

Balans inspanning – ontspanning : kies je eigen ontspanningspakket

Bewustwording en acceptatie.

- * Ga na wat de bron van spanning is
- * Accepteer dat je gespannen bent, ontken het niet
- * Accepteer de bron van de spanning, d.w.z. accepteer dat die gebeurtenis/situatie bij jou oproept.
- * Verzet je niet tegen de spanning, die roept alleen maar meer spanning op.

Suggesties tegen hoge spierspanning.

- * Spier-, ontspanning- en ademhalingsoefeningen
- * Yoga oefeningen
- * Massage
- * Rek- en strekoefeningen
- * Muziek luisteren
- * Baden en/of douchen
- * Sauna
- * Op de bank liggen met een deken over je heen
- * Zonnebank
- * Joggen en/of trimmen
- * Wandelen: lopen maakt 'open'
- + Zwemmen.

Suggesties tegen indringend piekeren en onrust.

- * Ontspanningsoefeningen met positieve beelden
- * Uitspreken van conflicten
- * Van je af schrijven, schilderen en/of tekenen, daarna opbergen of verscheuren
- * Yoga oefeningen
- * Techniek voor gedachtestop toepassen
- * Afleiding zoeken door middel van hobby's, klusjes
- * Afleiding zoeken door televisie te kijken of door foto's of favoriete video's te kijken
- * Afleiding zoeken door naar muziek of naar praatprogramma's te luisteren
- * Afleiding zoeken door te lezen
- * Je bewust te zijn dat het hier en nu veilig is
- * Vrienden, kennissen of positieve lotgenoten bellen
- * Slechts/alleen over vandaag denken (korte termijn)
- * Jezelf aardig toespreken (zelfbemoederen).

Nalaten van

- * Televisieprogramma's en/of films, die confronterend zijn
- * Artikelen en/of boeken lezen, die confronterend zijn
- * Problemen opschrijven voor het slapengaan
- * Praten over dingen voor het slapengaan, als dit stof tot nadenken en/of piekeren oplevert

Opbouwen

Stel je persoonlijke ontspanningspakket samen, op papier; leg dit op ('n) zichtbare plek(ken) in je huis. Werk er dagelijks aan om ontspanning in je levensstijl op te nemen; accepteer ontspanning als een plezierige noodzaak.