

## Evening Selfcare Tool - 3

### Breathwork

#### Understanding:

Een in- en uitadem van 5 tellen is The Perfect Breath. Dit perfecte ademritme zorgt voor het harmonieus en efficiënt samenwerken van je hart (hartritmevariabiliteit/HRV), bloedsomloop, brein en zenuwstelsel. Daarnaast geeft langzaam, ritmisch en minder ademen een kalmerend effect. Leuk feitje, dit ademritme wordt ook gebruikt in veel oude culturen en religies. Door bijvoorbeeld de Boeddhistische monniken in de mantra Oh Mani Padme Hum en in het katholieke gebed Ave Maria.

Combineer het ritme met het oproepen van een positief gevoel (van bijv. dankbaarheid) en maak het knuffelhormoon Oxytocine aan. Zo creëer je een gevoel van verbinding en op cellulair level fysiologisch herstel!

#### Doing:

##### Wanneer:

Als je de dag wilt afsluiten met een gevoel van dankbaarheid en verbinding. Je een positieve *vibe* wilt creëren. Je getriggerd bent en je die *trigger* wilt doorbreken. Je moe bent en wilt opladen. Of gewoon omdat je wat liefde de wereld in wilt sturen.

##### Hoe:

Adem 5 tellen in en uit door je neus. Verleg tijdens dit ademritme je aandacht naar je hart, visualiseer dat je in- en uitademt door je hart en roep vervolgens een gevoel van dankbaarheid op of andere positieve emotie. Voel het helemaal, een kleine glimlach erbij en steeds dieper in dit gevoel zakken.

##### Duur:

Minimaal 5 minuten. Langer mag!

#### Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is: .....

.....

.....

.....

.....

