

Ontspanningsoefeningen

Leuk dat je mijn ontspanningsoefeningen heb opgevraagd. Ik heb er vier voor je en er zit er vast wel ééntje tussen die voor jou werkt. Mocht dat niet zo zijn kan je altijd nog een biertje gaan drinken in de kroeg, maar ik zal je zeggen: oefening baart kunst! Hier komen ze:

Laten we beginnen met twee simpele oefeningen voor meer rust.

1. Ga op de bank liggen, of op de grond (matje is dan aan te raden) en leg je armen naast je neer. Sluit je ogen. Zorg dat je niet gestoord kan worden. Begin met het tellen van 1 tot 10. Adem in (1), adem uit (2) en zo tel je door tot 10. De kans is groot dat je niet direct tot 10 komt de eerste keer. Je gedachten zullen afdwalen naar alles wat mogelijk is. Staat m'n fiets wel op slot? Wat zullen we eten? Heb ik nog wel genoeg boodschappen in huis? Wanneer deze gedachten bij je opkomen is dat heel logisch en dan begin je gewoon weer opnieuw met tellen. Net zo lang totdat je tot de 10 komt.
2. Ga op de bank liggen, of op de grond en leg je armen naast je neer. Sluit je ogen. Zorg dat je door niemand gestoord kan worden. Adem in en adem uit. Stel jezelf de toekomst voor bij iedere keer dat je IN ademt. Laat het verleden los met elke keer dat je UIT ademt. Houd dit net zolang vol totdat je het gevoel hebt dat je rustiger wordt en meer ruimte krijgt in je hoofd. Dus adem de toekomst in en adem het verleden uit.

Hieronder vind je 2 oefeningen die je kan gebruiken als je je zorgen maakt over een probleem of een keuze moet maken waar je niet uitkomt.

1. Ga op de bank liggen, of rechtop zitten in een stoel. Sluit je ogen. Stel jezelf het probleem voor waar je je zorgen over maakt. Zorg dat je het probleem voor je ziet (dit kan in letters, maar ook in beelden). Visualiseer een bom onder je probleem en laat die bom afgaan. Je probleem versplintert nu en wordt weggeblazen in duizend stukjes.
2. Sta je voor een ingewikkelde keuze en kom je er maar niet uit, probeer dan deze oefening eens. Schrijf de opties van je keuze op papier. Alle opties op aparte papieren. Leg deze papieren neer op de vloer in de kamer in een vierkant of driehoek. Om een voorbeeld te geven: je twijfelt of je van werk zal veranderen. Je hebt dan een keuze met Ja doen, Nee niet doen en uitstellen. De opties bepaal je zelf natuurlijk. Ga dan op het papier staan en kijk eens wat je voelt erbij. Voelt je keuze goed, voelt je keuze niet goed. Wat gebeurt er met je?

Heel veel succes ermee en mocht je mijn hulp nodig hebben, laat het me dan eventjes weten!