, lekker gek doen! in het NU leven, chocolade en hoe kan het ook.. LIEFDE

HOE KAN JE STRESS VERMINDEREN OF MANAGEN

Ik heb in de afgelopen jaren verschillende technieken, tips en tools ontdekt die voor je kunnen werken. Iedereen is verschillend. Dus ga vooral op zoek naar wat voor jou werkt. Want iets doen wat niet bij je past, werkt nooit optimaal en houd je geen leven lang vol. Zelfde verhaal als met een gezond voedingspatroon zoeken dat bij je past. Dat is ook heel persoonlijk. Zo ook met jouw anti stress beleid.

Hoe ga je op zoek naar jouw manier van stress management? Lees de volgende tips en tools aandachtig door en voel welke jou het meeste aanspreekt en die pik je er als eerste uit. Probeer 1 voor 1 een aantal technieken en kijk of het bij je past. Probeer ze dus niet allemaal tegelijk te integreren in je dagelijks leven, want dat is natuurlijk onhaalbaar en geeft stress ;-) En als je alles een beetje doet, heeft het weinig resultaat en kans op een blijvend patroon. Doe liever 1 ding met focus en aandacht en doe het bewust. Alleen dan kan het voor je werken.

Oke daar gaat ie, snel naar de volgende bladzijde...

MINIMALISEER

Heb je moeite om spullen in huis weg te doen? Dan zijn deze 5 tips jouw handvatten om nu te beginnen met minimaliseren in huis. Ervaar hoe fantastisch een leven met minder spullen is!

Minimaliseren in huis
Minimaliseren lijkt een beetje iets van nu. Een blog als The Minimalist Baker (zij kookt met maximaal 5 ingrediënten) is razend populair, het boek Opgeruimd van Marie Kondo is een wereldwijde bestseller en ook op soChicken komen dagelijks veel bezoekers die op zoek zijn om hun leven simpeler te maken.

Oké, minimaliseren dus. Wat maakt het dat je zo kunt genieten van minder spullen? – Leven met minder spullen maakt je voornamelijk een heel stuk vrijer. Bedenk eens hoe fijn het is als je:

..niet meer verleid wordt door spectaculaire aanbiedingen die je echt niet mag missen
..niet meer door alle papieren hoeft te zoeken naar je laatste salarisstrookje
..je niet meer hoeft te worstelen door 35 t-shirts op zoek naar dát ene shirt waar je al maanden naar op zoek bent
..geen onnodige apps meer op je smartphone hebt staan
..geld overhoudt voor nieuwe ervaringen – ga op avontuur, ontmoet inspirerende mensen en de meest prachtige plekjes op deze wereld

Leven met minder spullen maakt je leven eenvoudiger en daardoor een stuk overzichtelijker en prettiger om in te leven. Door te minimaliseren in je huis creëer je luchtigheid, vrijheid en het bespaart je veel stress en geld. Voer je minimaliseringsslag stap voor stap uit, het hoeft niet in één dag te gebeuren.

1. Word bewust van je koopgedrag
Sta eens stil bij wat je allemaal koopt, zonder dat je er echt besef van hebt. Het is vaak ongelooflijk hoe vaak je iets koopt, omdat het toevallig in de aanbieding is en het vervolgens in de kast ligt stof ligt te vangen.

Zo nu en dan laat ik me zelf nog weleens verleiden tot een dergelijke aanbieding, maar door de nee-nee sticker op onze voordeur merk ik dat mijn koopgedrag (voornamelijk van impulsaankopen) de afgelopen jaren echt tot een minimum is gezakt. In de supermarkt koop ik natuurlijk weleens twee pakken koffie (omdat ze toevallig in de aanbieding zijn) en ook bij een winkel als Ikea belandt er soms íets meer in je wagentje dan je zou willen. Maar toch geloof ik dat ik het minimaliseren aardig onder knie heb, omdat ik me bij iedere potentiële aankoop afvraag of ik hier echt gelukkiger van zal worden. Dat helpt enorm.

2. Stop met het kopen van nieuwe spullen
Ga niet meer op koopjesjacht op zoek naar nog meer glitterjurkjes, schoenen en decoratie voor in huis. Leg jezelf op om een paar weken geen nieuwe spullen te kopen. Gewoon even helemaal niets nieuws kopen en evalueer hierna wat je er van vond. Fijn gevoel? Precies, dat vind ik nu ook.

Even voor de goede orde: in ons huis staan gewoon spullen, nog genoeg spullen. Maar ik denk dat we inmiddels meer dan de helft van al onze spullen (op de meubels na) hebben verkocht via Marktplaats, hebben weggeven aan vrienden/familie of aan de kringloopwinkel. En ja, ook de afvalcontainer heeft het te verduren gehad.

3. Voordelen van minimaliseren in huis

Fantastisch dat je ook die chaos in huis aan kant wilt hebben. Geen overbodige meuk meer in huis, geen prikkels meer om nieuwe spullen te kopen. Wil je nóg meer voordelen waarom een opgeruimd huis zo ontzettend prettig is?

Bedenk al het geld dat je overhoudt aan de aankopen die je nu niet meer doet
Minimalisme bespaart tijd. In het begin natuurlijk niet, je moet het eerst voor jezelf op een rij hebben. Uiteindelijk bespaart een opgeruimd huis je veel tijd.
Keuzestress – wat trek ik vandaag aan? Een keuze maken uit 35 t-shirts of een kwart hiervan maakt je keuze een stuk makkelijker.
Meer ontspannen – je voelt je meer ontspannen als je in een opgeruimd huis woont.
Door te leven met minder spullen in huis heb je misschien wel een hele kamer over in huis. Dat brengt je misschien tot een idee om kleiner te gaan wonen.
Meer ruimte om je door je huis te manoeuvreren en dus ook meer rust in je hoofd.

4. Hoe begin je met opruimen in huis?

Begin dus nu met het opruimen van je huis. Werk per ruimte en maak voor iedere ruimte drie stapels:

Stapel 1 – Geen twijfel over mogelijk stapel, de dit-wil-ik-zeker-houden-stapel.
Stapel 2 – Twijfelgeval stapel, kun je na 5 minuten geen reden bedenken waarom je het wilt houden, verplaats het dan naar de wegdoe-stapel.
Stapel 3 – Wegdoe-stapel, 100% zeker dat je het weg wil doen.

En nu?

Nadat je een strenge selectie hebt gemaakt van de spullen die je wilt houden kun je deze spullen weer een plek in huis geven. Alle andere spullen kun je verkopen, wegdoen of naar een afvalbrengstation in jouw woonplaats brengen.

Het kan overweldigend zijn om in één middag een hele ruimte in huis te willen minimaliseren. Verdeel de taken over meerdere dagen of dagdelen. Neem dus een middag de tijd om de spullen op zolder uit te zoeken en zet de volgende middag alle verkoopbare spullen op Marktplaats.

5. Het nut van het bezitten van minder spullen

Weet dat minimaliseren tijd kost. Je huis is niet van de één op de andere dag gehalveerd in het aantal spullen, tenzij je een bulldozer huurt. Gun jezelf de tijd en begin per ruimte om jezelf te bevrijden van al die onnodige meuk in huis.

MINIMALISEER

Minimaliseer je dagtaken.
Plak geen 10 post-it's met reminders op je prikbord. Schrijf je agenda niet helemaal vol. Maak geen onhaalbaar lange To Do lijstjes. Ze geven je een onvoldaan gevoel aan het einde van de dag als je het (weer) niet hebt afgekregen. Kies haalbare prioriteiten (MOET je NU boodschappen doen of kan het ook later. MOET je NU facebook checken of kan het ook een andere keer). Of delegeer. Je partner en/of moeder willen je vast helpen.

En misschien nog wel belangrijker. Doe 1 ding tegelijk. Dat is ook minimaliseren. Dus **ga van MULTI TASKEN naar SINGLE TASKEN**. Van multi tasken word je moe en nerveus. Je bent continue aan het schakelen. Je bent veel productiever en gezelliger als je je op 1 ding focust. Dus ook niet appen en fietsen tegelijk. Of strijken en TV kijken. Of boodschappenlijstjes op je werk maken.

Minimaliseer af en toe geluiden en zoek de stilte
Probeer het geluid om je heen te verminderen. Zet je telefoon zachter of op stil (of gewoon uit). Of doe je telefoon eens in de la of in je tas (ipv op tafel). En kies voor een vriendelijker deuntje ipv zo'n dwingend toontje.

Kies dagelijks voor 1 of meerdere stiltemomenten.
Zit eens stil en luister eens bewust naar de geluiden die je hoort. Vogels, auto's, de wind, etc. Maar ook je ademhaling of het knorren van je buik ;-)

Je kunt ook gaan mediteren.
Mediteren is goed voor je gezondheid en geluksbeleving! Mediteren is gezond!
Zeker weten, elke dag een paar minuten besteden aan meditatie en je vermindert de stress hormonen in je lichaam. Je brengt letterlijk je lichaam en geest tot rust. Je bloeddruk daalt en je lichaam kalmeert en herstelt zich.

Dat kan al 1 of enkele minuten. Bij mediteren denken mensen vaak aan stil zitten op een meditatiekussen en aan niks denken. Wanneer je dit probeert, zul je vrij snel ontdekken dat dit vrijwel onmogelijk is, vooral wanneer je net begint met mediteren. Gedachten komen en gaan. (Vooral als je even niks doet en de stilte opzoekt!).

Lees op de volgende bladzijden over eenvoudige maar heel effectieve meditaties.

MEDITEER

Voordat je met mediteren begint

Mediteren draait om rust en concentratie. Zorg dus dat je de beschikking hebt over een ruimte waar je niet gestoord zult worden (telefoon en computer gaan uit). Een stille, niet al te lichte kamer heeft de voorkeur.

Je kunt tijdens een meditatie zitten of liggen zoals je dat zelf het prettigst vindt. Normaliter mediteert men in de lotushouding. Hierbij wordt de linkervoet op het rechterbeen geplaatst en de rechtervoet op het linkerbeen. Deze houding is niet voor iedereen realiseerbaar. Je kunt hem ook half doen, waarbij je dus één voet op het andere been legt. Je kunt ook in kleermakerszit mediteren, op een stoel of liggend.

Mediteren in kleermakerszit of lotushouding
Zorg ervoor dat je een rechte rug hebt. Je kunt denkbeeldig een rechte lijn maken van je hoofd en je rug. Als dit niet lekker voelt, kun je een kussen gebruiken ter ondersteuning.

Liggend mediteren
Je kunt op een bed of matras ook liggend mediteren. Leg een kussen onder je hoofd voor ondersteuning en leg je handen uit elkaar op het matras.

Zittend mediteren
Pak een comfortabele stoel waar je lekker ontspannen in kunt zitten.

Hieronder volgen 5 makkelijke manieren om te mediteren:

1. Mediteren op de ademhaling
De gemakkelijkste manier om te oefenen met mediteren is het waarnemen van de ademhaling. Hierbij concentreer je jezelf op je ademhaling.
Haal een paar keer diep adem en laat de ademhaling helemaal tot rust komen.
Richt je aandacht op het op en neer gaan van je buik (niet je borstkas, breng je ademhaling naar je buik). Verander niets aan de ademhaling, registreer het alleen maar. Bemerk dat de pauzes tussen je uitademing en de opstart voor je nieuwe inademing langer wordt. Je gaat uiteindelijk gemiddeld zo'n 4-6 seconden lang niet ademen voordat je weer een nieuwe inademing neemt, wist je dat?

Concentreer je alleen maar op je ademhaling. Als er gedachten komen en je wordt je daarvan bewust, breng dan je aandacht gewoon weer terug naar je ademhaling. Het is heel normaal dat er gedachten komen, je wordt je er steeds beter van bewust en door veel te oefenen, ben je er steeds beter in de gedachten weg te sturen. Oordeel er niet over, neem het waar zonder er iets mee te doen. Kijk naar je gedachten of het wolken zijn die voorbij drijven. Er zijn geen leuke of minder leuke wolken, interessante of minder interessante wolken. Ze zijn er gewoon en ze drijven gewoon voorbij. Laat je concentratie terug keren naar je ademhaling en doe dit 5 minuten. Elke keer zal het je makkelijker afgaan. Je lichaam en geest zullen er langzaam aan wennen. Het beste neem je voor deze meditatie elke dag 5 minuten de tijd. Je kunt het eventueel uitbouwen naar meer minuten, tot zo'n 10 minuten per dag.

Variatie tip: Je kan de uitademing ook doen met geluid, alsof je brilglazen vochtig wil maken. Dat geeft een enorme sensatie van loslaten.

MEDITEER

Heb je moeite met het concentreren? Probeer dan de telmeditatie.

2. Telmeditatie
De telmeditatie werkt eigenlijk hetzelfde als de meditatie op de ademhaling. Het tellen is een hulpmiddel om niet te worden afgeleid. Bij de normale meditatie richt je al je aandacht op de ademhaling. Bij de telmeditatie tel je bij elke in- en uitademing tot je tot 100 hebt geteld. Het tellen doe je niet hardop, maar in je hoofd. Vergis je niet, zelfs het tellen tot 100 zal in het begin niet meevallen. Als je de tel kwijtraakt, is dat niet erg. Blijf gewoon oefenen, dan gaat het steeds beter.

3.Mediteer met een lach
De lach meditatie is niet alleen een leuke meditatie, maar heeft ook een helende werking. Deze meditatie zorgt ervoor dat je ontspant en het brengt je terug in het moment. Lachen jaagt stresshormonen zoals cortisol op en maakt het gelukshormoon endorfine aan. Lachen ontspant je spieren en maakt je aantrekkelijk.

Adem eerst diep in en uit. Concentreer je op je ademhaling. Je zult je sneller ontspannen voelen. Hierna kun je starten met de lachmeditatie. Begin met een grote glimlach en ga lachen. Lach er op los tot je het met je hele lichaam uitschatert en je er bijna buikpijn van krijgt. Wordt daarna weer stil en raak weer bewust van je omgeving. Voel het effect van de lach meditatie op je lichaam.

Een lach meditatie geeft nieuwe vitaliteit, zelfbewustzijn, kracht en creativiteit!

4. De bodyscan meditatie
De bodyscan meditatie is een hele eenvoudige manier om te ontspannen en je gedachten tot rust te brengen. Het is een bekende oefening die veel wordt gebruikt bij mindfulness en andere ontspanningscursussen. Bij de bodyscan gaat de aandacht stap voor stap naar elk deel van het lichaam. Je geeft elk deeltje van het lichaam bewust aandacht, zonder een oordeel te geven.

Voor deze meditatie ga je liggen op een bed of matras. Adem een paar keer diep in en uit. Breng je aandacht naar je de grote teen van je linkervoet. Wat voel je? Als je niets voelt, is dat helemaal oké. Verplaats je aandacht naar de teen ernaast. Daarna verplaats je weer alle aandacht naar de teen daarnaast, daarna je hele voet, je kuit, je knie, het bovenbeen en zo ga je door tot je bent aangekomen bij het hoofd. Als je alle delen van het lichaam hebt gehad, geef je het hele lichaam in zijn geheel alle aandacht. Open dan je ogen en wordt je langzaam weer bewust van je omgeving.

De bodyscan meditatie kun je op diverse sites op het internet downloaden. Hiermee heb je een geleide meditatie, maar je kunt het natuurlijk ook zonder begeleiding doen.
Wil je eens een geleide bodyscan proberen? Kijk dan op www.gerschurink.nl/audio.php, de website van Ger Schurink waar je gratis meditaties kunt beluisteren of downloaden.

MEDITEER

5. Snelle meditatie oefeningen (handig voor op kantoor bijvoorbeeld)

Thuis of onderweg of op het werk kun je gebruik maken van deze hele snelle meditaties om in een minuut tijd helemaal je rust terug te vinden.

Time-out meditatie
Een heel eenvoudige, maar effectieve manier om te ontstressen is de time-out meditatie. Stop abrupt waar je mee bezig bent en blijf bewegingsloos staan of zitten. Wees alleen maar aanwezig. Laat gedachten voorbij gaan. Blijf voor enkele momenten helemaal stil en ga dan verder met wat je aan het doen was. Je zult merken dat het oefenen van deze meditatie op meerdere momenten op de dag je energie positief zal veranderen.

Drink je koffie met aandacht
Slobber jij je koffie onopgemerkt achterover? Probeer hem dan eens met volle aandacht te drinken. Kijk naar de kleur van de koffie. Wees je bewust van de manier waarop jij je koffiekop vasthoudt. Ruik de geur. Voel de warmte. Proef de smaak. Benoem de smaak. Proef elk slokje. In het begin zal het wat onwennig zijn op deze manier je kop koffie of thee te drinken, maar op den duur zul je merken dat het drinken van je kopje koffie een heerlijk moment van rust wordt.
Dit kan je ook beoefenen als je je tanden poetst of aan het douchen ben. Voel de sensaties, luister naar de geluiden en wees bewust van elke beweging die je maakt tijdens zo'n moment.

Luister naar de stilte
We zijn gewend dat we allemaal geluiden om ons heen horen, maar we luisteren doorgaans nooit naar de stilte. Probeer daarom bij deze oefening eens naar de stilte te luisteren. Ervaar hoe een geluid de stilte doorbreekt. Wanneer komt het geluid en hoe en wanneer vervaagt het weer. Je wordt je door deze oefening bewust van hoeveel lawaai en geluid er om je heen is. Door te luisteren naar de stilte, haal je jezelf in een paar seconden uit de alledaagse drukte.

(Weetje! Het resultaat van een meditatie merk je vaak niet tijdens de meditatie zelf, die kun je zelfs als onrustig in je hoofd ervaren. Nee het resultaat van je meditaties merk je pas gedurende de dag of nacht, na je meditatie!)

EEN PLEK EN TIJD VOOR JEZELF

Om te voorkomen dat je energie wegstroomt en om ervoor te zorgen dat je je lekker en energiek voelt, is het heel belangrijk om jezelf regelmatig een rustmoment te gunnen. Gunnen ja... want het is een kwestie van kiezen voor jezelf en opkomen voor jezelf. Het is niet egoïstisch om goed voor jezelf te zorgen. Zie het maar als het zuurstofmasker in het vliegtuig. Die moet je ook eerst bij jezelf opzetten, voordat je anderen kunt helpen.
Dus als jij je rust regelmatig kunt pakken, heeft iedereen daar profijt van. Je wordt vrolijker en kalmer. Dus indirect doe je er de anderen ook een plezier mee, dat is dus niet egoïstisch ;-)

Rust, Iedereen heeft voldoende rust nodig, hoewel de mate van persoon tot persoon kan verschillen. De een vindt het heerlijk om veel afspraken te maken en krijgt daar juist energie van, terwijl de ander er helemaal uitgeput van raakt. Belangrijk is om hier naar je eigen gevoel te luisteren en je eigen rustmomenten in te bouwen wanneer jij ze nodig hebt. Jouw manier en jouw frequentie te zoeken. Maar wees eerlijk naar jezelf en hou jezelf niet voor de gek.

Innerlijke rust momenten

Die beleef je alleen. En het zal je energie geven. Plan bijvoorbeeld een paar keer per week een uurtje of een dagdeel of zelfs een hele dag tijd voor jezelf in. Dat kan bijvoorbeeld een wandeling in de bossen zijn of een bezoek aan de sauna. Zoek iets dat je energie geeft. Waar je van oplaadt. En blok daar vaste momenten voor in je weekagenda.

Plan die momenten minimaal dagelijks een kwartiertje - half uurtje of wekelijks een dagdeel. Maar belangrijk is dat je het plant, want anders komt het er niet van!
Geniet van je moment, doe het bewust, neem er de tijd voor, doe het niet even tussendoor en snel snel..

Voorbeelden:
+ Leg een puzzel, ga handwerken, tekenen, etc
+ Lees een boek of magazine
+ Drink een thee of koffietje op je favoriete terrasje, alleen, bewust, geniet
+ Loop een ochtend lekker in je pyjama rond
+ Maak een ochtendwandeling terwijl de wereld om je heen langzaam ontwaakt
+ Of een avondwandeling en zie hoe alles stiller wordt.
+ Ga een half uurtje eerder naar boven in de avond en lees nog even in bed
+ Neem een lekker bad.
+ Verwen jezelf met een gezichtsmasker of scrub.
+ Smeer je lekker in met jojoba olie.
+ Verzin zelf iets...

Creëer een plek voor jezelf

Maak een plek waar jij je even helemaal terug kunt trekken. Om te lezen, te mediteren, na te denken of je yoga oefeningen te doen. Het hoeft niet meteen een hele kamer te zijn, maar zet gewoon ergens een lekkere stoel neer, waarin je je met een dekentje en wat kussens kunt nestelen. Maak ook een hoekje met persoonlijke spullen; dit kan als een soort altaartje dienen. Denk aan edelstenen, inspirerende kaarten of teksten, wierook, foto's, beeldjes of elementen uit de natuur zoals mooie stenen die je gevonden hebt of veren.

KIES VOOR JEZELF

Vriendendetox

Zoek contact met mensen bij wie je je prettig voelt en bij wie je jezelf kunt zijn. Mensen bij wie je je niet hoeft te verantwoorden, omdat ze je begrijpen. Je zult merken dat wanneer je steeds meer naar je intuitie leert luisteren, er steeds meer mensen op je pad komen die beter bij je passen.

Sta je er ook wel eens bij stil dat er misschien mensen in je directe omgeving zijn die je heel veel energie kosten? Waarbij je na een gesprek helemaal energieloos bent of je leeggezogen voelt?

Soms passen mensen gewoon niet (meer) bij elkaar. Als een vriendschap niet goed voelt of teveel energie kost, dan betekent het dat deze vriendschap schadelijk voor je (geworden) is. Het geeft aan dat deze persoon in jouw leven blijkbaar niet het beste met je voor heeft of het beste voor jou zorgt.

Het is niet alleen goed om voeding die ongezond voor je is te mijden, maar ook om toxische mensen te mijden. Kijk eens in je eigen omgeving wie altijd alleen maar energie komt halen en vrijwel nooit energie teruggeeft. Het detoxen van 'vrienden' is helemaal niet eens zo'n gek idee. Ik heb het ook gedaan. Ik kies zelf met wie ik afspreek. Ik ben zelf veel positiever geworden en wil ook eigenlijk alleen nog maar omgaan met positieve energieke mensen.

En laat de mensen die jou veel energie geven dat ook zeker even weten. Vertel ze dat ze je energie geven en waarom je ze waardeert. Wees dankbaar voor hun vriendschap. <3

Durf NEE te zeggen

Durf je nog geen NEE te zeggen? Probeer dan dit eens: Is je iets gevraagd waar je niet meteen antwoord op wilt geven? **Zeg dan tegen die persoon dat je er later op terug komt**. Als je dan even een moment voor jezelf hebt (thuis, op het toilet, in bed, wanneer en waar dan ook): Sluit je ogen, durf naar je echte gevoel te luisteren, zonder je te laten beïnvloeden wat je ratio zegt. En zeg dan (de volgende dag) nee.
Er zit ook nog een ander voordeel aan nee zeggen: je zult merken dat je des te meer geniet van dat waar je wel JA tegen zegt. Simpelweg omdat je daar meer energie en aandacht voor hebt.

Wees je bewust

Bewuster leven maakt gelukkiger. Als je elke dag als en soort zombie beleeft, dan leef je niet. Ruik aan de bloem die ineens in je tuin tot bloei is gekomen en zie dat het een natuurwonder is dat deze bloem met zonlicht en regen van zaadje tot bloem is gegroeid.
Luister bewust naar de (schater)lach van je kind (of die van een ander) en verplaats je in het plezier van dat kind. Geniet van kleine dingen en sta erbij stil.

Maar wees je ook heel bewust van je gedachten! Als je de hele dag chaotisch in je hoofd bent of negatief, dan bepaalt dat je gevoel. Kijk eens eerlijk naar je gedachten. Wat zijn jouw overheersende gedachten? Zorgen, klachten, angsten, verdriet, spijt. Dat soort gedachten kosten veel energie en brengen je nergens. **Kies** voor positieve gedachten. **Elke gedachte is een keuze**. Je gedachten bepalen je geluk. Wees je daarvan bewust!
Mijn favoriete boeken over dit onderwerp zijn: Master you mindset van Michael Pilarczyk en De Vibe van Mark Verhees.

Laatste tip... ZINGEN en/of DANSEN

Zet regelmatig je favoriete playlist (hard) op. Thuis of in de auto.
En als je die nog niet hebt, maak hem dan. Maak een afspeellijst met meezingers of rustige muziek. Je kan luisteren of heel hard meezingen. Zingen (met of zonder dansen) is een geweldige ontstresser. Zeker als je veel aan je hoofd hebt. Het verlaagd je hartslag, je bloeddruk en je stresshormonen. Het verhoogd je gelukshormonen. Patiënten die voor hun operatie naar hun favoriete muziek luisteren, maken zich minder zorgen om de operatie blijkt uit een onderzoek. Van luid (mee)zingen word je vrolijker en je ontlaadt je emoties.
Dansen (lekker gek doen) zorgt er ook voor dat je ontspant en beweegt op hetzelfde moment. En je gaat er van lachen. En dat is ook weer heel gezond ;-)

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.