

Start to Relax in 10 tips

8 15 106

Tweeten Share Vind ik leuk Mail Print

Kom jij maar moeilijk tot rust? Ben jij voortdurend aan het piekeren en krijg je daar ontzettend veel stress van? Overweeg dan eens om de volgende tips toe te passen en regelmatig volledig te relaxen ...



1. Stap niet te snel

Gejaagd rondlopen en steeds haastig van de ene plek naar de andere gaan, is fataal voor je rust. Win je echt zo veel tijd door bijna al rennend je koffie te gaan halen? Matig je staptempo en gebruik een korte (rustige) wandeling als een aangename onderbreking.

2. Schakel je autoradio uit

Springt je radio onmiddellijk luid aan, wanneer je 's ochtends je auto start? Probeer deze toch even af te zetten wanneer je je in het drukke verkeer begeeft. Luister naar je omgeving, naar je motor, en wees even alleen met je gedachten.

3. Erger je niet wanneer je voor het rood staat

Je compleet opjagen wanneer het verkeerslicht op rood springt, heeft helemaal geen zin. Oké, het is onnodig tijdverlies, maar je kan er nu eenmaal niets aan veranderen. Dus stop met jezelf te kwellen en maak van deze 'extra tijd' gebruik om eens rond je te kijken en tot rust te komen.

4. 'Proef' je lunch

Geniet van je lunch. Proef je middageten écht, door eraan te ruiken en langzaam te eten. Is dat nogal moeilijk omdat je je lunchpauze doorbrengt met je collega's? Focus je dan op die eerste hap/slok en eet die heel bewust op.

5. Gebruik je middagpauze als een mentale pauze

Door een kleine wandeling te maken of je even apart te zetten en bijvoorbeeld de krant te lezen, word je vanzelf meer ontspannen. Ideaal voor wanneer je hoge stressniveau je functioneren

tegenwerkt.

6. Minipauzes tijdens de dag

Ook tijdens de dag las je best wat ontspanningsmomenten in. Deze hoeven helemaal niet lang te duren. Je even uitrekken, eens rechtstaan of een kort babbeltje met een collega slaan, kan al wonderen doen.

7. Tel in je hoofd

Sluit je ogen, focus je op je ademhaling en tel tot tien. Switcht je aandacht bij de vierde tel al naar iets anders, probeer dan gewoon opnieuw.

8. Maak een date met jezelf

Wie zichzelf steeds op de laatste plaats zet, zal uiteindelijk aan de stress ten onder gaan. Het is belangrijk om af en toe in jezelf te investeren. Plan voor jezelf een activiteit in, waar je energie van krijgt en goedgezind van wordt. Zet deze 'date' - zoals een bezoek aan de sauna of een halve dag shoppen - ook daadwerkelijk in je agenda.

9. Wees dankbaar

Heb je een rottag achter de rug? Neem dan toch de tijd om een tiental zaken op te sommen die de afgelopen dag wél leuk waren. Maak het jezelf niet te moeilijk en denk ook aan simpele dingen zoals 'ik heb vandaag mijn paraplu niet nodig gehad' of 'mijn collega heeft een complimentje gegeven over mijn kledij'.

10. Let op je ademhaling voor het slapengaan

Ontspannen gaan slapen is ontzettend belangrijk. Neem daarom, vlak voor het slapengaan, de tijd om je gedurende twee minuten te concentreren op je ademhaling. Adem normaal, probeer niets te forceren of te sturen. Door hierop te letten, word je je pas echt bewust van het moment en ontdek je veel gemakkelijker de vele spanningen in je lichaam. Ook 's ochtends kan je dit toepassen, zo ontwaak je lekker rustig en ontspannen.

(nm) – Bron: Goed Gevoel