

15 relaxtechnieken

**TRAP ZELF OP JOUW REM!
GEEF JE HOOFD EN LIJF RUST OM
WEER OP TE LADEN**



Praktische en direct
toepasbare tips voor thuis
en op het werk



Gun jezelf een moment rust om op te laden

In dit gratis e-book vind je informatie over stress en hoe dat werkt in je lichaam. Inventariseer welke klachten jij ervaart.

Graag deel ik tips en oefeningen met je om weer rust te ervaren in je hoofd en lijf.



Herken jij jezelf in de volgende punten?

Heb je het gevoel niet uitgeslapen te zijn?
Vaak een kort lontje en reageer je kortaf?
's Nachts lig je vaak te piekeren?
Lukt het je niet om te ontspannen?

Je wilt het beste voor iedereen en je zorgt goed voor de ander.

Jij bent degene die altijd voor een ander klaar staat.

Heb je het gevoel dat je de hele tijd maar doorgaat.

Aan staat.

Niet meer weet hoe je even stil kunt zitten?

Je wilt graag stoppen met rennen en racen. Misschien maak je, je zorgen dat je overspannen wordt? Je lichaam geeft al vele signalen door de stress die het ervaart.

Herken jij de signalen bij jezelf? Van welke klachten heb jij last?

Doe de inventarisatie en maak jezelf bewust waar jij al last van hebt.

Het is tijd om in actie te komen en te gaan luisteren naar je lichaam.

Ik deel graag 15 relaxtechnieken met je, om weer rust in je hoofd en lijf te ervaren. Zodat jij, je energie weer kunt opladen om dat te doen wat je het liefste doet. - **Zorgen voor de ander** -



Wie ben ik?

Ik ben Eline Vaags.

Als kinesiooloog ben ik de coach die jou bewust maakt, wat je lichaam te vertellen heeft.

Van 1996 tot en met 2016 werkte ik als teamleider facilitair bij verschillende zorgorganisaties in de Achterhoek. Een pittige tijd met lange werkdagen waarin ik veel leerde. En vooral niet leerde, zoals voor mezelf zorgen, nee zeggen en delegeren. In die periode maakte ik kennis met kinesiologie. Ik ontdekte waarom ik mezelf voorbij liep, hoe ik de energie bij me kon houden en hoe ik gezond omga met de ratrace waar we allemaal inzitten.

Kinesiologie betekent letterlijk bewegingsleer. Als kinesiooloog maak ik gebruik van de spiertest. Spieren reageren op stress, emoties, een verkeerde houding of slechte voedingsgewoonten. De spierspanning verandert, ongemerkt en onbewust. Met de spiertesten maak ik zichtbaar wat de verstoring is. Maar ook wat voor jou de beste manier is om weer in balans te komen. Zonder pillen of poeders, met je zelf genezend vermogen.

Je hebt mijn relaxtechnieken gedownload. Een eerste stap die je gaat helpen een stap in de goede richting te maken. Om je weer energiever te voelen en je batterij weer te kunnen opladen.

Ik deel graag 15 technieken met je. Deze kun je thuis of op het werk makkelijk tussendoor toepassen.

Wat is stress en hoe werkt het in je lichaam?

Gebeurtenissen die je meemaakt en eisen die aan je gesteld worden kunnen stress veroorzaken. Dit worden stressoren genoemd.

Denk maar aan geluiden (huilen van een kind), temperatuurverschillen, meningsverschillen, geboortes, overlijdens, doelen die gehaald moeten worden, werken, huishouden, mee naar artsenbezoek van je ouders, geen tijd voor je hobby of een goed boek. Allemaal negatieve stress.

Maar je hebt ook positieve stress. Dan voel je, je gemotiveerd om een klus te klaren, heerlijk je huis schoon te maken, een goed gesprek met collega's. Kortom lekker in de flow te zitten om dingen af te krijgen.

Beide soorten stressoren hebben invloed op je lichaam.

Bij stress past je lichaam zich automatisch aan om te kunnen overleven. Je hebt vast wel eens gehoord van de vecht/vlucht reactie of freeze reactie. Iedereen reageert anders op stress.

Bij stress gebeurt er heel veel in je lichaam.

Denk aan spieren die aanspannen. Hartslag die omhoog gaat. En je spijsverteringsstelsel vertraagd. Je lichaam komt in de vluchtstand. En zo zijn er nog veel meer processen in je lichaam te benoemen die aangaan om de stress te lijf te gaan. En die zorgen dat jij overleeft. Maar ook roofofbouw op je lichaam plegen. Herstellen van de cellen is minder noodzakelijk als je aan het overleven bent.

**Zet vandaag nog de 1e stap
Verandering begint nl bij jezelf
Zet jezelf op #1
Dan kun je beter zorgen voor de ander**



Welke klachten herken jij?

"Als ik opsta ben ik niet uitgeslapen"

"Hup 2 paracetamol erin en dan lukt het vandaag wel weer"

"Mijn hoofd voelt alsof het de hele dag vol watten zit"

"Mijn vriendinnen willen gezellig uit eten. Maar ik wil eigenlijk naar bed"

Neem even de tijd om de scorelijst in te vullen

Om je bewust te maken hoe het nu met je gaat heb ik een score lijst voor je gemaakt. Zet een kruisje bij het vakje die het beste bij jou past. Denk terug aan de laatste 3 maanden.

Herken jij de klachten bij jezelf?

Schaal 1 tot en met 5.

1 = niet

2 = soms

3 = 1x per week

4 = minimaal 3x per week

5 = dagelijks

Klachten	1	2	3	4	5
Bij opstaan al moe					
Niet lekker in je vel, ergeren aan jezelf					
Slaapproblemen (in / doorslapen)					
Opgejaagd, gespannen gevoel					
Snel geïrriteerd, kort lontje					
Geen zin in werk					
Geen zin in sociale contacten					
Geen zin in seks					
Niet goed kunnen concentreren, vergeetachtig					
Spanning in buikstreek / darmproblemen					
Onzeker, geen keuze kunnen maken					
Nek- schouder en spierpijn					
Vaak verkouden of griepig					
Regelmatig hoofdpijn					
Niet stil kunnen zitten					
Huilen om de kleinste dingen					
Behoefte aan zoetheid / snaaien					
Totaal (aantal kruisjes in de kolom?)					



Wat is jouw score?

Heb je de scorelijst ingevuld en opgeteld?

Hoe is jouw score?

1. 2. Vaak een 1 of 2 ingevuld?
Het gaat best goed met je
3. Bij welke punten heb je een 3 ingevuld? Kijk eens goed naar deze items. Ze verdienen aandacht.
4. Pas op een burn out ligt op de loer
5. Op fysiek en mentaal niveau is de druk groot

Scoor je vaak een 4 of 5? Dan ligt een burn out op de loer.

Een burn out is er nooit zomaar ineens. Het kruipt als een deken over je heen. Duren de klachten langer dan 3 maanden dan wordt het tijd om actie te ondernemen.

Dender jij de hele dag door?

Kun je niet even stil zitten? Vind je jezelf niet gezellig thuis?

Wil je weer rust in je hoofd? Geen stijve spieren meer?

Weer energie om te lachen? De rust om een boek te lezen?

Neem de 1e stap en begin met de 15 relaxtechnieken.

Ervaar en voel wat het met je doet!

15 RELAXtechnieken voor thuis en op het werk

1. Water drinken

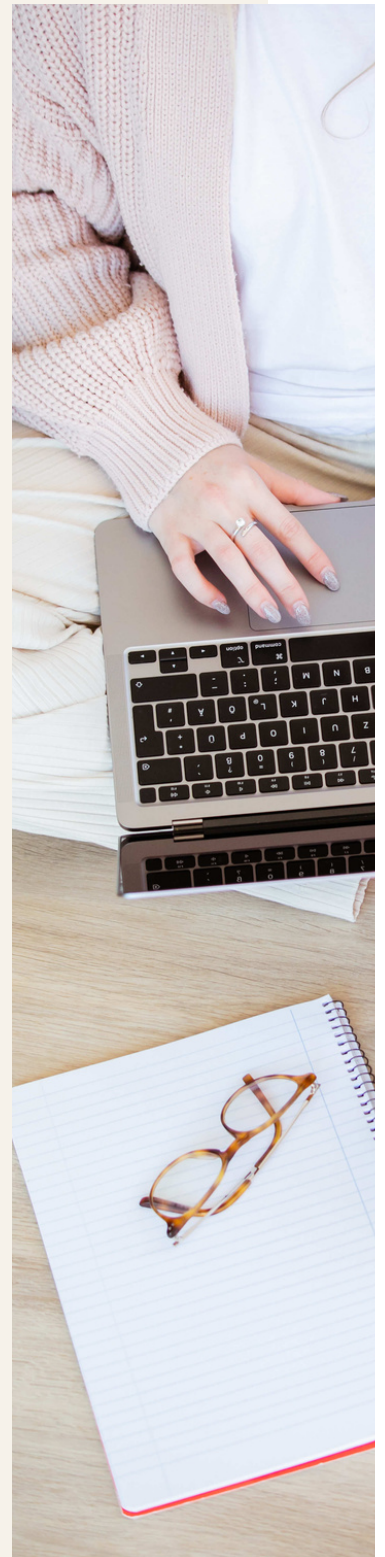
Hoeveel water drink jij op een dag? Je lichaam bestaat voor 70% uit water. Via voeding wordt wel water opgenomen, maar dat is meestal niet genoeg. Het beste help je je lichaam door puur water te drinken. Juist als je het druk hebt of onrustig bent is het belangrijk om water te drinken. Je kunt daardoor beter afvalstoffen afvoeren.

2. Nee zeggen, is ja zeggen tegen jezelf

Zeg jij wel eens nee? Of sta jij voor iedereen klaar? En voor je het weet is de dag van opstaan tot naar bed gaan weer helemaal gevuld. Lig je zelfs in bed nog te piekeren over dat wat je nog had willen doen. Zeg een NEE op een vraag die jou gesteld wordt. Moet jij alles doen? Of kan een ander deze taak ook doen? Ben eens niet de 1e die reageert in de werkapp. Nee zeggen is niet egoïstisch. Het is JA zeggen tegen jezelf en je eigen ruimte aangeven. Geef jezelf ruimte!

3. Hulp vragen

Hoe vaak stel jij de hulp vraag? Het zit al in kleine dingen. Bijv vaatwasser in en uitpakken. Hoe vaak vraag je het aan je kinderen of je partner? Voelt misschien gek de 1e keer. Want je kunt het veel sneller zelf. Je hoeft niet alles zelf te doen. Hierdoor spaar je energie om andere dingen te kunnen gaan doen.



4. **Zit 5 minuten stil**

- Ga 5 minuten stil zitten zonder mobiel in je hand of de radio aan.

Wat gebeurt er met je? Hoe voel je je? De 1e keer zat het onwennig voelen. Misschien word je er juist onrustig van. Maar als je het een aantal keren gedaan hebt, zul je merken dat je weer ingevingen krijgt. Ineens weet je wel hoe je het moet gaan aanpakken. En is 5 minuten veel te lang voor je? Begin dan met 3 minuten. En na een paar keer lukt het jou ook om 5 minuten stil te zitten, te mediteren.

5. **Jezelf een compliment geven**

- Hoe vaak geef jij jezelf een compliment?

Ga iedere avond eens na wat je die dag gedaan hebt? Er is vast iets waar je trots op bent. Bijv. de was gedaan. Wees er trots op. De was ligt weer fris en opgeruimd in de kast. Zeg tegen jezelf dat je dat goed gedaan hebt! Waar ben jij trots op vandaag?

6. **Schermtijd verminderen**

- Hoeveel tijd breng jij op je mobiel door? Pas op voor schermverslaving. Bij instellingen kun je op je telefoon opzoeken hoeveel tijd je aan welke apps besteed hebt. Je smartphone is handig om te gebruiken, we kunnen bijna niet meer zonder. Maar zodra je die vast hebt wordt je afgeleid door FB, insta, het nieuws en vele andere apps die aandacht vragen. I.p.v. dat je kort je mobiel gebruikt waarvoor je hem pakte, ben je zo weer een kwartier verder. Leg je mobiel aan de kant en kijk op gezette tijden. Niet ieder piepje is belangrijk om direct naar te kijken. De meeste kunnen best even wachten.



7 **Geniet van de kleine dingen die je ziet**

- Geniet van het 1e sneeuwlokje in de late winter. Samen met je gezin aan tafel eten en luisteren naar de verhalen van de dag. Een regenbui in de zomer. Een opgeruimd aanrecht of een fris opgemaakt bed. Een spinnenweb vol met dauw in de herfst. Een mooie vogel op een tak. Een glimlach van een cliënt of bewoner. Waar werd jij blij van vandaag? Het zit vaak in de kleine dingen.

8 **Kom in beweging**

- Maak een ommetje. Even een frisse neus halen buiten. Je hoeft geen kilometers af te leggen. Voel de wind in je haren of de 1e zonnestraal op je gezicht. Letterlijk in beweging komen en ontladen. Even uit je geconcentreerde houding die kan leiden tot een stijve nek en schouder-of nekkachten. Door beweging zorg je ervoor dat je linker en rechter hersenhelft beter gaan samenwerken. Je lymfe stelsel komt in beweging waardoor je beter afvalstoffen kunt afvoeren. Kortom je energie komt weer in beweging. Waardoor jij een oppepper krijgt. Geen tijd voor een wandeling? Even op de plek de loopbewegingen maken en lekker met je armen zwaaien helpt je ook al om weer helder te kunnen denken.

9 **Geef jezelf een bos bloemen cadeau**

- Van welke kleur word jij blij? Haal een bos bloemen in die kleur. Trakteer jezelf. Kleuren kunnen je energiekeer maken. Sommige kleuren geven juist rust en van andere word je actief. Omring je met kleur waar jij blij van wordt.



10 **Hoe is jouw ademhaling?**

Is jouw ademhaling snel en zit het hoog? Als je veel stress ervaart, adem je vaak niet diep genoeg. Je hebt dan vaak een snelle en korte oppervlakkige ademhaling of je houdt je adem in. Deze ademhalingsoefening is een goede manier om stress te verminderen en meer te ontspannen. Leg een hand op je navel. Adem rustig in en uit een aantal keer. Adem nogmaals in en uit één tel langer. Doe dit een aantal keer.

11. **Schrijf op waarover je ligt te piekeren**

Lig je vaak te piekeren in bed? Leg dan een kladblok en pen op je nachtkastje. Als je merkt dat je wakker bent en gaat liggen piekeren, schrijf dan op waarover je piekert. Je hoeft er dan niet meer aan te denken of bang te zijn het te vergeten. De volgende ochtend lees je het dan terug en kun je ermee aan de slag.

12. **Powernap**

Slaap jij slecht? Ben je vaak wakker? En lukt het dan overdag bijna niet om je ogen open te houden? Nadenken gaat niet meer zo goed? Neem dan eens een powernap in de middag. 15 tot 20 minuten zijn het meest effectief. Je zit dan nog in een lichte slaap en je kunt weer makkelijk wakker worden. 5 min de ogen dicht doen is al stress verminderen. Heb je veel slaap gemist? Neem dan een powernap van 90 min. Dan doorloop je een hele slaapcyclus. Waardoor je creativiteit, alertheid weer verbetert en je stress niveau in je lijf verlaagt.



Weetje: een 10 min powernap is effectiever dan 20 min langer slapen in de ochtend

13. Last van spanningshoofdpijn?

Vaak weet je wel waarom de spanningshoofdpijn is ontstaan. Misschien heb je ook een stijve nek? Drink dan eerst eens 2 glazen water. Ga rustig zitten en leg dan je handen op je voorhoofd en in de nek. Houdt de handen op deze plek terwijl jij denkt aan de situatie waardoor de spanningshoofdpijn is ontstaan. Blijf een tijdje zo zitten en je zult merken dat je rustiger wordt.

14. Focus aanbrengen

Hoor jij alle gesprekken om je heen op kantoor of in de groep? Of gaat er juist veel langs je heen? Masseer de randen van je oorschelpen van boven naar beneden en trek aan je lelletje. Doe dit 3x.

In de oorranden zitten acupunctuur punten van je hele lichaam en die activeer je door ze te masseren, ook de geluidsgevoeligheid van je oren wordt hierdoor verbeterd. Je krijg meer focus op het gesprek dat je wilt voeren. Ook geeft het ontspanning van de nekspieren.

15. Investeer in jezelf

Geef niet alleen je aandacht, geld en energie aan anderen. Maar investeer ook in jezelf. Weet jij waar je blij van wordt? Wat geeft jou energie? Lekker wandelen, naar de sportschool, een massage of ...

Zorg goed voor je lijf en laat je energie weer stromen. Je wordt er blij van en weet weer wat je wilt. Weet je niet goed wat je lijf wil? Ik help je graag de vertaling maken.



“

**Pas als je goed voor jezelf zorgt,
kun je het beste van jezelf geven**

De verandering die je zoekt zit altijd in jezelf

Welke technieken ga jij toepassen?

Ik hoop dat deze 15 RELAXtechnieken je een duwtje in de goede richting hebben gegeven, waardoor jij weer rust mag ervaren in je hoofd en lijf.

Denk je dit is een begin maar ik heb meer nodig om weer goed in mijn vel te komen, mijn batterij weer op te laden, de juiste keuzes voor mij te kunnen maken?

Daar kan ik je bij helpen



Stop met rennen

Richt je aandacht op dat wat je echt nodig hebt

Ik werk veel met vrouwen die zorgen voor een ander. Zorgmensen, leerkrachten, moeders met thuiswonende kinderen en mantelzorgers.

Heb je vragen?

Wil je graag een keer sparren over jouw zorgen, klachten of wensen? Horen wat ik voor je kan betekenen om je weer energiek te voelen? Dat kan!

Mail me op info@elinevaags.nl dan maken we een (bel)afpraak.

Wil je kennismaken en ervaren wat kinesiologie voor je kan betekenen? Maak dan een [kennismakingsafpraak](#)

Ik bied op maat gemaakte trajecten aan, waarin we samen werken aan wat jij nodig hebt om weer in balans te komen. Ook geef ik workshops om je weer te laten luisteren naar je lijf.

Ik help je graag verder, samen kijken we wat jij nodig hebt om weer rust in je hoofd en je lijf te ervaren. Je weer energiever te voelen.

Lieve groeten

Eline

Kortom kom in beweging!
Met de RELAXtechnieken
die ik je gegeven heb.
Vraag om hulp. Investeer in jezelf.



Zet jezelf op #1

Ik gun je doen wat je het liefste
doet

Zorgen voor de ander!

Praktijk voor Kinesiologie Eline

Gendringseweg 31
7122 LT Aalten



0610568144



www.elinevaags.nl



info@elinevaags.nl

