

CATHERINACARVALHO.NL

LES 4

**VIJF TIPS VOOR EEN
ONTSPANNEN LICHAAM EN
ZENUWSTELSEL**



vijf tips voor een ontspannen lichaam en zenuwstelsel

Ik wil vandaag even beginnen met goed nieuws. Jij hebt namelijk de sleutel in handen voor je eigen gezondheid en welzijn. Je bent zelfhelend en jij kan door je zenuwstelsel te leren reguleren zoveel doen voor jezelf. Het energietekort oplossen, je hoofdpijn vaarwel zeggen of die andere vage klachten. Je gaat energie overhouden en je meer ontspannen voelen in je lichaam. Je nek, rug en schouders zullen veel soepeler aan gaan voelen wanneer jij in rust kan zijn. Jouw leven is jouw medicijn.

Er zijn oefeningen die je kan doen om je zenuwstelsel tot rust te brengen. Je leert er een aantal in deze mini cursus. Er zijn dingen die je voor jezelf kan doen om je lijf weer tot rust te brengen. Een aantal momenten in de dag voor jezelf te nemen om echt even tot jezelf te komen. Zodat je niet als een sneltrein door het leven gaat maar in een rustige intercity die



1) maak een relaxte planning:

1) maak een relaxte planning:

Maak een planning van de week. Doe dit op zondag avond bijvoorbeeld.

Wat ga ik deze week allemaal doen? Wat moet er echt gebeuren? (denk aan afspraken, werk, verplichtingen)

Wat mag eventueel doorgeschoven worden? (je wish to do, maar niet per se noodzakelijk, indien er genoeg tijd en energie is)

Wat wil ik koken? (maak een weekmenu). Wat moet ik daarvoor allemaal halen of bestellen, en wanneer ga ik dat doen?

Schrijf je planning in je agenda. Maak een weekmenu en hang die aan de koelkast, maak een boodschappen lijstje en leg die klaar voor als je op pad gaat. Dit overzicht van de week gaat je ZOVEEL rust geven.

Plan tijd in voor jezelf

2) Plan tijd in voor jezelf:

Plan een paar keer per dag een momentje voor jezelf in om even in te checken bij jezelf. Om even je lijf te voelen, om even adem te halen, een kop thee te drinken of even een vriendin bellen, de hond of kat aaien. Dit is heel belangrijk om je ventrale vagale systeem te activeren en actief te houden. Zodat je sympaticus het niet gaat overnemen.

3) Verdeel drukte en rust, zorg voor balans.

Wanneer je van jezelf weet dat je snel overprikkeld raakt als er teveel gebeurt in het week dan is het belangrijk om ook echt kritisch te kijken naar al je afspraken, uitjes en activiteiten. Sporten in de avond als je de volgende ochtend een cursus hebt en daarna meteen door gaat naar een etentje met je vriendin. De kids die naar tennises moeten en de hond moet ook nog uitgelaten worden. En je moet ook nog even wat boodschappen doen en je hebt je vriendin beloofd dat je haar even zou helpen. Je moeder belt dat ze even wat aan je kwijt moet. Je schouders schieten omhoog samen met je hartslag, hoe ga je dat allemaal doen? Je lichaam gaat over op de sympaticus. Probeer echt dingen te verdelen zodat je alles vanuit de ventrale rust kan gaan doen. Less is echt more.

4) Plan je maaltijden, doe aan prepping en aan hamsteren.

4) Plan je maaltijden, doe aan prepping en aan hamsteren

.

Als je een drukke agenda hebt en ook nog gezond wilt eten dan is het echt waardevol om je maaltijden te gaan plannen. Maak een weekmenu voor jezelf, en/of je gezin. Ga je maaltijden preppen. Maak bijvoorbeeld op zondag een pan soep voor de week. Bak een brood en vries deze in. Maak een ovenschotel waar je 2-3 keer van kan eten. Bak een bananecake voor ontbijt komende dagen. Zet alvast een salade klaar of wat schaalpjes met lunch in de koelkast. Het kost even een uurtje werk maar doordeweeks scheelt het je zoveel gehaast en drukte en je bespaart er echt tijd mee! Eten moeten we allemaal. Ik zorg ook altijd dat ik kruidenierswaren en andere houdbare of diepvries producten altijd ruime voorraad van heb zodat ik nooit misgrijp en niet hals over kop nog gehaast naar de winkels moet.

5) Bundel je taken en zorg voor structuur:

5) Bundel je taken en zorg voor structuur:

Terugkomende taken zoals de was, boodschappen en het huis schoonmaken geven je zoveel rust als je daar bijvoorbeeld een vast moment of vaste dag voor inplant in je agenda. Eventueel samen met je partner of de taken verdelen. Ik doe zelf bijvoorbeeld op maandagochtend het huis schoonmaken, woensdag de boodschappen op de vroege morgen en vrijdag doe ik een aantal wasjes erin vroeg op de dag voordat ik op pad ga. Wanneer je eigen huis en haard op orde zijn, geeft het je zoveel rust. Je komt thuis in een schoon opgeruimd huis (= rust) en kunt zo ontspannen onderuit zitten en voor jezelf zorgen. Met volle wasmanden en kruimels overal is het een stuk moeilijker om bijvoorbeeld even een meditatie te doen.

t.

5) Bundel je taken en zorg voor structuur:

5) Bundel je taken en zorg voor structuur:

Terugkomende taken zoals de was, boodschappen en het huis schoonmaken geven je zoveel rust als je daar bijvoorbeeld een vast moment of vaste dag voor inplant in je agenda. Eventueel samen met je partner of de taken verdelen. Ik doe zelf bijvoorbeeld op maandagochtend het huis schoonmaken, woensdag de boodschappen op de vroege morgen en vrijdag doe ik een aantal wasjes erin vroeg op de dag voordat ik op pad ga. Wanneer je eigen huis en haard op orde zijn, geeft het je zoveel rust. Je komt thuis in een schoon opgeruimd huis (= rust) en kunt zo ontspannen onderuit zitten en voor jezelf zorgen. Met volle wasmanden en kruimels overal is het een stuk moeilijker om bijvoorbeeld even een meditatie te doen.

t.

6) BONUS TIP: Doe een vlam uurtje (zoals ik het noem)

6) BONUS TIP: Doe een vlam uurtje (zoals ik het noem)

Even vlammen en een aantal taken in een uurtje tijd doen en daarna je rust weer pakken. Dat kan ook zonder die vecht/vlucht reactie helemaal volledig in de overdrive te zetten. Je kan de energie van de sympaticus ook gebruiken om toch even wat gedaan te krijgen. Zolang je goed kan reguleren en je weer terug kan naar de ontspannen modus. Je kunt ook op een ontspannen manier zonder stress in je lijf toch even wat actie ondernemen. Zonder dat het je overneemt. Zonder dat je erin blijft hangen. Ik kan dat zelf bijvoorbeeld heel goed in de ochtend. Als ik net wakker ben voel ik meteen energie om een aantal taken achter elkaar te doen. Even een wasje erin, de vaatwasser legen, de stofzuiger door de huiskamer halen. En in een uurtje heb ik zo een hoop dingen gedaan. Daarna kan ik iets ontspannen gaan doen zoals een rondje joggen of wandelen, thee of koffie drinken.

t.

Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans

Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans

Een van de belangrijkste richtlijnen voor je gezondheid luidt: Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans. Daarom is het niet erg om af en toe gewoon actie te ondernemen en iets te doen. We kunnen nou eenmaal niet alleen maar ontspannen zijn en alles op zijn tijd doen. Balans is the key.

Hoe extremer een situatie is, hoe extremer je lichaam gaat reageren om terug in balans te komen. Dit principe zorgt er ook voor dat een paar kopjes koffie als je al druk bent je nog drukker maken. Je sympathicus wordt nog eens extra aangezwengeld. Daarom is het zo belangrijk om je lichaam te leren te reguleren zodat je gaat leren kiezen voor een meditatie of een kopje thee in de zon omdat je weet dat je lichaam daar ontspannen van wordt en heel goed op gaat.

Haastige bewegingen, drukke bootcamp lessen en stress maken je vastzittende spieren nog meer gespannen. Kies voor een wandeling, yin yoga of iets anders rustgevend waar jij van geniet.

t.

Hetzelfde versterkt, het tegenovergestelde brengt balans

Een vol en rommelig huis zorgt ook voor een vol en rommelig hoofd. Als je alles snel doet, moet je iedere dag iets meer gas gaan geven. Je raakt in de overdrive.

Een eetpatroon dat bestaat uit voorbewerkte 'snelle' producten zorgen op den duur ook voor complicaties in je lijf. Hoe sneller je leeft, hoe extremer je lichaam je gaat afremmen. Het zijn allemaal signalen voor jou om op de rem te trappen.

Jouw leven is jouw medicijn, ga vooral ontdekken welke medicijnen jij nodig hebt voor een ontspannen lichaam en geest. Een wandeling door het park of bos, het zachtjes stretchen van je spieren, yoga, een opgeruimd huis, prioriteiten stellen en een simpele gezonde maaltijd brengen je drukke, snelle, volle en ingewikkelde leven weer in balans. Zorg voor vertraging in je drukke leven. Geef jezelf rust en ruimte. Doe minder in plaats van meer. Dan komt er meer tijd vrij. Zo kun je de dingen die je doet meer aandacht geven en meer genieten. Je gaat meer waarde hechten aan het moment, hoe simpel, uitdagend, fijn of moeilijk ook.

Essentieel voor een voldaan, plezierig en gezond leven en lichaam!