

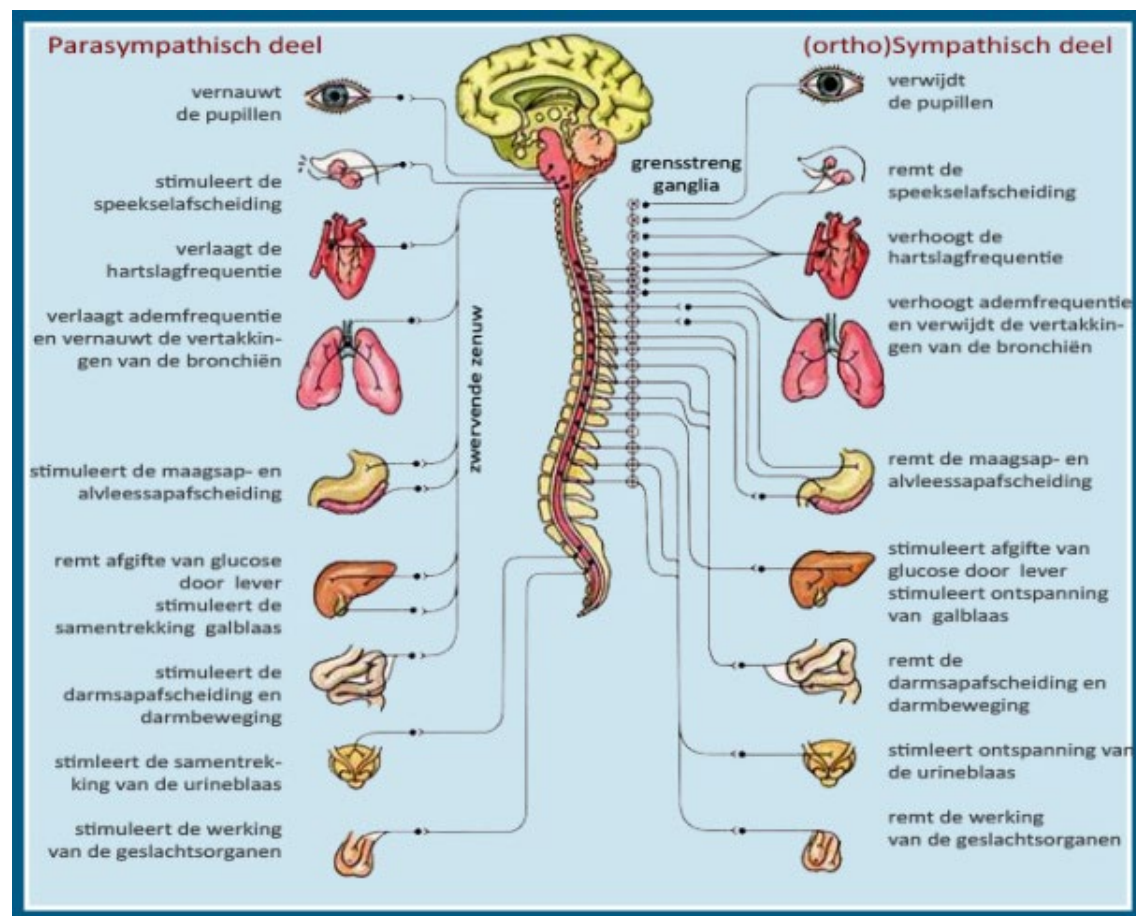


Ontspanning

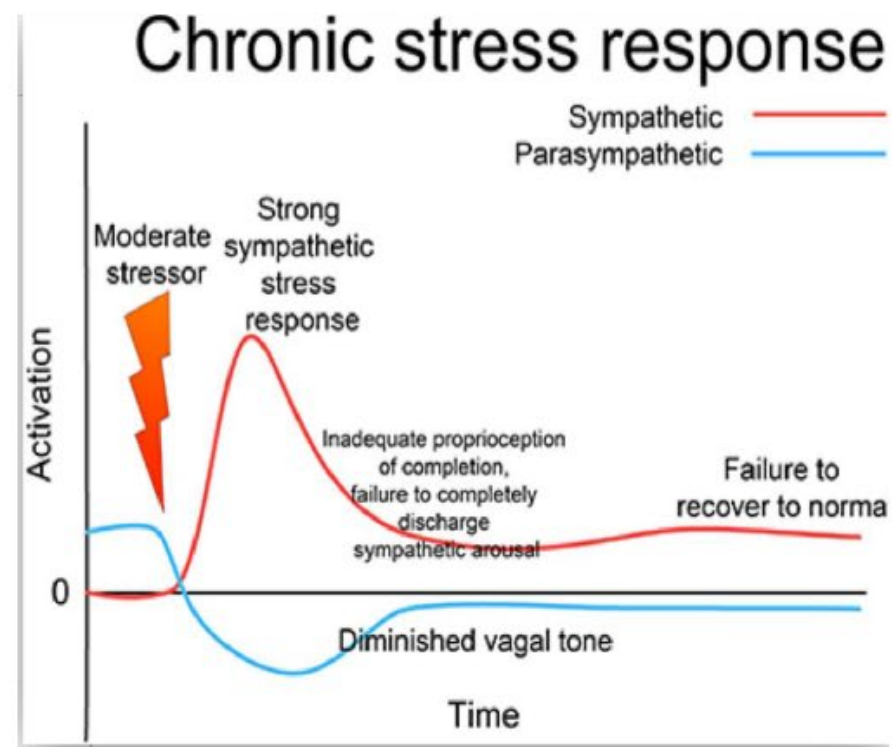
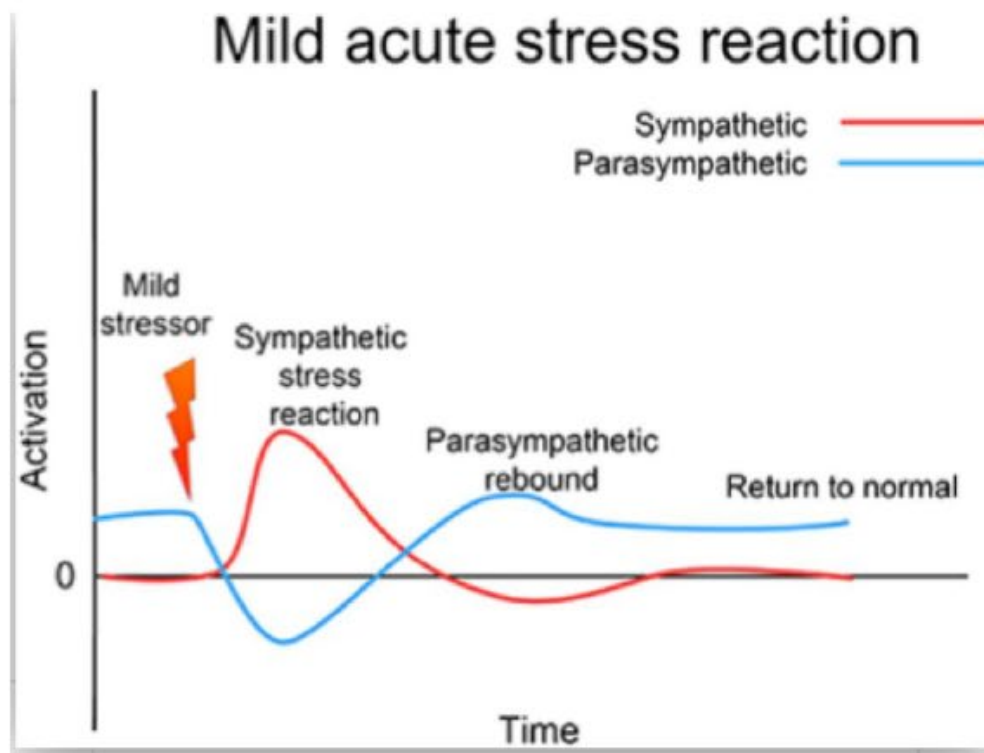
- Ontspanning
- Mindfulness
- Verbinding met jezelf

Over je zenuwstelsel

Parasympatisch vs sympatisch



Stressreactie in het lichaam



Bron: Schlaich, Lancet Diabeted Endocrinology 2015

Effect langdurige stress

Lichamelijk

- Hoge bloeddruk
- Verhoogde bloedsuikers
- Schade aan hart en vaten
- Maag- en darmklachten
- Verzwakking immuunsysteem

Geestelijk

- Slechter geheugen
- Meer angst en depressie



Word minder bereikbaar



- Beantwoord minder vaak mail
- Haal je mail van je telefoon
- Monitor je schermtijd
- Haal meldingen van je telefoon
- Laat je telefoon thuis
- Kies iets waarvan je ontspant
zoals yoga, meditatie,
muziek

Een oefening

dokter
tamara
leefstijlprogramma



Wat is mindfulness

Aandacht geven...

...aan het huidige moment

...aan het hier en nu

...zonder oordeel



Wat brengt mindfulness je

- ✓ Je bent gelukkiger
- ✓ Je ervaart minder stress
- ✓ Je piekert minder
- ✓ Je hebt meer zelfvertrouwen

Een voorbeeld... aan het eten



Mindfulness oefenen

- Begin klein!
- Sta stil bij je ademhaling
- Vraag jezelf af:
 - Hoe voelt je lijf?
 - Heb je ergens spanningen zitten of voelt je lijf ontspannen?
- Sta stil bij hele gewone dingen.
 - Zo train je jezelf om bewuster in het hier en nu te zijn.

Zonder oordeel kijken

dokter
tamara
leefstijlprogramma



De kracht van het NU



Een extra tip...



Samenvatting

- Ontspanning
- Mindfulness
- Verbinding met jezelf

