

1

Ademhalen: diep ademhalen helpt om de spanning in je lichaam los te laten, je hartslag te verlagen en de hoeveelheid serotonine, die neurotransmitter die je een gelukkig en blij gevoel geeft, te reguleren.

Adem vijf tellen in door je neus, houd je adem vijf tellen vast en adem dan met een diepe zucht uit. Gebruik je buikspieren om je longen rustig helemaal leeg te drukken.

2

Maak een afspeellijst met rustgevende muziek voor onderweg naar je werk en begin je dag kalm en ontspannen. Klassieke muziek en rustige akoestische nummers zorgen voor een ontspannen sfeer tijdens je reis en verschaffen zelfs een context om je woon-werkverkeer mindful te benaderen.

3. HAAL PLANTEN IN HUIS

Kamerplanten vragen om geduld, de basis van een ontspannen levensstijl. Ze zorgen ook voor een betere luchtkwaliteit in huis en staan in elke ruimte fraai. Kies met zorg de juiste plek en pot uit voor je nieuwe plant en zie hoe hij zich langzaam ontwikkelt.



De beste kamerplanten voor een rustgevende sfeer:

- **Aloë vera** – zuivert de lucht en kan worden gebruikt als natuurlijk geneesmiddel om brandwonden en andere huidaandoeningen te verzachten.
- **Ficus** – heeft weinig verzorging nodig en is heel geschikt voor een koeler klimaat. Kijk hoe de blaadjes zich geleidelijk ontwikkelen van een rode bladknop tot een glanzend, donkergroen ovaal blad.
- **Sanseveria** – wetenschappers van NASA hebben ontdekt dat een van de gemakkelijkste kamerplanten schadelijke stoffen uit de lucht haalt en angst vermindert.
- **Mexicaanse bergpalm** – nog zo'n luchtzuiverende superheld. Deze plant groeit snel en staat prachtig in je woonkamer of kantoor.





4

Schrijf een bedankbrief. Je dankbaarheid uiten werkt ongelooflijk therapeutisch. Het schijnt dat dankbare mensen meer positieve emoties ervaren, zoals blijdschap, geluk en optimisme. Bij het schrijven van een ouderwetse brief neem je eerst bewust de tijd om na te denken over wat je wilt zeggen voor je het noteert.

WAT BIJ JE HOORT,
ZAL ALTIJD
BIJ JE BLIJVEN.
WAT NIET BIJ JE BLIJFT,
HEEFT NOOIT
BIJ JE GEHOORD.

SRI SRI RAVI SHANKAR



5

Eet mindful. Luister naar je lichaam en eet alleen als je honger hebt. Eet langzaam, geniet van elke hap en stop zodra je voldaan bent. Je voelt je hierdoor niet alleen kalmer, maar verteert je eten ook gemakkelijker. Denk na over de levenscyclus van wat je eet en over alle energie en arbeid die in je maaltijd zijn gestoken.

6

Omarm de stilte. Niet alles in je leven vraagt om een antwoord of een reactie. Soms is nietsdoen het beste wat je kunt doen: neem een stap terug en laat het zijn. Er schuilt veel kracht in het alleen maar observeren wat er gebeurt, zonder te proberen er controle over uit te oefenen.

7

Ga in je eentje een stuk wandelen. Neem de tijd om alleen met je gedachten te zijn, de frisse lucht in te ademen en te genieten van je omgeving. Of je nu een wandeling door de bergen maakt of de toeristische route van je werk naar huis neemt: leer om rustig de tijd te nemen en te genieten van je eigen gezelschap, dat is een van de waardevolste dingen die je jezelf kunt geven.

