

## Wat doe jij om te ontspannen?

---

Gedurende de hele dag zoeken we manieren om te ontspannen. Bijvoorbeeld door een rondje te wandelen, met iemand te praten, een dutje te doen, door social media te scrollen of even diep in en uit te ademen. Niet iedereen heeft al de ideale ontspanning gevonden en soms denken we er niet eens echt over na.



Daar gaat deze huiswerkopdracht over. Ontdek de komende dagen op welke manier jij nu al ontspanning zoekt en wat het voor je doet. Gewoon in het dagelijks leven met alle uitdagingen die daarbij horen. Niet hoe je zou willen ontspannen, maar zoals je het nu al doet.

Tijdens het volgende dagdeel komen we hierop terug, maar je hoeft niets met anderen te delen als je dat niet wilt. Alles wat je opschrijft is dan ook helemaal voor jezelf.

**Het doel van deze opdracht is om, na een lastige situatie, meteen jouw optimale manier van ontspanning te kunnen toepassen.**

## Vind jouw manier van ontspanning in 4 stappen

---

1. **Wees je de komende dagen bewust** van de manieren waarop jij nu al (automatisch) ontspanning zoekt. Dat kunnen vele manieren zijn, denk aan sporten, bewust ademhalen, in gedachten naar je safe place gaan, met iemand praten, knuffelen, muziek luisteren, ergens naartoe gaan, een dutje doen, door social media te scrollen of...
2. **Ontdek wat die manieren van ontspanning voor je doen.** Wordt je echt rustiger en kun je daarna weer vol energie verder? Of voel je je juist nog meer gestrest?
3. **Vraag jezelf vervolgens af welke manier van ontspanning het beste werkt** na wat voor soort situatie. Ga je bijvoorbeeld wandelen na een lastig gesprek? Of instagrammen als je het druk hebt? Of adem je diep in en uit voordat je een vervelend telefoontje moet doen?
4. **Vervolgens bedenk je wie of wat je nodig hebt.** Bijvoorbeeld een collega met wie je kunt praten, je hond om een wandeling mee te maken, je partner om bijvoorbeeld huishoudelijke taken over te nemen als jij even een dutje wilt doen.
5. **Schrijf dit voor jezelf op.** Je kunt het gedurende de dag noteren op een papiertje of in je telefoon zetten. Je kunt het ook aan het eind van de dag opschrijven.

**Kom je er niet goed uit?** Vraag mensen om je heen eens wat zij doen om te ontspannen, misschien herken je manieren die jij ook gebruikt. Je kunt ze ook vragen wat ze jou (denken te) zien doen om te ontspannen.

## Ontspanning 1

<b>Wat doe ik om te ontspannen?</b>	
<b>Wat doet dit voor me?</b>	
<b>Na wat voor situatie werkt dit het beste?</b>	
<b>Wie of wat heb ik nodig?</b>	

## Ontspanning 2

<b>Wat doe ik om te ontspannen?</b>	
<b>Wat doet dit voor me?</b>	
<b>Na wat voor situatie werkt dit het beste?</b>	
<b>Wie of wat heb ik nodig?</b>	

## Ontspanning 3

<b>Wat doe ik om te ontspannen?</b>	
<b>Wat doet dit voor me?</b>	
<b>Na wat voor situatie werkt dit het beste?</b>	
<b>Wie of wat heb ik nodig?</b>	

## Ontspanning 4

<b>Wat doe ik om te ontspannen?</b>	
<b>Wat doet dit voor me?</b>	
<b>Na wat voor situatie werkt dit het beste?</b>	
<b>Wie of wat heb ik nodig?</b>	

Heb je nog meer manieren van ontspanning ontdekt? Schrijf die dan op een nieuw blaadje.

## Manieren om te ontspannen die misschien bij jou passen

---

Het kan zijn dat je al genoeg manieren hebt om te ontspannen en die ook echt bijdragen aan rust in je hoofd en lijf. Mocht dat niet zo zijn, dan staan hieronder een paar tips. Wie weet passen ze bij je.

### **Mooi moment**

Neem een foto, gebeurtenis of plaats in gedachten waar je blij of ontspannen van wordt. Doe dat meerdere keren op een dag, ook als je al lekker in je vel zit. Je zult ervaren dat het prettig is en stress vermindert of zelfs voorkomt.

Doe dit beter niet vlak voor een slecht nieuws gesprek of wanneer iemand boos op je is en er mogelijk een escalatie dreigt. Het kan ook zijn dat deze oefening je te rustig maakt. Bij dit soort situaties kun je beter alert zijn en niet met een glimlach aan een prachtig moment denken.

### **Helpende gedachten**

Je kunt jezelf voor, tijdens of na een stressvolle situatie ontspannen door helpende gedachten. Hieronder een paar voorbeelden.

"Dit gaat voorbij" - Herinner jezelf eraan dat de situatie tijdelijk is. Denk aan eerdere uitdagingen die je hebt overwonnen en hoe je uiteindelijk weer rust en stabiliteit vond. Deze gedachte kan je helpen om de huidige stress in perspectief te plaatsen.

"Ik kan dit aan" - Geloof in jezelf en je vermogen om met stressvolle situaties om te gaan. Zelfvertrouwen kan een krachtige buffer zijn tegen stress. Herinner jezelf aan je sterke punten, vaardigheden en de steun die je hebt om de situatie aan te pakken.

"Wat is mijn volgende stap?" - Focus je op concrete stappen die je kunt nemen om de situatie te verbeteren of ermee om te gaan. Door je te concentreren op actieplannen in plaats van op de stress zelf, kun je een gevoel van controle terugkrijgen en de stress verminderen.

Nog een paar – "Het is normaal dat ik me nu zenuwachtig voel", "Ik sta er niet alleen voor", "Ik weet wat ik moet doen".

### **Houding**

Een ontspannen, stevige en neutrale houding maakt dat je prettig en gecontroleerd overkomt. Je bent flexibel, kunt sneller reageren en je krijgt minder spierspanning in je lichaam en voelt je rustiger.

### **Spier(ont)spanning**

Door stress kunnen je spieren onder spanning komen te staan. Zeker als je al langer last hebt van stress, kun je daar echt last van hebben. Denk aan nek-, schouder- en hoofdpijn. Door minder spierspanning in je lijf krijg je een betere houding en kun je pijnklachten verminderen of voorkomen.

Door je te concentreren op je spieren en ze bewust aan te spannen en spanning los te laten, ontspan je je spieren. Je aandacht gaat dan ook meteen naar je lijf (en uit je hoofd) waardoor je minder stress ervaart.

### **Ademhaling**

Je ademhaling heeft effect op je hartslag. Door rustig te ademen zorg je dat een versnelde hartslag kan herstellen. Is je ademhaling rustiger dan is je hart coherent. Dat betekent dat je hart en hersenen in harmonie samenwerken.