

OKTOBER ONTSPANNING

In de maand oktober staan we binnen het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' stil bij het thema 'ontspanning'. Naast voeding en beweging is ontspanning een belangrijke pijler voor een gezonde leefstijl. Veel mensen ervaren stress waarbij de hersenen worden overprikkeld. Dit veroorzaakt lichamelijke en geestelijke klachten en daarom is het belangrijk om voldoende ontspanning te vinden. Hieronder vijf tips over hoe je voldoende rustmomenten kunt pakken en stress kunt verminderen.

5 TIPS

➔ TIP 1: PAS OP MET TO-DO LIJSTJES EN AGENDEER ONTSPANNINGSTIJD

We hebben de neiging om van alles te plannen. Zo maken we bijvoorbeeld to-do lijstjes waarin staat wat we allemaal nog moeten doen. Deze lijstjes kunnen handig zijn omdat belangrijke dingen dan niet vergeten worden. Maar pas op, voordat je het weet word je geleefd door alle taken die er nog moeten gebeuren en verdwijnt de spontaniteit in het leven. Agendeer in ieder geval ontspanningstijd. Denk bijvoorbeeld aan minimaal twee keer per week sporten, elke dag een half uur wandelen of twee keer daags mindfulness.

➔ TIP 2: AFSTAND NEMEN OM TOT JEZELF TE KOMEN

In de huidige samenleving staan we nauwelijks nog stil bij onszelf. We zitten met onze gedachten bij werk, zorgen en al onze taken en verplichtingen. Ook laten we ons afleiden door de televisie, de smartphone of laptop. Het is belangrijk om regelmatig even afstand te nemen en alle aandacht te hebben voor jezelf. Maak bijvoorbeeld een wandeling, ga in de tuin zitten en doe helemaal niets. Sta eens bewust stil bij jouw leven: wat doe je hier en wat is je doel in het leven?

➔ TIP 3: ZET NOTIFICATIE GELUIDEN VAN JE TELEFOON EN (WERK)MAIL UIT

Tegenwoordig proberen we 24 uur per dag bereikbaar te zijn. Op onze smartphone krijgen we een melding wat aangeeft dat er een e-mail of een bericht is binnengekomen. Wanneer je deze notificatie hebt gezien of gehoord, zit het in je hoofd tot het moment dat je er iets mee doet. Het gevolg hiervan is dat we onze focus en concentratie verliezen bij datgene waar we mee bezig zijn. Zorg er daarom voor dat alle geluidsmeldingen op stil staan en dat je bijvoorbeeld twee vaste momenten op een dag kiest waarop je de ontvangen berichten leest en afhandelt.

➔ TIP 4: ZORG VOOR EEN RUSTIGE ADEMHALING

Een gezonde ademhaling in rust is 6 tot 8 keer in- en uitademen per minuut. Dit doe je door vier seconden door de buik in te ademen en zes seconden uit te ademen. Veel mensen ademen te snel. Dit heeft allerlei lichamelijke en geestelijke klachten als gevolg. Indien je ademhalingsfrequentie hoger is dan acht keer per minuut dan is het goed om minimaal drie keer per dag een ademhalingsoefening te doen van vijf minuten. Er zijn verscheidene apps en YouTube-video's die je hiervoor kunt gebruiken.

➔ TIP 5: VOLG VIA HET INTERNET EEN LES YOGA OF MINDFULNESS

Op YouTube vind je veel online yoga- en mindfulness oefeningen. Neem eens de tijd voor zo'n oefening en zorg dat je tijdens deze workout niet gestoord kunt worden. Een veel gebruikte mindfulness oefening is de bodyscan.

