

## Een veilige haven

Meditatie biedt je een veilige haven waar je naar believen naartoe kunt gaan. Geleide meditaties (audio-opnamen die je verbeelding meenemen op een reis) zijn een prima manier om te ontstressen. Je kunt tijdens je meditatie ook je eigen denkbeeldige veilige haven creëren door je een knusse plek voor te stellen die je fijn vindt, zoals een huisje met een haardvuur of een kalm hoekje in een bibliotheek. Stel je voor hoe je daar naar binnen gaat en word je gewaar van de texturen, kleuren en geuren; voeg bij elk bezoek details toe. Als je je zintuigen er op deze manier bij betreft, zul je direct minder stress voelen en je kunt terugkeren wanneer je maar wilt.

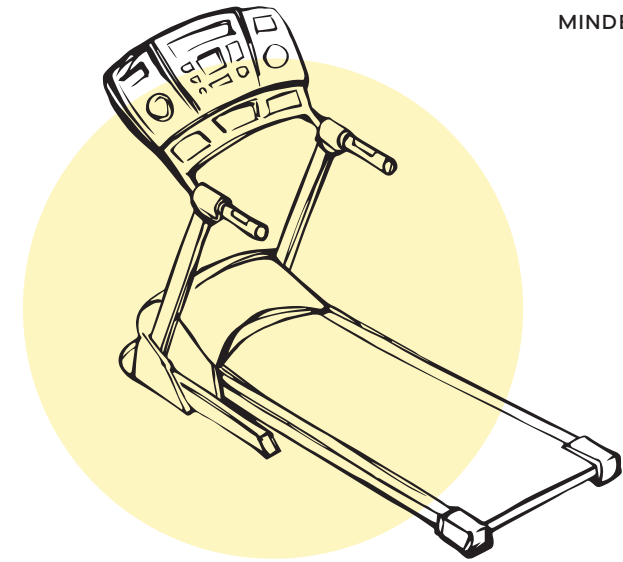


## VERLICHT DE LAST

Een gesprek met een vriend(in) kan je zorgen al verlichten; hij of zij kan een andere kijk op de situatie hebben of je wijzen op de grappige kant ervan. Het kan ook louterend zijn je zorgen op te schrijven. Begin een dagboek en schrijf er dagelijks in; maar schrijf vooral ook over de positieve dingen van je dag. Noteer bijvoorbeeld drie dingen waarvoor je dankbaar bent of beschrijf een voorval waarom je moest lachen. Het kan echt helpen de dingen in perspectief te zien.

*Sommige mensen  
wenden zich tot een  
priester, andere tot  
poëzie, ik tot mijn  
vrienden.*

VIRGINIA WOOLF



## WORD ACTIEF

Bewegen is een effectieve manier om snel te ontstressen omdat er endorfinen bij vrijkomen (geluksstofjes die je op een natuurlijke manier kalmeren). En je wordt er tegelijk nog fitter van ook. Er zijn tal van opties waaruit je kunt kiezen: een groepsactiviteit is een leuke manier om te sporten en nieuwe mensen te ontmoeten, maar als je liever iets in je eentje doet, kun je gaan hardlopen, zwemmen of naar de sportschool. Zolang je hart lekker pompt, zal je gepieker minder worden. (Het is lastig te stressen over je werk als je probeert je de juiste bewegingen te herinneren bij karate of zumba!)

## Maak het mindful

Gepieker begint meestal als we blijven denken aan vroegere ervaringen of beginnen te stressen over de toekomst. Je kunt deze zorgen het effectiefst te lijf gaan door je te concentreren op het heden en daar komt mindfulness om de hoek kijken. Door te focussen op de details van waar je nu bent en wat je nu doet, kun je jezelf eraan herinneren dat je je geen zorgen hoeft te maken: je bent veilig en op het huidige moment is alles oké.

Mindfulness kun je gemakkelijk en overal toepassen. Probeer deze simpele activiteiten maar eens:



### Mindful luisteren

Sluit je ogen en focus op de geluiden die je nu om je heen hoort.

### Mindful observeren

Pak een voorwerp vast en focus op de vorm en kleur ervan; let op de kleinste details.

### Mindful een gesprek voeren

Focus helemaal op wat tegen je wordt gezegd; dit verbetert niet alleen je mindfulness maar ook je relaties!

### Mindful schoonmaken

Kies een dagelijks klusje en voer dat mindful uit. Schakel al je zintuigen erbij in en werk doelgericht als je bijvoorbeeld de afwas doet.

### Mindful creativiteit

Kies een hobby die al je aandacht vraagt, zoals schilderen of lezen, en focus er volledig op.

## WEES RATIONEEL EN REALISTISCH

Als je zorgen je de baas worden, kunnen ze erg worden opgeblazen. Stel jezelf dus de vraag of je gepieker realistischer is, of draait om iets wat misschien nooit zal gebeuren. Focus in dat laatste geval op het heden en besluit je pas zorgen te maken als de situatie daar echt om vraagt (misschien wel nooit). En wat is het ergste dat er kan gebeuren als je angst wél bewaarheid wordt? Houd je voor dat als je bijvoorbeeld je baan zou verliezen, je heus wel een oplossing zult vinden. Er kan zelfs iets nieuws en beters uit voortkomen.

## VERTRAAG HET TEMPO

Als je geest of hart op hol slaat, kun je rust creëren door wat simpele yogaoefeningen te doen. Volg een cursus voor beginners of probeer zelf een paar gemakkelijke houdingen uit, zoals de 'kind-' of de 'lijkhouding' of ga liggen met je benen omhoog tegen een muur. (Doe dit als je net wakker bent of vlak voor je gaat slapen.) Is yoga niets voor jou, probeer dan eens pilates of tai chi. Of rek je gewoon goed uit, adem diep in en gaap eens flink om het zuurstofgehalte in je bloed te verhogen en je hartslag omlaag te brengen.



## Simpel ontstressen

Als je het gevoel hebt dat je je gepieker niet meer onder controle hebt, zijn er een paar simpele methoden om te ontstressen en je lichaam te ontspannen. Ze werken altijd, dus is het erg nuttig ze te kennen.

**Adem één keer langzaam uit**, terwijl je telt tot 12; dit maakt je direct kalmer. (Dit werkt doordat het de balans herstelt van de hoeveelheid kooldioxide in je bloed, die verstoord raakt als we zenuwachtig worden en te snel ademen.) Wat is er nu simpeler dan dat?

En wist je dat je je direct minder gestrest voelt als je **je kaak ontspant**? In onze kaak zitten de sterkste spieren in ons lichaam en onbewust spannen we ze vaak aan. Probeer nu je mond een paar keer open en dicht te doen, laat hem dan openhangen en masseer zachtjes de spieren net onder je jukbeenderen. Je zult de spanning direct voelen wegvloeien.

Een andere simpele ontstresmethode is zachtjes **de huid tussen je duim en wijsvinger masseren**, want die is een nuttig acupressuurpunt.

