

Eenvoudige Ontspanningstips

Bij stress is het belangrijk om je zenuwstelsel te ontspannen. Hiervoor geef ik een aantal tips. Kijk wat bij je past en onthoudt dat je soms meerdere pogingen nodig hebt om het effect te ervaren, zeker als het stressniveau hoog is.

1. Diepe ademhalingsoefeningen

- Adem langzaam in door je neus (4 seconden)
- Houd je adem vast (4 seconden)
- Adem langzaam uit door je mond (6 seconden)
- Herhaal dit voor 5-10 minuten.

2. Even wandelen in de natuur

- Maak een korte wandeling buiten om je hoofd leeg te maken.
- Focus op de geluiden en geuren om je zintuigen te ontspannen dus geen telefoon mee of oortjes voor muziek in.

3. Progressieve spierontspanning

- Spieren in je lichaam bewust aanspannen en daarna ontspannen.
- Begin bij je voeten en werk naar boven, focus op het loslaten van spanning in elke spiergroep.

4. Mindfulness en meditatie

- Neem dagelijks 5-10 minuten voor een meditatie om je gedachten tot rust te brengen.
- Gebruik een app of luister naar begeleide meditaties.

5. Luisteren naar rustgevende muziek

- Zet kalmerende muziek op om je geest te ontspannen.
- Kies muziek zonder woorden of natuurgeluiden.



6. Yoga of stretching

- Doe eenvoudige yoga-oefeningen of stretch je lichaam om spanning te verminderen.
- Focus op een rustige ademhaling tijdens het bewegen.

7. Hydratatie en voeding

- Drink voldoende water gedurende de dag.
- Kies voor ontspannende theeën zoals kamille of lavendel.

8. Even offline zijn

- Zet je telefoon of computer 15-30 minuten per dag uit om je gedachten te verfrissen.
- Maak een wandeling of doe iets creatiefs zonder digitale afleidingen.

9. Lachen en humor

- Kijk naar een grappige video of lees een leuk boek.
- Lachen is een bewezen manier om stress te verlichten.

10. Visualisatie van een rustige plek

- Sluit je ogen en stel je voor dat je op een rustige en mooie plek bent.
- Visualiseer de omgeving, de geluiden en de geuren om je volledig te ontspannen.

Voor veel van bovenstaande oefeningen zijn er apps of video's beschikbaar via <https://www.youtube.com/>. Kijk ook eens in het aanbod van je zorgverzekeraar. Zij bieden vaak apps en ondersteuning vanuit preventieve zorg aan.