

STRESSMODEL



ENERGIESTROOM BALANCEREN

- ✓ Kalmte-punt: op de polslijn aan de pinkzijde beide kanten (1 minuut zachte druk)
- ✓ Energie opwekpunt: eindpunt aan de pinkzijde op de bovenste lijn van de 3 grote lijnen op je handpalm (1 minuut zachte druk)



- ✓ Masseer jezelf door lichtjes te kloppen over je hoofd, nek, armen (binnen-/buitenkant), benen
- ✓ Masseer bij elkaar links en rechts van de ruggengraat met de vingertoppen van boven naar beneden



HIER-EN-NU

MINDFULNESS/FOCUS

- ✓ Op stoel zitten
- ✓ Voeten op de grond
- ✓ Ogen dicht doen
- ✓ Bewust worden van de geluiden rondom
- ✓ Letten op de buikademhaling
- ✓ Handpalmen open naar elkaar ter hoogte van de buik (alsof je een bal vast hebt)

Overzicht creëren is belangrijk en geeft rust.

Omgaan met stress

TOOLBOX

OVERZICHT CREËREN

- ✓ Bespreek de stresssituatie met iemand anders (indien mogelijk)
- ✓ Bekijk wat binnen de eigen controle valt en maak keuzes (prioriteiten)

“Net als een akker moet de geest soms rusten om weer vruchtbaar te worden.”

Geert Mak

AFSTAND NEMEN

- ✓ Ga letterlijk uit de situatie weg, ergens anders naartoe
- ✓ Neem een frisse neus
- ✓ Pauzeer



IN BEWEGING KOMEN/STRETCHEN

- ✓ Teveel aan stressenergie kanaliseren (een uitweg geven)
- ✓ Lichaam losschudden: o.a. handen, benen
- ✓ Stretchen: rek je uit naar boven, onder, links en rechts
- ✓ Rol je schouders

BEWUST ADEMEN

- ✓ Buik vooruit bij inademen
- ✓ Langer uitademen dan inademen

