



OPDRACHT 4

GELUKSWANDELING ZONHOVEN

De manier waarop je reageert op een situatie, zal sterk bepalen hoe je je daarna voelt en welk effect die gebeurtenis op je heeft. Ben je gestrest? Dan zie je waarschijnlijk minder mogelijkheden en kan je je minder aanpassen. Als je kalm kan blijven, zie je vaak meer oplossingen. Vaak reageren we impulsief als we met een moeilijke situatie geconfronteerd worden.

Met deze ademhalingstechniek kan je rustiger worden wanneer je spanning voelt, of deze nu positief of negatief is. Je mag het voor jezelf comfortabel maken en een rustig plekje opzoeken.

Een gezonde buikademhaling

Sta met je voeten stevig op de grond en adem rustig in en uit

- Leg één hand op je buik
- Adem 4 tellen diep IN door je neus
- Voel je buik opblazen als een ballon
- Hou dit even vast
- Adem rustig en traag 4 tellen UIT door je mond
- Voel hoe je buik weer plat wordt
- Je kan je buikspieren opspannen om alle lucht uit je longen te persen
- Ontspan je buikspieren weer en merk op dat je longen zich vanzelf vullen met lucht (handig, hè?!)
- Je buik blaast zich weer op

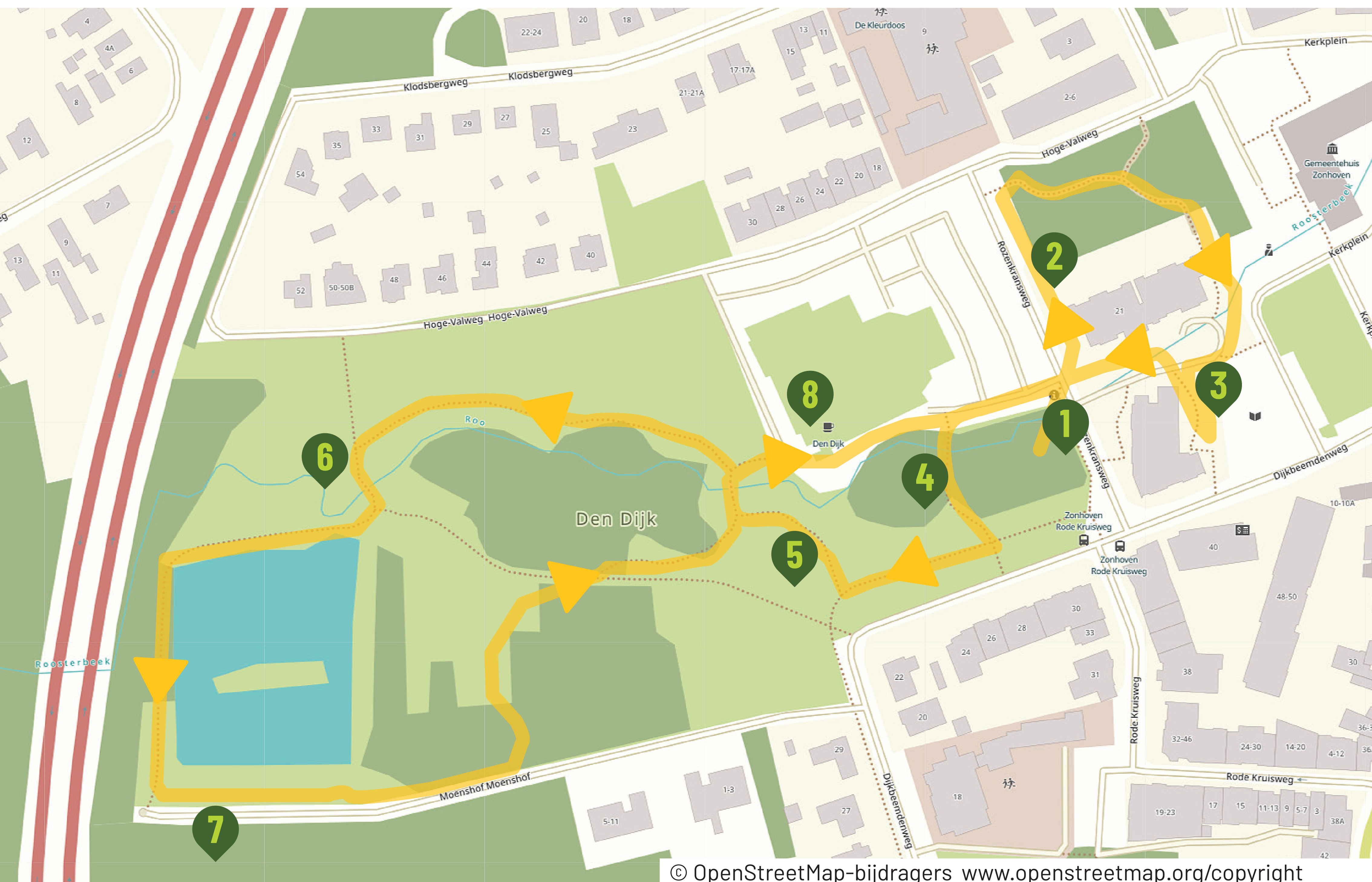
Voel je je al meer ontspannen?

Gelukstip:

Oefening baart kunst. In het begin moet je er bewust mee bezig zijn, maar hoe vaker je erop let en ermee oefent, hoe vlotter het gaat.



Staat er een bank in de buurt?
Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING ZONHOVEN
Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan