

Ademhalingsoefening in een stressvolle situatie

- Ga rustig zitten en breng je aandacht in het hier en nu
- Bijvoorbeeld breng je aandacht naar je voeten; welke kleur sokken heb je aan, welk ondergoed, welke kleren. Benoem dit in je hoofd
- Adem ondertussen 2 of 3 tellen in door de neus en 4 of 5 tellen uit door de mond met een pffff geluid. Laat de inademing komen zoals die komt. Niet extra lang je adem in houden.
- Voel wat erin je lichaam gebeurt; tintelingen, stroming, koud/warm. Alles wat je voelt is goed.
- Als je merkt dat je gedachten ondertussen nog steeds heel sterk zijn, spreek dan in je hoofd een positieve intentie uit. Dit is in de tegenwoordige tijd.
Bijvoorbeeld 'Ik zorg nu goed voor mijzelf' of 'Ik neem deze tijd om voor mijzelf te zorgen'.

Deze oefening helpt ook als je continue of vaak stress ervaart.

Je brengt hiermee je stress level omlaag

Als je te weinig rust momenten neemt raak je letterlijk uit balans. Je lichaam krijgt geen kans om zich op te laden, met als gevolg een overprikkelt zenuwstelsel. Je 'alarm' staat continue aan terwijl de brandjes al geblust zijn. Dus zelfs in ontspanning / rust kom je niet meer tot rust en hertsel. Dan ontstaan er allerlei klachten op fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Een burn-out, chronische lichamelijke pijnklachten en down gevoel kunnen het gevolg zijn.

Deze oefening kun je de hele dag door, een aantal minuten doen.