



Bureau Just Happiness

Werksheet: Just breath...

Jouw manier van ademen zegt veel over je lichamelijke en geestelijke toestand. Houd daarom eens bij

- o hoe jouw ademhaling in de ochtend is
- o hoe jouw ademhaling is voordat je gaat slapen
- o in wat voor situaties jouw ademhaling verandert

MAANDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		

DINSDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		

WOENSDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		

DONDERDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		

VRIJDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		



Bureau Just Happiness

ZATERDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		

ZONDAG		
Moment op de dag	Observering	Trigger?
Ochtend		
Avond		
Gedurende de dag		

Heb je dit in kaart gebracht? Wat valt je dan op?

Wat zijn de triggers die jou spanning geven, kan je hier patronen in vinden?

Het is onmogelijk om alle triggers die jou stress opleveren uit je leven te verwijderen, daarom geef ik je een aantal ademhalingsoefeningen die je op verschillende momenten van de dag kan doen. Deze zullen je adrenaline niveau naar beneden brengen en daarmee meer rust en ruimte brengen.



Bureau Just Happiness

Algemene ademhalingsoefening:

Doe deze oefening dagelijks op een vast moment van de dag (bijv. na de lunch). Door dit op een vast moment te doen zal het routine gaan worden.

- Ga zitten op een stoel.
- Maak je rug recht en probeer zo rechtop mogelijk te zitten.
- Rug, nek en hoofd is in één rechte lijn met je stuitje.
- Je rug is niet tegen de leuning aan dit om te zorgen dat je alert blijft en met aandacht oefent.
- Je plaatst je voeten recht onder de knieën en de voeten wijzen recht naar voren.
- Je ademt rustig in en uit via de neus.
- Je plaatst je handen op de bovenbenen.
- Schouders, bovenarmen en handen zijn ontspannen.
- Je gaat een xx aantal minuten met grote aandacht de buikademhaling volgen.
- Je zal bij je buik een beweging waarnemen, telkens als je inademend zet je buik uit en bij de uitademing wordt je buik plat.
- Na de oefening hervat je weer je bezigheden / werkzaamheden waarmee je bezig was.
- Door dit te oefenen zal je concentratie verbeteren.

Anti - Stressademhaling

- Probeer in een stresssituatie, bijvoorbeeld als je boos wordt, verdrietig bent, of bijvoorbeeld in een belangrijk gesprek, eens dieper uit te ademen. Telkens opnieuw steeds dieper uit te ademen.
- Dan ga je vanzelf rustiger en ook dieper ademhalen. Hierdoor ontspan je zowel fysiek als geestelijk. Dit geeft een rustgevend gevoel en zelfvertrouwen.
- Daarnaast is het de kunst om na elke uitademing een korte pauze te laten voordat je weer inademt. Hierdoor zal je ademhaling langzamer worden, wat bijdraagt aan een meer ontspannen gevoel.

Tip

Als je veel moeite hebt om de aandacht naar de buik te brengen, kan het helpen dieper uit te ademen via de mond.