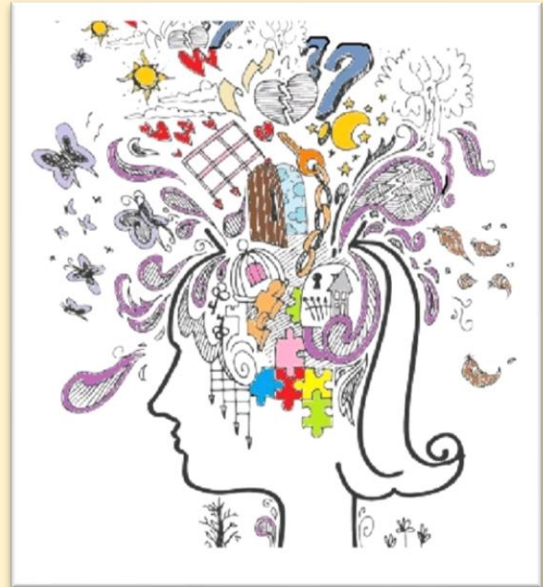


6 tips voor een meer ontspannen leven.

Ik loop in mijn leven steeds tegen dezelfde blokkades op. Bepaalde mensen die je ontmoet die bij jou in je allergie zitten. Alle ballen in de lucht willen houden; thuis je gezin, werk, vrienden, familie.. Daardoor streep je jezelf wel eens weg en ben je steeds opnieuw je grens aan het verleggen.



Maar ontspanning zorg ervoor dat je hoofd meer uit gaat staan, waardoor je meer gaat voelen. Maar ook dat er ruimte ontstaat voor wat jij belangrijk vindt. Misschien heb je ook weleens van die momenten dat je van alles tegelijk doet en eigenlijk helemaal niks af krijgt. Je hoofd draait overuren en je vergeet steeds waar je nu ook alweer mee bezig bent, of komt niet op het juiste woord. Je kan je moeilijker concentreren en bent 's avonds zo moe dat niet kunt slapen, omdat je alles nog moet verwerken.

STOP!!!!

Bij deze 6 tips voor je om meer lucht te creëren



1. **Stop perfectionisme** ; Het hoeft niet allemaal mooie en goed en perfect te zijn. Kinderen zien een moeder die er voor hun is en ook haar tekortkomingen heeft. Collega's die denken dat jij dat er ook nog wel even bij kan doen, want jij doet het perfect. Je bent geen robot. Je bent een mens die ook fouten mag maken en daar leer je van. Niet zo kritisch op jezelf zijn. Wees trots op wat je kan en wat je doet. Tja en daar horen nu ook eens fouten bij.

2. **Neem het leven minder serieus;** Wanneer heb jij voor het laatst heel hard gelachen? Of heb jij iets gedaan wat kinderen zouden doen, maar volwassenen niet? En waarom dan niet? Omdat het zo hoort?? Volgens wie? Huppel eens door de straat doe eens iets gek. Dat lucht op!



3. **Leef in het nu ;** Hoe is het nu met je? Scan je weleens je lichaam om te ervaren wat je voelt? Sta eens vaker stil hoe het nu is. Scan je lichaam en je mind. Hoe voelt het? Waar voel je een blokkade, waar voel je de energie? Neem even de tijd om rustig in te ademen door je neus en uit te ademen door je mond. Ook al is het maar een aantal minuutjes.
4. **Plan me-time in;** tijd om bewust kruizen te zetten in je agenda. Te gaan wandelen of met een goed boek op de bak. Naar die vriendin gaan of wat je dan ook maar wilt doen. Gewoon even tijd voor jezelf, je batterij op te laden en even geen rekening houden met anderen. Alleen met jezelf.

5. **Wat kun je uitbesteden?** Wil jij graag controle houden? Wat als er iets mis gaat? En dan wat is het ergste wat er kan gebeuren? Goed om af en toe te kijken wat je wel en niet zelf moet en kan doen of wat een ander ook kan doen.



6. **Verminder stressbronnen;** Weet jij wat jouw stress bronnen zijn? Misschien drukke punten, zoals een stad, supermarkt, spits. Kan je later beginnen op je werk of eerst thuis werken zodat je relaxter op weg gaat? Misschien kan je de boodschappen laten bezorgen of uitzoeken op welk tijdstip het rustig is om te gaan winkelen, een lijstje klaar maken en dat kopen. Kost minder tijd,

stress en zorgen. Ga voor jezelf eens na wat jouw stressbronnen dus eigenlijk zijn. Schrijf ze op en bekijk wat je kunt veranderen.

Ik wens je veel ontspanning!

Liefs Marloes

