

Meer ontspanning

met deze 5 tips

Ga naar buiten

In de buitenlucht zijn is een uitstekende manier om te ontspannen. Ga naar het strand, bos of anders. Kies bij voorkeur een plek waar je je prettig voelt.

Ruim tijd voor jezelf in

Plan een dag of dagdeel voor jezelf in. Ga iets doen wat jij leuk vindt en waar je van geniet. Of dat nu een boek lezen, een spelletjes spelen, puzzelen of gewoon niets doen is. Even niets hoeven...

Adem bewust(er)

Adem eens wat bewuster in en uit. Ga met aandacht naar je ademhaling en merk op welke lichaamsdelen bewegen op de in- en uitademing. Doe dat 2-3 minuten en ga na wat dit met jou doet. Voel je dat je meer ontspannen bent?

Sta op beide benen

Ga staan en breng je aandacht naar beide benen en voeten. Ga na of je gewicht meer op het linker- of rechterbeen staat. Laat je gewicht rusten op het linkerbeen, blijf 30 seconden staan en doe hetzelfde bij het rechterbeen. Ga dan opnieuw na hoe je staat... Je staat vast veel steviger op de grond!

Wees Blij!

Lach en geniet van wie jij bent en wat je doet. Je bent goed zoals je bent. Sluit je ogen, glimlach en neem op iedere inademing die glimlach mee naar binnen en laat die glimlach in heel jouw wezen doordringen.

Meer weten over ontspanning krijgen?

Neem contact met mij op via info@yourinnergy.nl

[Kijk ook eens op de website van YourInnergy.](http://www.yourinnergy.nl)



YourInnergy

voor:

meer Bewustzijn, Massage(Therapie),
Yoga, Eigenzinnige Coaching