

VAN SPANNING NAAR ONTSPANNING

ONTSPANNING 'METEN'



De hele dag op spanning staan dat doet iets met je. Ik vergelijk het ook wel met een elastiek. Wanneer een elastiek continu op spanning staat, gaat de kwaliteit steeds meer achteruit. Wanneer je niets aan die spanning doet, het misschien ook wel onbewust aan het oprekken bent, dan gaat het kapot. En dit is ook wat er met je lichaam kan gebeuren wanneer je niets aan de spanning in je lijf doet.

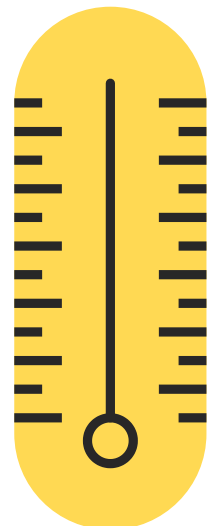
De eerste stap hierin is dat je gaat voelen in je lijf waar de spanningen zitten, maar hoe doe je dit?

OEFENING

Voelen leer je door het te gaan doen. Klinkt simpel en toch doen we dit te weinig. We zitten liever in ons hoofd. Om spanningen te kunnen signaleren, ga je in deze oefening, na elke 'activiteit' ervaren wat dit met je lichaam heeft gedaan. Bijvoorbeeld hoe voel je je na het: slapen, douchen, eten, auto rijden, (mobiel) lezen, stofzuigen, boek lezen, administratie doen, spelen met je kinderen, etcetera?

Het doel is om meer ontspanning te voelen in je lijf. We gaan dit doel 'meten'. Je geeft na elke activiteit je 'ontspannen gevoel' een cijfer. Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 10 totale ontspanning is, hoe voel je je dan? Wanneer je hier nog weinig mee geoefend hebt, is het lastig om ontspanning een cijfer te geven. Dwing jezelf wel wat op te schrijven, zo word je steeds bewuster van je gevoel. En wat nú als ontspannen voelt, voelt misschien over een maand als gespannen, omdat je hebt geleerd dat je lijf zich nog meer kan ontspannen.

Vervolgens schrijf je op wat je voelde in je lichaam: Waar voel je spanning of ontspanning, hoe is je ademhaling, voel je tintelingen, wat ervaar je in je hoofd? Gebruik het schema hieronder om in te vullen.



VAN SPANNING NAAR ONTSPANNING

IK WEET HOE IK MIJ VOEL EN NU?

Wanneer je dit een aantal dagen achter elkaar hebt opgeschreven, ga je zien wat jou energie kost en wat je energie oplevert. Van welke activiteit raak je gespannen en van welke dingen ontspan je? Ga de activiteiten die ervoor zorgen dat jij je rustiger gaat voelen meer inzetten, waar dat mogelijk is. Ga experimenteren met nieuwe dingen ondernemen, om zo te voelen wat dit je brengt. Dit hoeft niet groot te zijn. Denk bijvoorbeeld aan, 10 minuten buiten lopen, een kopje koffie of thee alleen drinken, 3 keer heel diep ademhalen vanuit je buik.

Moet ik spanning dan helemaal vermijden?

Natuurlijk zijn er acties die ondernomen móeten worden die spanning opleveren. Dit heeft iedereen. Mijn advies is; zorg dat je niet te veel van dit soort acties achter elkaar gaat plannen, want hierdoor rek je je elastiek weer op. Wissel het af met ontspanning.

Ik wens je heel veel succes.

ACTIVITEIT	CIJFER ONSPAN- NING	WAT VOEL IK?
<i>Slapen</i>	<i>6,5</i>	gespannen vuisten, vermoeide ogen.
<i>Douchen</i>	<i>7,5</i>	rustige ademhaling, ontspanning in handen, veel gedachtes in mijn hoofd
<i>Eten</i>	<i>5</i>	Onrust omdat ik bang was om te laat te komen, spanning in onderrug, irritatie in mijn stem
<i>Mobiel lezen</i> <i>Road naar school</i> <i>brengen</i>	<i>6</i>	Mijn gedachtes konden even uit, ik voelde mij rustig worden in hoofd.
<i>Klanten nabellen</i> <i>Pauze thee drinken</i> <i>met...</i>		
<i>Offertes maken</i> <i>Luisteren buiten</i> <i>wandelen met...</i>		
<i>Boodschappen</i>		
<i>Kind ophalen</i>		
<i>Eten koken</i>		

