

ZENUWSTELSEELREGULATIE

1. Rustig heen en weer wiegen
2. Affirmatie: "Mijn lichaam mag ontspannen."
3. Lang uitblazen alsof je een kaars dooft.
4. Wangen opblazen; lucht verplaatsen van links naar rechts.
5. Tong 10 sec tegen je gehemelte houden
6. Ijs-imaginatie: Stel koud water voor op je gezicht (werkt echt!).
7. Linkerarm over je buik, rechterhand op je hart.
8. Schouderbladen samenknijpen – los.
9. Korte tapping: zacht tikken op je borstbeen.
10. Tien extra trage oogknippers.

AANDACHT

1. Voeten voelen: voel contact met de grond.
2. Handscan: aandacht langs elke vinger laten gaan.
3. Lichaamscheck van 20 sec: van kruin naar tenen.
4. 5 dingen horen: focus op geluiden.
5. Textuur voelen: let op hoe je kleding of wc-papier voelt.
6. Mini-meditatie 'ik ben hier': fluister in jezelf: "Ik ben hier. Het is oké."
7. Objectfocus: kijk 10 sec naar één vast punt.
8. Adem op één punt: let op het bewegen van je buik.
9. Leg je telefoon weg en doe 1 minuut je ogen dicht en denk aan een fijne situatie.
10. Gedachten wolkje: stel je voor dat gedachten voorbijdrijven.

MINDSET

1. Mini-affirmatie: "Ik kan dit aan."
2. Dankbare gedachte: noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent.
3. Visualiseer een rustige plek - 10 sec.
4. Stress een kleur geven en laten vervagen.
5. Positieve herinnering oproepen.
6. Zeg: "Ik laat los wat ik nu niet nodig heb."
7. Benoem: "Ik voel en dat is okay."
8. Vraag aan jezelf: "Wat heb ik nu nodig?".
9. Bedenk één kleine volgende stap.
10. Glimlach-oefening: heel subtiel glimlachen.

ONTSPANNING

5 x 10 mini-momenten

ADEMHALING

1. Langzaam zuchten: 6 keer een diepe zucht, langer uit dan in.
2. Box-breathing: 4 tellen in – 4 vasthouden – 4 uit – 4 vasthouden.
3. 4-7-8-ademhaling: 4 sec in, 7 sec vasthouden, 8 sec uit.
4. Buikademhaling: 10 ademhalingen waarbij je buik uitzet.
5. Dubbele uitademing: 1 lange inademing, 2 korte uitademingen.
6. Hummende uitademing: zacht hummen bij het uitademen
7. Ademen door een rietje (met of zonder rietje): smalle lippen, rustige uitademing.
8. Bij elke uitademing stel je je voor dat je spanning loslaat.
9. Adem tellen: in = 1, uit = 2, tot 10.
10. 4x langzaam ademhalen: 6 sec in, 6 sec uit.

SPIEREN

1. Kaken loslaten: open-mond stretch 5 sec.
2. Schouders optrekken en loslaten.
3. Handen stevig knijpen en ontspannen.
4. Nekrols (subtiel): langzaam links en rechts.
5. Span je voeten en ontspan.
6. Wenkbrauwen optrekken – loslaten
7. Micro-stretch rug: rond rug en hol rug
8. Pols cirkels: zacht rollen van beide polsen.
9. Oorschelpen masseren: rustige rondjes.
10. Kaakpunt: zacht masseren net onder oor.

