



5 gouden tips
om van ontspannen
een succes te maken!



Voorwoord

Je merkt dat het niet zo lekker gaat.

Je ontspannen voelen, ontspannen kunnen ademen, rust in je leven, het is iets van heel lang geleden.

En je merkt dat je meer nodig hebt dan je terugtrekken met een boek op de bank, uitslapen, een dagje sauna, shoppen of een dagje vrij (die zich vaak vanzelf weer vult met van alles en nog wat).

Maar echt ontspannen, makkelijk kunnen ademen, hoe doe je dat?

Het is net alsof je dat verleerd bent...

Je kunt hier makkelijk en ongemerkt in terecht komen.

Omdat er veel van je wordt gevraagd. En je misschien ook wel veel van jezelf vraagt...

Omdat je geneigd bent door te razen in een jachtig tempo.

Omdat er voortdurend informatie op je af komt.

En als je een moment voor jezelf hebt, zoek je de afleiding ook nog eens zelf op door televisie te kijken, een boek te lezen, facebook te checken, op internet te surfen...

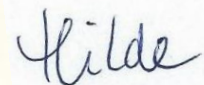
Het loslaten van activiteit, het echt even niets doen, het vinden van de “uitknop”, is niet zo makkelijk. En juist omdat je “aan” blijft staan, ben je geneigd het moment op te vullen, met actie, met iets doen.

Ik weet hoe moeilijk het kan zijn de “uitknop” te vinden. Uit eigen ervaring én ik zie het ook vaak terug in mijn praktijk. En dat is nou precies de reden waarom ik deze ontspanningsoefeningen samen met 5 gouden tips deel. Tips om van ontspannen een succes te maken. Om ook jou te helpen je “uitknop” te vinden en een begin te kunnen maken met ontspannen. Écht ontspannen!

Als je deze tips gaat toepassen, samen met de oefeningen die je hebt gedownload, zal je merken dat je het jachtige tempo doorbreekt, dat de sneltrein waar je inzit soms wat langzamer gaat en de haast een beetje uit je lijf kan gaan.

Met als resultaat dat je aan het einde van de dag nog wat energie overhoudt, dat je het gevoel hebt dat er weer ruimte komt voor jezelf, dat je misschien wel letterlijk meer ademruimte ervaart.

Veel ontspanning en succes met dit e-book en de oefeningen!
Op jouw balans en je weer beter gaan voelen!



Inhoud van dit e-book

Voorwoord	2
Ontspanningsoefeningen om te downloaden.....	3
5 gouden tips om van ontspannen een succes te maken:	
Tip 1	4
Tip 2	4
Tip 3	5
Tip 4	5
Tip 5	6
Geheugensteuntje	7
Een paar weken verder	8
Meer over mij	9

Ontspanningsoefeningen om te downloaden:

- 1** Korte ontspanningsoefening
zittend - 6 minuten
- 2** Korte ontspanningsoefening
staand - 3 minuten
- 3** Langere ontspanningsoefening
liggend - 18 minuten

[Klik hier voor het
downloaden van
deze 3 oefeningen](#)

Heb je de oefeningen gedownload?

Dan val ik nu gelijk met de deur in huis:

5 gouden tips om van ontspannen een succes te maken!

Tip 1 Korte ontspanningsoefeningen: accu tussendoor opladen

Wanneer je je accu gedurende de dag 1 of meerdere keren oplaadt, ben je aan het einde van de dag minder uitgeput dan wanneer je als een sneltrein doordendert.

Door de aandacht naar je lichaam te brengen, is er een moment van rust in alle drukte. Waarin je merkt hoe het met je is, waarin je weer ‘ankert’ in je lijf. Waarin je niet meer alleen een hoofd bent, maar weer één geheel.

Dit kan ook helpen je focus beter te behouden.

Een goede manier om je accu tussendoor op te laden zijn de korte ontspanningsoefeningen die je hebt gekregen bij dit e-book. Ook een stukje mindfull wandelen in de natuur kan je helpen opladen. Zolang het maar geen grote inspanning is en je je aandacht naar binnen richt, naar wat zich afspeelt in je lichaam.

Tip 2 Langere ontspanningsoefening: boost voor je accu

Met een langere ontspanningsoefening kom je echt tot rust. Je ontspant dieper dan je normaal gewend bent en je lichaam heeft hier veel baat bij. De kraan van de stresshormonen draai je nu een heel stuk dicht (eigenlijk druk je nu op de “uitknop”).

Tegelijkertijd maken de stresshormonen nu plaats voor hormonen die ervoor zorgen dat je lichaam zich kan herstellen van alle inspanning.

Dit heb je hard nodig om in balans te blijven, zodat alle systemen in je lichaam goed kunnen blijven functioneren.

Als je merkt dat je uit balans bent, bijvoorbeeld omdat je klachten hebt of sneller geïrriteerd bent, kun je de balans herstellen met ontspanningsoefeningen waarbij je merkt dat je echt tot rust komt.

Een boost voor je accu, omdat je herstelschuld inlost en daardoor de systemen in je lichaam weer beter kunnen functioneren.

Een langere ontspanningsoefening werkt daarbij vaak het beste.

Probeer de ontspanningsoefening bij dit e-book uit en ontdek of dit voor jou een goede oefening is.

Tip 3 Stap elke dag minstens één keer uit je sneltrein!

Om de balans te bewaren pas je ontspanningsoefeningen regelmatig toe. Zo voorkom je dat je alleen maar “aan” staat en dat je als het ware ontspoord en er klachten ontstaan.

En hoe vaak is dan regelmatig? Elke dag? Een paar keer per week? Hoe vaak je ontspant, hangt af van je situatie. Hoe meer inspanning en stress, hoe meer ontspanning er tegenover moet staan om in balans te blijven.

Als je klachten hebt en je vermoedt dat je uit balans bent, dan kun je het beste beginnen met elke dag minstens één keer een ontspanningsoefening doen. En dan vooral langere ontspanningsoefeningen, omdat deze meer effect hebben dan de kortere ontspanningsoefeningen. Zo zet je jezelf weer zo snel mogelijk terug op de rails als je ontspoord bent.

Mijn tip voor jou is de komende weken elke dag minstens één keer uit je sneltrein te stappen, al is het maar 5 minuten:

- doe elke dag minstens één keer een ontspanningsoefening
- neem hier de tijd voor en doe het liefst een langere oefening
- behalve uit je sneltrein stappen, kun je ook de sneltrein soms wat langzamer laten rijden door tussendoor korte oefeningen te doen
- is je dag zo hectisch dat een langere ontspanningsoefening echt niet lukt: doe dan een korte ontspanningsoefening en sta even stil bij jezelf. Daarna kun je weer verder met meer focus en meer energie. Juist op dagen als deze heb je dat nodig!

Tip 4 Wanneer ontspannen? Meeste effect als je al rustig bent!

Heb jij dat ook? Dat je pas de neiging hebt om te ontspannen als je merkt dat je erg moe bent? Als je klachten hebt, je niet echt lekker voelt of als je onrustig bent?

Dit is herkenbaar! Want op deze momenten is het echt duidelijk dat er iets aan de hand is. Je lichaam vraagt om aandacht en je merkt dat er iets moet veranderen wil jij je weer beter voelen.

Maar vaak is het lastig om op deze momenten je rust te vinden. Je zit nog zo in de actie-stand dat ontspannen moeilijk kan zijn. En als het wel lukt? Dan voel je je beter, maar meestal ben je dan nog niet meer ontspannen dan voor jou normaal is. En is er dus wel tijdelijk een beter gevoel, maar niet meer herstel.

Voor het meeste effect pas je langere ontspanningsoefeningen toe op momenten dat je al relatief rustig bent. De kraan van de stresshormonen staat dan niet meer vol open, hij is al wat dicht en als je door de ontspanningsoefening de kraan nóg verder dicht draait, krijgt je lichaam eindelijk de kans beter te herstellen. Doe je dit met regelmaat (zie tip 3) dan is er steeds minder onnodige spanning in je lichaam. Dit houdt automatisch in dat spanningsgebonden klachten verminderen. Je gaat je beter voelen, maar nu niet alleen tijdelijk op het moment zelf, maar langduriger.

Tip 5 **Neem tijd ná de oefening: hoe voel je je nu?**

Door bewust na te voelen, maak je de ervaring concreet. Dit heeft meerdere voordelen:

Je ervaart duidelijker wat de ontspanningsoefening je heeft gebracht. Ben je ook werkelijk meer ontspannen? En waar herken je dat dan aan? Door dit concreet te maken, verdiep je de ervaring en neem je deze nog meer met je mee. De ontspanningsoefening werkt langer door.

Maar ook leer je ontspanning beter herkennen.

Ontspanning is niet alleen je beter voelen of je meer ontspannen voelen. Dan maak je je er te snel van af ;-)

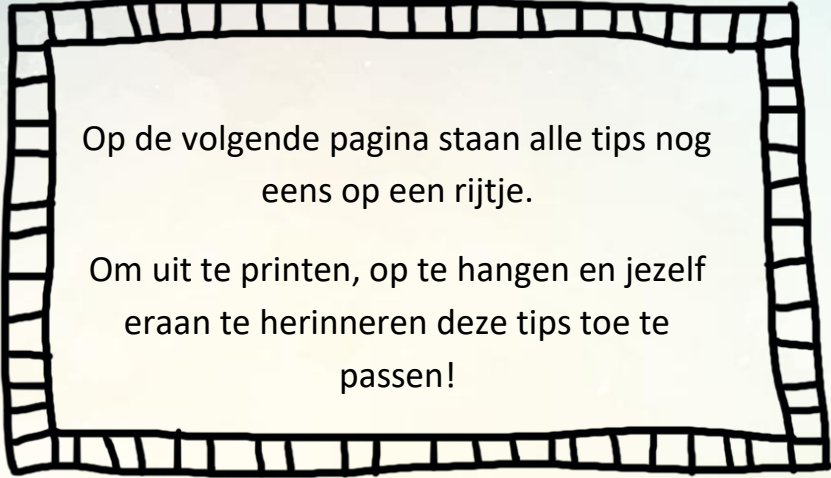
Dus, ok, jij voelt je beter. Waar merk je dat dan aan? Wat voelt er precies beter?

Of als je merkt, ha lekker, ik voel me meer ontspannen. Waaraan merk jij dan dat je meer ontspannen bent?

Door hier bij stil te staan, er even de tijd voor te nemen na de oefening, verdiep je de ervaring en merk je concreet op wat er veranderd is in je lichaam. **Het maakt ook dat je meer openstaat voor signalen uit je lichaam.** Niet alleen van ontspanning, maar ook van spanning. En dat is handig! Als signalen van spanning eerder opvallen, heb jij een keuze.

Een keuze om je het volgende te realiseren: is het tijd om te stoppen met dat waar je mee bezig bent? Moet je wat anders doen, moet je even een pauze nemen of beslis je om toch nog even door te gaan?

Wanneer deze signalen niet opvallen, wordt je niet teruggefloten, is er geen keuze en ga je door om vervolgens te laat te ontdekken dat het al lang genoeg was.



Op de volgende pagina staan alle tips nog eens op een rijtje.

Om uit te printen, op te hangen en jezelf eraan te herinneren deze tips toe te passen!

Tip 1
Tussendoor opladen

Met een korte
ontspanningsoefening
of een stukje mindfull
wandelen in de natuur

Creëer een **momentje**
van rust in alle drukte

Tip 2
Kom echt tot rust

Met een langere
ontspanningsoefening

Zo maken stresshormonen
plaats voor **HERSTEL**

Tip 3
Ontspan elke dag
minstens één keer

1x een langere en/of
1-2x een korte oefening

Stap uit je sneltrein en
kom weer **IN BALANS**

Tip 4
Ontspan wanneer je al rustig bent

En draai de kraan van de stresshormonen verder dicht dan je
gewend bent. Ontspan meer, herstel meer!

... voor het **MEESTE EFFECT**

Tip 5
Neem tijd ná de
oefening

Hoe voel je je nu? Wat is er
veranderd? Waaraan merk jij
dat je meer ontspannen bent?

Leer je lichaam kennen en
HERKEN signalen beter

Tijd voor ontspanning!



Een paar weken verder?

Dan hoop ik dat mijn tips je hebben geholpen en dat je merkt dat je sneltrein soms wat langzamer kan gaan en dat je er zo nu en dan zelfs even uit kunt stappen om echt op te laden. En ik hoop natuurlijk dat dit je meer rust, energie en balans heeft opgeleverd!

Het kan ook dat je merkt dat er nog niet voldoende effect is, dat je bepaalde klachten hebt en dat je graag meer wilt weten over wat jij in jouw specifieke situatie het beste kunt doen.

Ga dan naar mijn pagina www.senseyourbalance.nl/gratis-sessie om een gratis sessie aan te vragen. In deze gratis sessie skypen we 20-30 minuten, bespreken we je vragen en geef ik je minstens één tip of oefening die jij in jouw specifieke situatie kunt toepassen om ook jou te helpen meer rust en ruimte te ervaren in je hoofd, je lichaam en je adem.

Wie weet zie en spreek ik je binnenkort!

Hartelijke groet,

Hilde Hansman

www.senseyourbalance.nl



Sense Your Balance

bewust ontspannen & natuurlijk ademen

Als je meer wilt weten over mij



Ook voor mij is het regelmatig zoeken naar een goede balans. Logisch ook want drukke en minder drukke periodes wisselen elkaar nou eenmaal af. En loopt het net lekker op rolletjes, dan gebeurt er vaak wel weer iets waardoor die balans verstoord raakt. Het is dus een dynamische balans en gelukkig merk ik inmiddels snel genoeg wanneer ik meer ruimte moet geven aan ontspanning. Die balans bewaren, daar ben ik heel bedreven in geworden.

Maar dat is natuurlijk niet altijd zo geweest. Sterker nog, ik was zo goed in almaar doorgaan en signalen negeren, dat ik keihard onderuit ben gegaan. Het heeft me jaren gekost om weer op te krabbelen, zo erg was mijn lichaam uit balans geraakt. Maar ook omdat ik niet wist wat er aan de hand was en wat ik moest doen om weer beter te worden.

Beter worden is uiteindelijk gelukt, maar was wel een hele zoektocht! Als je je afvraagt of dat de reden was om mijn praktijk te beginnen, nee ;-). Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in mensen, niet alleen fysiek (hoe werkt het lichaam), maar ook mentaal. Ik heb biologie en scheikunde gestudeerd, maar omdat ik ook de samenhang tussen lichaam en geest erg boeiend vind, heb ik daarna de opleiding massage- en bewegingstherapie gevolgd.

Dat ik zelf onderuit ben gegaan, heeft wel mijn richting bepaald. Ik vind het vooral erg interessant wat je zélf kunt doen om beter in je vel te zitten, beter met tegenslagen om te gaan, je balans steeds weer terug te kunnen vinden. Die eigen regie over mijn leven vind ik heel waardevol, het maakt mij minder tot speelbal van dingen die mij overkomen.

Zo ontdekte ik de Methode Van Dixhoorn (adem- en ontspanningstherapie), die precies aansloot op mijn kennis en ervaring. Het leek me een heel goede aanvulling in mijn praktijk, maar al gauw kwam ik erachter dat ik er zelf óók veel aan had 😊

Inmiddels zijn er nog meer aanvullingen in mijn praktijk om tot meer ontspanning en balans te komen zoals focusing. Ik vind het erg leuk mijzelf te blijven ontwikkelen, maar vooral vind ik het ontzettend mooi om te zien hoe echte ontspanning een mens kan veranderen, hoe klachten kunnen verminderen of verdwijnen en hoe iemand meer zichzelf kan zijn. Ik gun het ook jou van harte!