

# Yoga | Mindfulness | Coaching

**Voel je je regelmatig gestresst, vermoeid, of slaap je slecht? Ervaar je veel stress op je werk of mis je een goede balans tussen werk en privé?**

**Als stress en burn-out coach leer ik je hoe je meer rust kunt creëren voor een meer ontspannen dag en een betere nacht.**

**Wil je op dit moment even ontspannen? Doe dan deze oefening:**



Terwijl je rustig doorleest wordt je je bewust van de omgeving waar je nu bent. Sluit af en toe je ogen even en neem de tijd voor ieder onderdeel.

## **Temperatuur**

Hoe is de temperatuur? Warm, koud, behaaglijk?

## **Licht**

Is er veel of weinig licht? Fel of gedimd, warm getint of koud wit licht?

## **Geur**



# Yoga | Mindfulness | Coaching

Kun je een geur waarnemen? Ruikt het prettig of onprettig? Fris of muf? Is het een natuurlijke of kunstmatige geur?

## **Geluid**

Zijn de geluiden ver weg of dichtbij? Zit er een ritme in het geluid? Harde of zachte geluiden? Natuurlijk of kunstmatig?

## **Bescherming**

Voel je je veilig op de plek waar je nu bent? Kan er zomaar iemand binnenkomen? Voel je je bekeken of ben je op je gemak?

## **Tot slot**

Is er iets in jouw omgeving wat je nu zou willen veranderen waardoor je je prettiger voelt?

Zo ja – doe dat dan meteen.

Zo nee – omarm in gedachte de omgeving zoals die is en kom langzaam maar zeker in een gevoel van acceptatie. Adem bewust 5 keer rustig uit en in.

Begin met een uitademing of zucht. Blaas alle spanning uit je lichaam. Laat de inademing dan vanzelf komen. Je hoeft niet actief te ademen, je adem komt vanzelf.

Sta het gevoel toe dat je niets hoeft te doen, je mag ontspannen op de plek en in de houding waarin je nu bent.

---

En hoe voel je je nu? Laat het me weten door te reageren op deze blog.

**Een stress-coach leert je hoe je meer rust kunt creëren in je dagelijks leven.**

**Met mindfulness, ontspanningsoefeningen en de juiste coachvragen.**

**Zodat je de drukte beter aankunt.**

**Heb je vragen? Stel ze gerust.**

