

RELAX!

Relax!

(IN DIT BOEK STAAN)

100 MANIEREN
OM TE
ontspannen



SARAH DEVOS

LANNOO

ALS KIND WAS IK EEN EXPERT IN NIETSDOEN. Luijeriken, lanterfantten, rondhangen, mezelf vervelen... Ik kon het als de beste!

NU LUKT HET ME AL LANG ZO GOED NIET MEER. Deadlines die in mijn nek hijgen, kinderen die aan mijn rok hangen, rekeningen die betaald moeten worden en een Sociaal leven waar Soms niet veel van over lijkt te blijven... Je herkent het vast wel.

OP DE KOOP TOE KROOP DE STRESS WAAR IK HEM NET NIÉT HEBBEN WOU: IN MIJN HOOFD EN MIJN RUGGENWERVELS. Resultaat? Een week plat op de bank en een kop vol muizenissen (want wie ging die deadlines nu halen en het eten klaarmaken?).

MAAR, ZOALS IK AL WEL VAKER HEB GEMERKT, ALLES KOMT ALTIJD GOED. (EN ALS HET NIET GOED KOMT, IS HET NIET ALLES.) Op een bepaald moment besefte ik dat veel van de stress die ik voelde, gewoon uit mezelf kwam. Door tijdsgebrek - lees: slechte planning - kwam ik weer eens te laat. En omdat ik zo gehaast was, liet ik alles uit mijn handen glijden, waardoor ik nog later op mijn afspraak toekwam.

Hoe vaak mijn lief, kinesitherapeut of yogalerares me het ook probeerden duidelijk te maken, ik was toch écht de enige die er wat aan kon veranderen... IK MOEST DRINGEND WEER LEREN ONTSPANNEN. DOOR YOGA. DOOR NAAR MIJN LICHAAM TE LUISTEREN. DOOR GEWOON WAT ROND TE HANGEN MET MIJN DOCHTERS EN TE DOEN WAT ZIJ DOEN (NAMELIJK: NU LEVEN). DOOR BETER TE ADEMEN. EN DOOR DIT BOEK TE SCHRIJVEN!

HONDERD RELAXATIETIPS SPROKKELDE IK BIJ ELKAAR. Voor mij werken ze echt! Pluk er hier en daar eentje uit die je leuk en haalbaar lijkt. Test hem een week uit. En als die ene techniek jou niet ligt, dan probeer je toch gewoon een nieuwe?

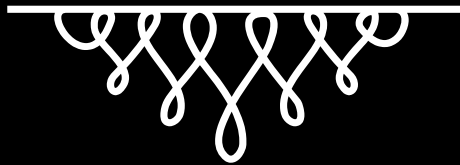
MIJN BELANGRIJKSTE TIP? BUIKADEMHALING! Zo ontzettend belangrijk, maar zo vaak vergeten (in de eerste plaats door mezelf...). En zo zijn er nog veel meer kleine, eenvoudige tips die vaak een groot effect kunnen hebben.

Ik wens je alvast veel rust toe in je hoofd en veel plezier met het boek!

Sarah

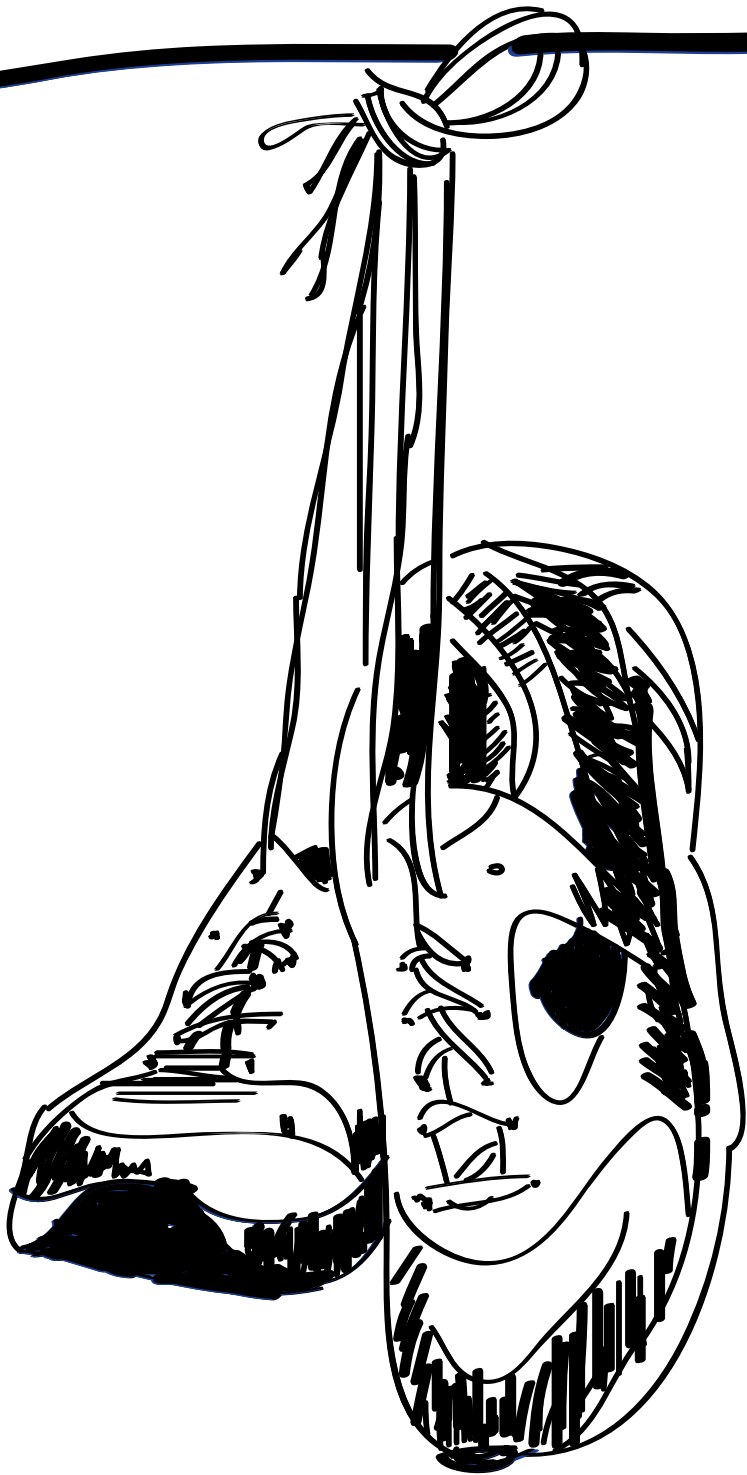
1.

LIEF ZIJN
VOOR JE LIJF



Schrijf jezelf in voor een cursus tai chi.

Een minder suf gevoel, een beter evenwicht, leniger en fitter worden, beter doorslapen, ... En zo kunnen we nog wel even doorgaan met het opsommen van voordelen van deze trage, Chinese gevechtskunst.



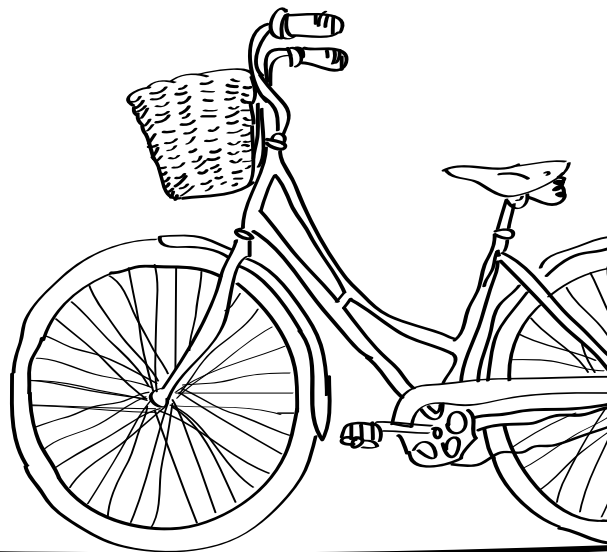


GA EEN EINDJE LOPEN.

Hallo, runner's high!

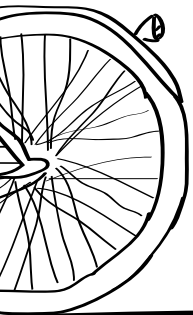
Spring op je fiets.

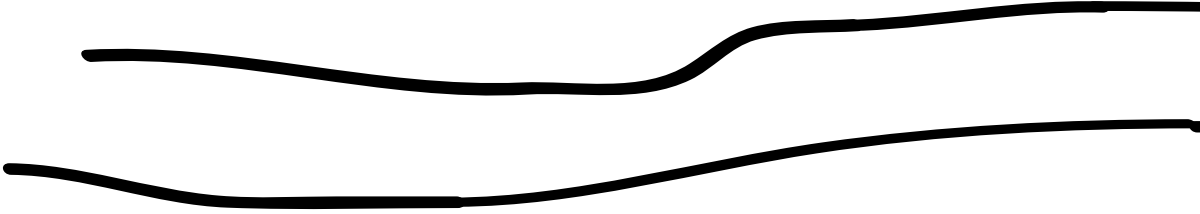
Je hoofd leegmaken. Aan je conditie werken. Mijmertijd. Snel van landschap veranderen. Files ontwijken. Zélf kiezen wanneer je aankomt (en het niet laten afhangen van treinen of druk verkeer). Calorieën verbranden. En al dat goeds komt voort van maar één wonderlijk ding: je fiets! Wist je trouwens dat wie dagelijks fietst zo'n 2,5 jaar langer zou leven? Waar wacht je nog op?



VANG LICHT.

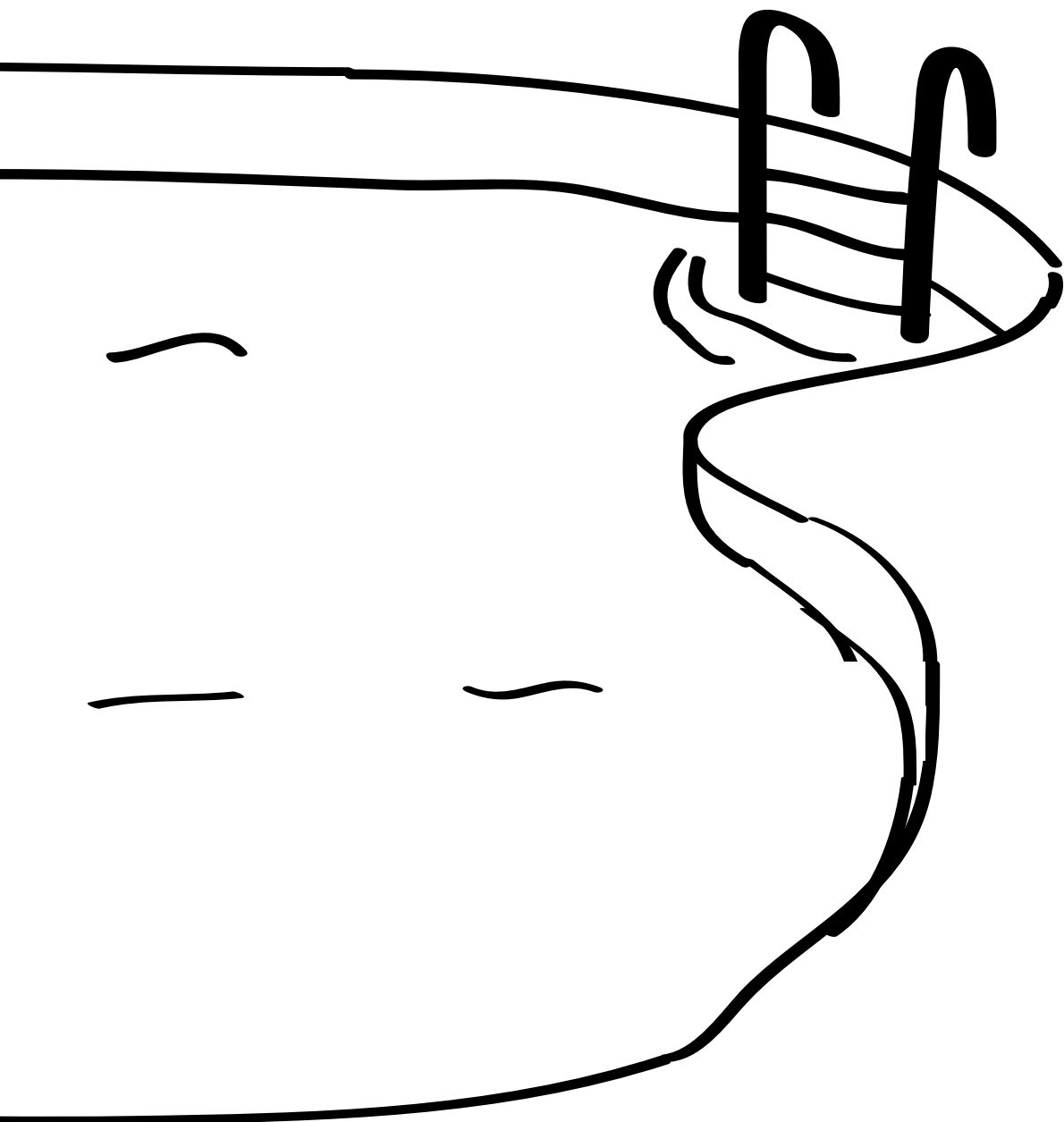
Natuurlijk buitenlicht is van levensbelang. Als je lijf niet genoeg daglicht binnenkrijgt, maakt het te weinig melatonine, cortisol en vitamine D aan. Het eerste tekort zorgt ervoor dat je de hele tijd slaperig bent. Van de tweede stof, cortisol, word je alert en stressbestendig. Van vitamine D krijg je dan weer sterke botten. Daarom is het - zelfs, of beter: zéker in de winter - belangrijk om elke dag genoeg tijd buiten te spenderen.





TREK BAANTJES IN HET ZWEMBAD.





Slenter zonder doel.

Ga op pad zonder smartphone, landkaart of wegwijzers. Volg de prikkels die jou interesseren: een mooi landschap in de verte, een konijntje dat voor je voeten huppelt, de stand van de zon, ... Door te wandelen zonder duidelijk omljnd doel, beleef je alles wat je meemaakt veel intenser. Er is immers niets anders dan het hier en nu. Vertrouw op het pad dat je kiest. (En euh, nee: shoppen ≠ slenteren zonder doel. ;-))



MAAK EEN AFSPRAAKJE MET JEZELF IN HET BOS

Kies een fijn, rustig plekje uit in de natuur.
Trek er elke week op ongeveer hetzelfde
tijdstip naartoe en doe er niets anders dan
observeren. Let telkens op dezelfde dingen:
een bepaalde boom, het gras, de wolken, ...

Zie je hoe alles langzaam maar zeker
verandert? Merk je hoe de seizoenen wisselen
en hoe alles - ook jij - voortdurend in beweging
is?

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Sarah Devos

VORMGEVING: Valérie Machtelinckx

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:

REDACTIELIFESTYLE@LANNOO.COM

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/402 - NUR 450

ISBN: 978 94 014 2962 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.