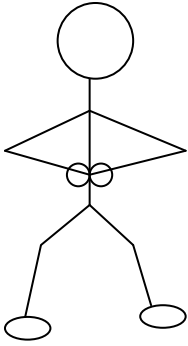
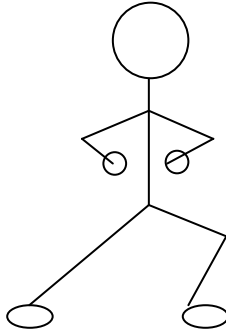
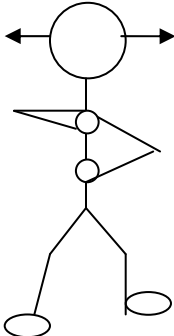
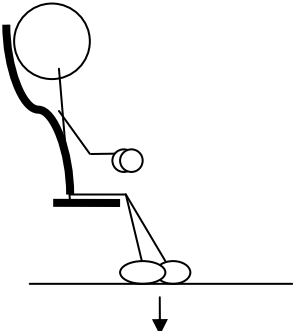


Dit zijn lichaamsoefeningen die je energie geven en ontspannen. Een mooie manier om aandacht te geven aan je meest belangrijke bron 'jezelf'.

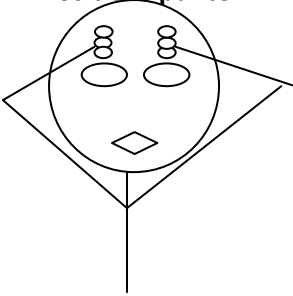
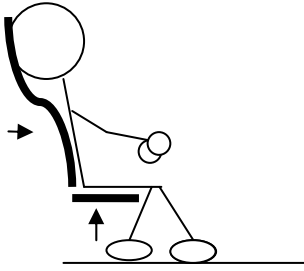
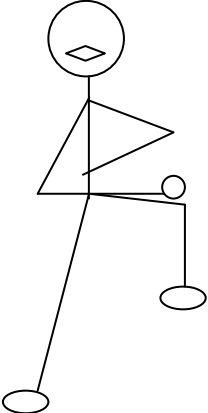
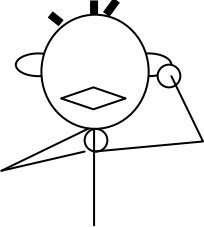
Meer  
Energie  
1

Eenvoudig geef je je hersenen en je hele systeem extra zuurstof en energie. Aan het begin van de dag, bij stress of bij beslissingen een 'energieboost'!

 <p><b>Buikademhaling</b></p>	<p><b>Buikademhaling</b> Plaats je handen op je buik, blaas via je mond uit in kleine puffjes alsof je een veertje in de lucht wilt houden tot je longen leeg zijn. Laat je longen even leeg. Vul je longen in één keer diep met lucht zodat je buik onder je handen als een ballon voelt en puf weer uit. Herhaal dit 4 tot 8 keer, rustig in je eigen tempo.</p> <p><i>Geeft zuurstof in het hele lichaam, speciaal de hersenen. Het ontspant het centrale zenuwstelsel en verhoogt je energie. Het verbetert je leer en spreekmogelijkheden.</i></p>	 <p><b>Balans</b></p>	<p><b>Balans</b> Ga staan en zet je voeten iets meer dan heupbreedte uit elkaar. Sta recht boven je heupen, je gezicht naar voren. Handen in je zij. Bij de uitademing buig je linkerknie en strek je rechterknie. Bij de inademing strek je rechterknie totdat je weer rechtop staat. Buig nu je rechterknie en strek je linkerknie op een uitademhaling. Etc. je kunt ook de knie die je buigt op een stoel zetten. Doe het minimaal 3 keer.</p> <p><i>Het ontspant en strekt de spieren in je heupen. Dit versterkt balans, begrip, creativiteit en zelfexpressie.</i></p>
 <p><b>Hersenknoopen</b></p>	<p><b>Hersenknoopen</b> Leg één hand op je navel. Leg de duim en vingers van je andere hand in de twee holtes onder je sleutelbenen. Masseer deze plek voorzichtig gedurende 30 seconden. Beweeg je hoofd onderwijl rustig van links naar rechts.</p> <p><i>Brengt boodschappen tussen de rest van je lichaam en je hersenen en je ogen (je visuele systeem) in balans. Dit helpt lezen, schrijven en spreken te versterken.</i></p>	 <p><b>Aarden op stoel Voeten op de grond</b></p>	<p><b>Aarden door voeten op de grond</b> Zet je beide voeten op de grond. Ga met je aandacht naar de rechtervoet. Voel hoe achtereenvolgens je grote teen de grond raakt, je tweede, derde, vierde en vijfde teen. Voel hoe rechterkant voet de grond raakt, hiel, linkerkant en bal van voet. Voel het verschil met de linkervoet. Ga vervolgens met je aandacht naar je linkervoet. Voel hoe grote teen de grond raakt, tweede, derde, vierde en vijfde teen. Voel hoe rechterkant voet de grond raakt, hiel, linkerkant en bal van voet. Voel hoe je voeten contact hebben met de grond en de grond met je voeten. Dit kan je staand of zittend doen.</p> <p><i>Verlegt je aandacht van denken naar je lichaam en je voeten. Dit helpt om bij piekeren en denken weer bij jezelf te komen. Dit vermindert stress waardoor je helderder wordt.</i></p>



## Meer Energie 2

<p style="text-align: center;"><b>Positieve punten</b></p> 	<p><b>Positieve punten</b></p> <p>De positieve punten zitten in het midden van iedere wenkbrauw. En midden tussen de wenkbrauw en de haargrens.</p> <p>Plaats 3 vingers van elke hand <i>lichtjes</i> op deze punten. Sluit je ogen en houd ze vast gedurende 6-10 rustige ademhalingen</p> <p><i>Dit zijn acupressuurpunten die emotionele stress verminderen. Dit helpt om een meer rationele reactie te geven.</i></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Aarden</b></p>	<p><b>Aarden door voeten op de grond en zitten en leunen op stoel</b></p> <p>Doe eerst de aardingsoefening voor de voeten. Zet je hoofd recht op je romp doordat er een denkbeeldig touwtje van je kruin naar de hemel gaat en je naar boven trekt. Ga vervolgens met je aandacht naar je voeten en je billen. Voel hoe je rechterbil de zitting voelt, hoe je linkerbil de zitting voelt. Ga vervolgens met je aandacht naar je rug. Voel hoe je rug de rugleuning voelt. Voel nu hoe je voeten op de grond staan, je op de zitting zit en je de rugleuning voelt.</p> <p><i>Verlegt je aandacht van denken naar lichaam. Helpt om bij jezelf te blijven en emotionele stress te verminderen. Heel handig bij lastige gesprekken of sollicitatiegesprekken.</i></p>
 <p style="text-align: center;"><b>Kruisen</b></p>	<p><b>Kruisen</b></p> <p>Ga staan en ga marcheren op de plaats. Raak afwisselend met linker en rechterhand de tegenovergestelde knie. Doe dit gedurende 8 rustige ademhalingen. Je kunt het ook zittend doen.</p> <p><i>Stimuleert beide hersenhelften en legt verbinding tussen zien, horen en voelen en vaardigheden als luisteren, schrijven en geheugen</i></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Jezelf verwennen</b></p>	<p><b>Jezelf verwennen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trek met je vingers zachtjes aan je haren zodat je haren je hoofdhuid masseren.</li> <li>• Ga met je vingertoppen luchtig over je haren heen en je gezicht</li> <li>• Masseer je oorschelpen en je oorlellen op een zachte manier</li> <li>• Aai de achterkant van je nek op een vriendelijke wijze</li> <li>• Adem even rustig eenmaal in en uit</li> </ul> <p><i>Even aardig zijn voor jezelf helpt je om je behaaglijk te voelen in je lichaam wat je stress vermindert</i></p>