

Afvallen met Liefde voor je Lijf

4 manieren om af te rekenen met stress en spanning



Als je aan je hele lichaam voelt dat de stress en het gedoe hoog zitten, dan kun je verschillende dingen doen. Hier een overzicht van de oefeningen die worden besproken in aflevering 84: terug naar je kern.

1. Ademhalen

Ik weet het, het klinkt logisch. Maar als jij rustig ademhaalt, geef je je lichaam het signaal dat alles goed is. Met zuchten doe je dat ook al, dat vertraagt je ademhaling.

Wat je kunt doen, is zorgen dat je niet alleen rustig ademhaalt, maar ook langer uitademt dan inademt. Bijvoorbeeld: 4 tellen in, 2 tellen vasthouden, 6 tellen uit.

2. Aarden

Je voeten stevig op de vloer zetten en echt contact maken met de grond, via je hakken, tenen, de bal van je voet. Wees je bewust van alles en stuur de energie die jou niet dient, de grond in via je voeten. Zak vanuit je hoofd naar je lijf.

3. Pattern interrupt

Benoem 3 dingen en focus je aandacht erop. Zonder er waarde aan te geven. Dus niet 'dat is een mooie lamp' of 'dat is een irritante vogel', maar alleen naar het voorwerp kijken en het voorwerp benoemen. 'Dat is een lamp.' 'Dat is een pen.' 'Dat is een telefoon.'

Door je hersenen te dwingen ergens anders op te focussen, komt er ruimte in je gedachten en doorbreek je de focus op wat jou die stress en spanning bezorgt.

4. Goede vragen stellen

Klinkt heel simpel, maar het is zo. Stel vragen die je wat opleveren. De vraag: 'Hoe heb ik dit voor elkaar gekregen?' is veel minder zinvol dan de vraag: 'Hoe kan ik mezelf ondersteunen in dit moment?'. Stel de vragen aan jezelf niet vanuit stress, maar neem even een stapje terug, kijk van een afstand naar wat er speelt, en stel dan de vragen die jou gaan leiden naar de juiste, krachtige acties die het resultaat zullen hebben dat jij wilt.

Succes!

Liefs, Marieke