

## Test: ontspanning en herstel

Voor de één is ontspanning uitgaan met vrienden. Voor de ander is het met een goed boek op de bank zitten. Weer een ander gaat sporten. Ontspanning kun je geestelijk of lichamelijk zoeken. Op een actieve of op een passieve manier. Het gaat erom die dingen te doen, die jouw hoofd leeg maken en je lichaam ontspannen, zodat je kunt herstellen van geleverde (mentale) inspanning en stress. Neem jij voldoende tijd om te ontspannen?

Hou voor jezelf bij hoe vaak je 'Ja' antwoordt op de vragen.

1. Sta je 's morgens gehaast op en gun je jezelf weinig / geen tijd voor een rustig ontbijt?

Ja

Nee

---

2. Zie je vaak tegen de (werk)dag op?

Ja

Nee

---

3. Ben je regelmatig uitgeput aan het eind van de dag?

Ja

Nee

---

4. Kun je thuis moeilijk ontspannen?

Ja

Nee

---

5. Kom je niet toe aan je hobby's?

Ja

Nee

6. Kom je regelmatig moeilijk in slaap, bijvoorbeeld doordat je ligt te piekeren?

Ja

Nee

7. Heb je na je werk of na andere inspannende activiteiten geen energie meer over om andere dingen te doen?

Ja

Nee

8. Vind je het lastig om even niets te doen?

Ja

Nee

9. Heb je regelmatig lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid?

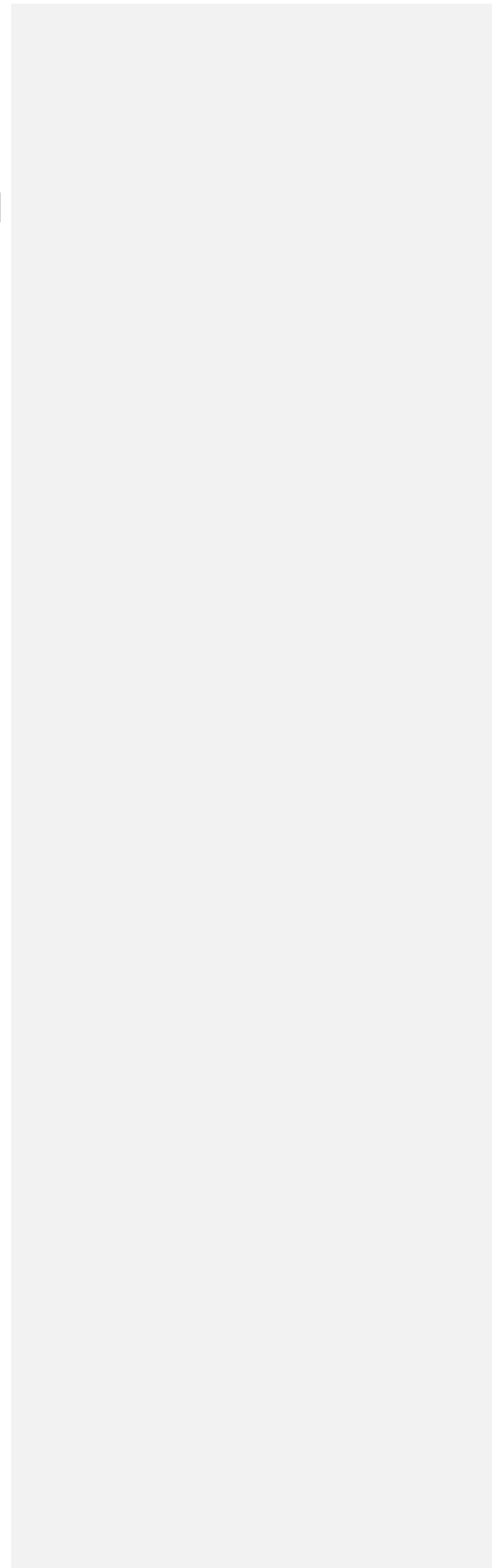
Ja

Nee

10. Word je regelmatig moe wakker?

Ja

Nee



## Toelichting

Heb je 4 keer of meer 'ja' geantwoord?

Onderzoek dan of mindfulness iets voor jou is. Via de Waalwijk Academie kun je je inschrijven of je interesse kenbaar maken voor de 4-weekse basiscursus Mindfulness.

### Ontspanning met mindfulness

Met mindfulness word je bewust van je automatische piloot. Je leert je aandacht te focussen en in het nu te leven. Bewust aandacht besteden aan je bezigheden geeft rust, ontspanning en stabiliteit.

Onze gedachten gaan vaak met ons aan de haal. Waar zitten je gedachten bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen? Vaak niet bij het tandenpoetsen op zich. Je loopt eigenlijk vooruit op de dag: bij wat je vandaag gaat eten, bij die belangrijke vergadering. Je aandacht versnipperd en dat kost energie. Met mindfulness raak je bewust waar je aandacht is en te focussen in het hier en nu. Je maakt hierbij gebruik van je adem.

Door de waan van de dag en het versnipperen van onze aandacht zijn we ons vaak niet meer bewust hoe ons lichaam voelt. Ons lichaam is een soort radarsysteem. Het geeft haarfijn aan waar we spanning opbouwen. Om te ontspannen na een drukke dag en jezelf te herstellen is de volgende meditatie een uitkomst.

## Tips

### [Lichaam en ademmeditatie](#)

Je wordt je bewust van eventuele knelpunten in je lichaam en je leert weer te focussen.

### Gewoontebreker

Het doorbreken van je automatische piloot vraagt oefening. Doorbreek de gewoonte maar eens door de komende week mindful een routinehandeling te doen (bijvoorbeeld tandenpoetsen). Dat wil zeggen: met je volledige aandacht bij wat je aan het doen bent.

### Beter slapen

Lig je vaak te piekeren, kom je moeilijk in slaap of word je 's nachts geregeld wakker? Sta dan eens stil bij hoe je dag is verlopen. Ben je vanuit de actiestand direct naar bed gegaan? Of heb je rustig teruggeschakeld en de dag afgerond? Een auto zet je ook niet van 100 km. per uur ineens stil. Datzelfde geldt voor je lichaam.

### Terugschakelen, hoe doe je dat?

- Spoel je dag af onder de douche. Stel jezelf voor dat door het douchewater alle spanningen, gedachten en indrukken van de dag door het doucheputje wegstromen.
- Kijk twee uur voor je gaat slapen niet meer op je tablet, telefoon of televisie. Het blauwe licht is onrustig voor je systeem en houdt je wakker.
- Doe een korte ontspanningsoefening voor het slapen gaan of lees een boek.
- Masseer je voeten. Door aandacht aan je voeten te geven ben je niet in je hoofd bezig en kun je je gedachten even stilzetten.

Met opmerkingen [IdB1]: Link opnemen op intranet

- Word je 's nachts toch wakker, blij dan niet liggen piekeren. Ga er even uit, drink iets, richt je aandacht even op iets anders en ga opnieuw naar bed.

Luister naar muziek, bijvoorbeeld binaural beats voor een diepere slaap. Kijk op internet voor meer informatie of luister naar [deze](#) beat.

### **Bewegen en ritme**

Bewegen en een dagritme geven rust en ontspanning.

- Maak dagelijks een wandeling van een halfuur of zoek een sport waar je blij van wordt.
- Maak een dagritme. Zorg voor afwisseling tussen inspanning en ontspanning.
- Ga steeds op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op.
- Eet gezond en gevarieerd
- Maak bewust tijd vrij voor jezelf. Iets wat alleen van en voor jou is.

Wil je wat verder onderzoeken hoe het staat met jouw ontspanning en herstel, en de balans tussen draaglast en draagkracht? Maak dan een afspraak met de Organisatiecoach: **Ilse de Bruijn**, toestel 3670 of 06-11205378.

**Met opmerkingen [IdB2]:** Link opnemen in de test / op intranet