

Evening Selfcare Tool -1

Breathwork

Understanding:

Met deze Downregulation ademhalingstechniek ademen we langer uit dan dat we inademen. Daardoor stimuleren we het parasympatische deel van je zenuwstelsel en kom je uit de stress in de ontspanning. Een strategische interventie dus, om je staat van zijn ten goede te veranderen!

Door diep in je onderbuik te ademen, stimuleer je daarnaast de nervus vagus, waardoor je hersenen de signalen vanuit je organen makkelijker oppikken en je letterlijk beter kunt inchecken bij jezelf en je *gut feeling*.

Het effect (ervaar het zelf!) is meer kalmte, een groter geluksgevoel en jezelf kunnen geven wat je nodig hebt!

Doing:

Wanneer:

Als je gestrest bent of voelt dat je dat aan het worden bent, lees: verhoogde hartslag, paniek gedachten, gespannen kaken, overprikkeld, kort lontje, etc.

Hoe:

In je hoofd tellen (4 tellen inademen en 6, 8 of 10 tellen uit) of de gratis 'Breathe' app downloaden, de instellingen daar naar wens aanpassen en het balletje volgen met je adem. Tijdens wat je ook maar aan het doen bent (fietsen, wandelen, opruimen, etc.), gewoon langzamer uitademen via getuite lippen. In bed op de inadem in stilte tegen jezelf als mantra zeggen "in" en op de uitadem "sla-pen".

Duur:

Minimaal 3 (of 5) minuten. Langer mag!

Feeling:

Het gevoel dat deze tool mij gaf is:

.....

.....

.....

.....

