

11 waardevolle tools die helpen om meer rust in je leven te vinden



1) Wandelcoach oefening: loslaten

Zou dat niet fantastisch zijn, de stress die we voelen gewoon oppakken en ergens op een verlaten plekje neerleggen. Het klinkt heel gemakkelijk maar toch willen we je uitnodigen om de komende maand in je agenda een plekje te zoeken om een uurtje alleen te zijn met jezelf in de natuur om écht letterlijk jouw stress uit het verleden 'achter (je) te laten'.



2) Bewegingsoefeningen

Je kan deze oefeningen als reeks doen maar je kan er ook eentje uitkiezen waar je op dat moment het meeste nood aan hebt. Ideaal als tussendoortje bij computerwerk of na het opstaan.



1. Energie opwekkend: start met het strekken van je armen naar achteren zodat je een lichte kromming hebt in de rug (alsof je de zon/maan groet). Hou even aan.
2. Loslaten: buig dan voorover met een zucht en laat je hoofd, armen en lichaam helemaal voorover hangen, hou enkele ademhalingen vol.
3. Detox: kom rechtop en draai je wervelkolom van links naar rechts terwijl je bekken blijft staan.
4. Flexibiliteit stimuleren: tot slot strek je je handen boven je hoofd en wieg je met je lichaam van links naar rechts alsof je een boom bent die met zijn takken in de wind wiegt.



Volg je h♥rt
dat klopt
ALTIJD

3) Hartcoherent ademen theorie en praktijk

Hartcoherent ademen is een wetenschappelijk gebaseerde methode waarbij eenvoudige ademhalingsoefeningen zorgen voor minder stress.

Mensen die gedurende 3 maanden dagelijks 4 keer 3 minuten de hartcoherente adem toepassen behalen volgende resultaten:

- ✓ Hartkloppingen dalen van 47% naar 25%
- ✓ Symptomen van spanning in het lichaam dalen van 41% naar 6%
- ✓ Slapeloosheid daalt van 34% naar 6%
- ✓ Een gevoel van uitputting daalt van 50% naar 12%
- ✓ Diverse kwalen waaronder rugpijn daalt van 30% naar 6%
- ✓ Angstig gevoel daalt van 33% naar 5%
- ✓ Ontevredenheid daalt van 30% naar 9%
- ✓ Boosheid daalt van 20% naar 8%



De moeite waard dus om ermee aan de slag te gaan, ook als het geen 4 maal per dag lukt, ook dan gaan de positieve effecten zich al tonen.

Oefening hartcoherent ademen:

1. Neem een klokje waar je de secondewijzers van ziet tikken.
2. Adem nu 6 keer in en 6 keer uit per minuut. Elke in- en uitademing duurt 5 seconden. Hou dit aan gedurende 3 minuten.
3. Bij de inademing kan je denken aan iets positiefs of een dankbaar gevoel oproepen.
4. Bij de uitademing kan je je voorstellen dat alle spanning en afvalstoffen wegvloeien.
5. Geniet nog even na van het ontspannen gevoel.



4) Dankbaarheid beoefenen: dankbaarheidsdagboek

Dankbaarheid is één van de belangrijkste medicijnen om je goed in je vel te voelen. Er is altijd wel iets om dankbaar voor te zijn. In moeilijke periodes (of zelfs niet alleen in moeilijke periodes) kan het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek bijzonder waardevol zijn. De bedoeling is dan dat je elke avond voor het slapengaan 3 dingen opschrijft in je dagboek waar je dankbaar voor was gedurende de afgelopen dag. Dat kunnen heel kleine dingen zijn zoals een lekkere kop koffie of een vriendelijke glimlach van de buurvrouw. Doe je dit minimum 3 weken na elkaar elke dag, dan ontstaan er reeds positieve veranderingen in je leven. Waar je immers aandacht aan schenkt, vermeerdert in je leven.



*Dankbaarheid is
het geheugen van
het h♥rt.*



5) De bodyscan

In de bodyscan overloop je alle delen van je lichaam om zo helemaal tot rust te komen. Zoek gerust een video op YouTube om je te laten begeleiden tijdens de bodyscan. Hier vind je de verschillende stappen van de bodyscan volgens gezondheidnet.nl.

1. Ga comfortabel liggen op een rustige plek, op een matje of op bed. Leg eventueel een kussentje onder je hoofd en knieën. Voelt liggen onprettig, dan kun je de bodyscan ook zittend doen.
2. Leg je armen langs je lichaam, strek je benen uit en laat je voeten iets naar buiten vallen.
3. Doe je ogen dicht.
4. Let op je ademhaling. Je hoeft niet dieper of anders adem te gaan halen, merk gewoon op hoe je ademt. Voel hoe bij elke inademing de lucht naar binnen stroomt, je borstkas vult en je buik laat opbollen. En hoe bij elke uitademing de lucht weer naar buiten gaat door je neus of mond.
5. Wees je bewust van de manier waarop je ligt. Je hoeft geen enkele spier aan te spannen als je ligt, de aarde draagt je wel. Merk op of je toch ergens spanning voelt. Of pijn.
6. Voel je waar je lichaam de mat raakt? Op welke plekken?
7. Wat is je gemoedstoestand? Ben je vrolijk, verdrietig, chagrijnig, gestrest, ontspannen, moe? Signaleer het alleen maar, je hoeft er niets aan te veranderen.
8. Daarna ga je stap voor stap je hele lichaam 'scannen'.
9. Bekijk eerst eens wat je voelt in je linkertenen. Je hoeft ze niet te bewegen: ervaar alleen maar wat je voelt. Warmte, kou, wind die langs je huid strijkt, spanning, pijn, de stof van je sok? Misschien voel je niets, dat is ook prima.
10. Vervolgens ga je verder met je kuit, knie, bovenbeen. Eerst links, dan rechts. Vervolgens komt de rest van je lijf aan bod, net zo lang tot je bij je kruintje bent.
11. Voel nog even na wat de bodyscan voor effect gehad heeft.
12. Als je er klaar voor bent, beweeg je eerst je tenen en vingers. Rol eventueel op je zij. Doe je ogen weer open en beëindig de bodyscan.





Never
give up
on
the things
that
make you
smile



6) Lachen is gezond

Lachen is zo gezond en kan zorgen voor een volledige ontlading van ons systeem. Maak er gebruik van. Het is zelfs bewezen dat je met een glimlach van 16 seconden al een verandering op gang brengt in je brein. Zelfs al meen je dit niet écht, jouw brein maakt geen onderscheid tussen het echt gemeend lachen of 'fake' lachen. Vandaar het succes van lach yoga. Voel je je dus niet zo goed in je vel, bekijk op YouTube dan wat grappige filmpjes, kijk naar een programma of komiek die je aan het lachen maakt of tover een glimlach op je gezicht, het zal je goed doen.



7) De 6 'do in' yoga oefeningen

Do in is een Japanse manier om je organen zelf te 'masseren' of activeren. Naast de zelfmassage techniek kan je ook 6 stretch oefeningen doen waarbij je alle energiebanen van je lichaam en de daarbij horende organen vitaliseert. Deze oefeningen vind je hier rechts op de afbeelding. Op YouTube vind je heel wat leuke video's waar de 6 'do in' oefeningen aanbod komen.



8) Mindful eten

Als we met onze aandacht helemaal in het nu zijn bij ons voedsel, smaakt het ook veel meer. Heb je al eens het rozijnen experiment gedaan? Het is een oefening die in veel mindfulness programma's voorkomt. Het komt erop neer dat je je ogen sluit en eerst heel grondig de rozijn gaat aanraken. Voel hoe de structuur is, hoe groot hij is, of hij zacht of stevig aanvoelt.... Daarna ga je ruiken: wat ruik je precies? Daarna pas ga je hem voelen in je mond en proeven. Heel langzaam ga je alle smaken tot je laten doordringen. Wedden dat je verrast bent van deze nieuwe smaaksensatie? Je kan het met elk ander voedingsmiddel proberen. Het loont de moeite de komende weken eens extra mindful te gaan eten. Let op alle geuren en kleuren op je bord, ruik intens aan je eten en proef elk hapje alsof je het voor de eerste keer proeft. Je zal meer genieten van je eten en misschien sneller verzadigd zijn, wat dan weer goed is voor onze lijn. Smakelijk!





9) De zonnegroet

De zonnegroet is de bekendste yoga serie uit de Hatha Yoga en de Poweryoga. Het is oorspronkelijk een ochtendritueel als groet aan de opkomende zon die energie naar de aarde brengt maar in de praktijk kan hij op elk moment van de dag beoefend worden. Wanneer je hem een aantal keer na elkaar oefent, vormt hij een volledig yoga programma. De zonnegroet gaat zo:



10) Hopenopo

Ho'oponopono (ho-o-pono-pono) is een oude Hawaïaanse manier van verzoening en vergeving... Als iemand fysiek of geestelijk ziek was, kwam de familie bij elkaar om ho'oponopono te doen. Dit werd traditioneel geleid door een genezingspriester. Tegenwoordig wordt ho'oponopono binnen de familie geleid door een ouder familielid of wordt het vergevingsproces individueel uitgevoerd. Het is een healingpraktijk die ondertussen verspreid werd over de wereld en eenvoudig beoefend kan worden door iedereen. Het gaat over het zeggen van volgende mantra (quote in het groen):



I FORGIVE YOU
I'M SORRY
THANK YOU
I LOVE YOU

Zeg deze zinnestjes altijd en vooral als er zich problemen voordoen. Je zult zien dat op het moment dat je zegt 'ik hou van je' tegen jezelf of het universum dat angst en ergernis verdwijnen. Pure liefde en harmonie komen er voor in de plaats. Als je Ho'oponopono beoefent voel je je meteen beter. Het is alsof je een andere wereld binnengaat.

De vier zinnestjes zijn sleutels die ervoor zorgen dat de energie van het universum kan binnenstromen in het bewustzijn. Vervolgens ruimt die energie allerlei oude programma's die zich in het onderbewuste bevinden op. Dat zijn programma's die te maken hebben met bijvoorbeeld angst, zelfbeklag, pijn, teleurstelling, opgelegde normen enzovoort. Het gaat dus niet om affirmaties, maar om sleutels die de energie van het onderbewuste vrijmaken en je helpen om schoon te worden van oude programma's.

Je kan de mantra richten naar iemand speciaal waarvan je de relatie wil ophelderen, naar een bepaalde situatie waarmee je in vrede wenst te komen of naar jezelf.



HO'OPONOPONO

HOOPONOPONO.COM



11) Louise Hay: de kracht van affirmaties

Louise Hay is één van de meest verkochte non fictie schrijfsters ter wereld. Haar boek 'Je kan je leven helen' is een bijzonder geschenk aan de wereld. Ze gaat er van uit dat elke lichamelijke kwaal een psychische oorsprong kent en achteraan haar boek vind je tabellen terug met een overzicht van veel voorkomende ziekten en welke positieve affirmaties je kan zeggen om hier heling te brengen. Ze werkt met bijzondere teksten die je dagelijks (bij voorkeur in de spiegel) luidop zegt om je beperkende overtuigingen om te zetten in ondersteunende overtuigingen. Haar liefdesmeditatie tekst voegen we hieronder toe. Voel je dat deze manier om heling te brengen iets voor jou is? Schaf zeker één van haar vele boeken aan of volg haar pagina op facebook.



"In de eeuwigheid van het leven waarin ik ben,

*Is alles volmaakt heel en compleet.
Ik leef in harmonie met iedereen die ik ken.
Diep in het centrum van mijn wezen
Is een oneindige bron van liefde.
Ik sta die liefde toe om naar de oppervlakte te stromen.
Ze vult mijn hart, mijn lichaam en mijn gedachtewereld,
Mijn bewustzijn en mijn hele wezen.
Ze straalt uit naar alle richtingen
En komt vermenigvuldigt naar mij terug.
Hoe liefdevoller ik ben en hoe meer liefde ik geef,
Hoe meer liefde ik kan geven, de voorraad is oneindig.
Liefdevol zijn zorgt ervoor dat ik me goed voel.
Het is een uiting van mijn innerlijke vreugde.
Ik hou van mezelf en daarom zorg ik liefdevol voor mijn lichaam.
Liefdevol voed ik het met heilzaam eten en drinken,
Liefdevol verzorg en kleed ik het en mijn lichaam reageert liefdevol,
Door sprankelend gezond te zijn en te bruisen van energie.
Ik hou van mezelf en daarom voorzie ik mezelf
Van een comfortabele woning die aan al mijn behoeften voldoet
En waar het een plezier is te vertoeven.*

*Ik vul de kamers met vibraties van liefde,
Zodat iedereen die binnenkomt, mezelf inbegrepen,
Deze liefde voelt en erdoor gevoed wordt.
Ik hou van mezelf en daarom heb ik werk dat ik met plezier doe,
Waarbij ik mijn creatieve vermogens en talenten gebruik
En dat me een goed inkomen verschaft,
Terwijl ik met een voor mensen werk van wie ik hou en die van mij houden.
Ik hou van mezelf en daarom behandel ik alle mensen liefdevol,
Want ik weet dat wat ik geef vermenigvuldigd bij me terug komt.
Ik trek in mijn wereld alleen liefdevolle mensen aan,
Want zij weerspiegelen hoe ik ben.
Ik hou van mezelf en daarom vergeef ik het verleden
En alle voorbije ervaringen en laat alles volledig los en zo ben ik vrij.
Ik hou van mezelf en daarom leef ik geheel in het hier en nu,
Ik ervaar dat elk moment goed is
En ik weet dat mijn toekomst schitterend en vreugdevol is
En me financiële zekerheid geeft,
Want ik ben een geliefd kind van het universum
En het universum verzorgt me liefdevol, nu en altijd.
Alles is goed in mijn wereld.*

