



Het sympathisch zenuwstelsel wordt geactiveerd bij stressvolle situaties. Het lichaam bereidt zich voor op actie en activeert het 'vecht of vlucht' mechanisme.

Het parasympathische zenuwstelsel heeft een kalmerend en ontspannend effect op het lichaam en wordt geactiveerd in rustige situaties. Het verlaagt de hartslag, bloeddruk, ademhaling, spierspanning en alertheid. Daarom speelt het een belangrijke rol bij het herstel van het lichaam na fysieke en mentale stress.

Uit je hoofd en in je gevoel

Een vol hoofd, druk, steeds maar in de actie en niet tot rust kunnen komen. Je kent het misschien wel. Altijd maar 'aan' staan. Het kost je ontzettend veel energie, je wordt moe, je laadt onvoldoende op en allerlei klachten liggen op de loer.

Hoe meer je in het moment bent, hoe meer je je kan ontspannen. Als je in het moment bent, kan je subtiele signalen van je lichaam waarnemen dat een belangrijke bron van informatie voor je is.

Hieronder 3 tips om uit je hoofd te gaan en in je gevoel te komen.

Tip 1: Wees bewust van je ademhaling

Je ademhaling is er altijd, het is in het NU. Niet gisteren, niet een paar minuten geleden en ook niet straks of morgen. Focus op je ademhaling, zodat de focus niet meer in het hoofd is, zo kan je meer in je lichaam aanwezig zijn. Dus van hoofd (denken) naar buik (gevoel).

Adem oefening

Ga comfortabel zitten. Adem diep in door de neus en uit door je mond. Sluit je ogen. Voel hoe je zit en maak contact met de grond. Voel de zwaartekracht en voel de zwaarte van je lichaam. Adem nog een keer via je neus in en houdt de adem een paar tellen vast, adem dan weer uit. Herhaal dit een keer. Leg dan je hand op de buik, zo'n twee vingers onder je navel en adem weer in via de neus. Terwijl je dat doet, probeer je naar je hand toe te ademen. Als je voelt dat de adem nog hoger zit, dan ga je in stapjes vanuit je buik ademen. Leg je hand neer, waar de adem nu vandaan komt. Je ademt weer in en uit. Dan leg je de hand wat lager en voel je of je ademhaling naar je hand zakt. Herhaal net zolang tot je hand op de buik ligt en de ademhaling vanuit je buik komt. Herhaal je ademhaling een paar keer, tot je merkt dat alle focus op je ademhaling is gericht en je een diepe buik-ademhaling hebt

gekregen.

Tip 2: Schrijf in je dagboek

Door dagelijks stil te staan, bij wat de dag je heeft gebracht, word je bewust wat in je speelt. Tijdens het schrijven verwelkom je alle gevoelens die je door de drukte van de dag misschien hebt gemist of genegeerd. Terwijl je terugblijkt op de dag, geef je alle gevoelens de kans zich te laten zien/voelen.

Schrijf oefening

Adem diep in door de neus en uit door je mond. Voel hoe je zit en maak contact met de grond. Voel de zwaartekracht en voel de zwaarte van je lichaam. Doe bovenstaande ademhalingsoefening voor je gaat schrijven. Zo ga je uit je hoofd. Laat de pen over het papier glijden. Denk niet na over spelling of hoe netjes het moet. En schrijf over wat je voelt, wat je dwars zit, wat je lastig vindt. Wees eerlijk.

Als je klaar bent met schrijven, kijk dan of je nog iets wil toevoegen vanuit onderstaande punten:

- ♥ *Kan je jezelf een compliment geven*
- ♥ *Kan je jezelf kan vergeven dat je ...*
- ♥ *Wat voel je nu de woorden op papier staan, waar voel je dat in je lichaam, mag dat gevoel er zijn*
- ♥ *Wat had je anders willen doen*

Tip 3: Affirmeer

Affirmeren is zoiets als je gedachten herprogrammeren. De kracht van gedachten is heel groot en verbonden met je lichaam. Zo zal het lichaam ontspannen bij kalmerende gedachten en in de stress schieten bij zorgen, onrust, werkdruk of verplichtingen. Spreek een affirmatie hardop uit, adem daarna 3x in en uit. Herhaal de 1 affirmatie dagelijks voor een minimale periode van 3 weken. Herprogrammeren van je brein heeft tijd nodig.

Oefening affirmeren

Formuleer een affirmatie of kies er één hieronder. Let op dat het positief geformuleerd is. Begin met ik ben of ik voel... De zin formuleer je alsof je het al hebt bereikt.

- ♥ *Mijn hoofd en mijn gevoel zijn in balans, beiden zijn belangrijk voor mij en gelijk aan elkaar*
- ♥ *Ik leef vanuit mijn hart, dat onvoorwaardelijke liefde laat stromen*

Bel me gerust of maak een afspraak via 06-47009090

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach