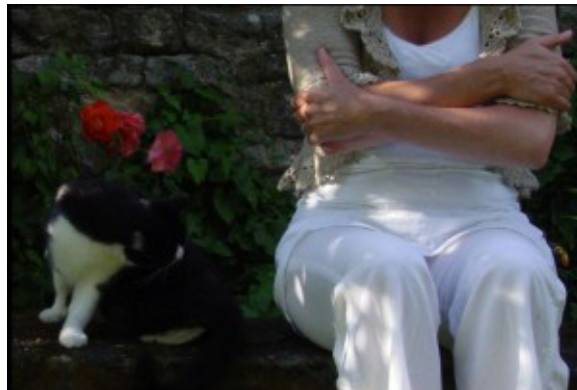


Zelfregulatie: boosheid, onrust of stress in 1 of 2 minuten loslaten

Ben je boos? Zit je vast in hinderlijke gedachten of een naar gevoel? Heb je last van stress of onrust? De volgende oefening helpt je een time-out te nemen en jezelf te reguleren.

Je pakt met je handen je armen vast boven de ellebogen en trekt zacht met je handen aan je armen. Je armen gaan tegendruk geven. Hoe sterker je trekt, hoe zwaarder het wordt. Let op dat je via je buik blijft ademen. Zorg dat je schouders laag zijn. Omdat je je lichaam aan het werk zet, krijg je de kans om uit je patroon te stappen en jezelf te resetten. Adem goed door en experimenteer welke mate van hard trekken voor jou prettig is. Het mag geen pijn gaan doen of blessures geven. Neem er de tijd voor. Als je het te kort doet, blijft het patroon aanwezig en is het alsof de oefening niet werkt.

- Zorg dat je ongestoord kan zitten of staan.
- Rol zacht je schouders even naar boven en dan naar achteren zodat je schouderbladen netjes achter op je rug liggen. Als je je schouders zachtjes van boven naar achteren rolt, komen automatisch je schouders naar beneden, je nek en je hoofd meer rechtop en je rug strekt zich wat uit, waardoor je houding ontspant en je rug wat uit kan strekken. Je schouders zijn dan ook netjes laag.
- Pak met je handen beide armen boven de ellebogen vast en trek met je handen aan je armen. Je armen gaan automatisch tegendruk geven. Begin zachtjes.



- Let op of je doorademt. Deze oefening werkt het beste als je probeert door te ademen. Dat kan even vreemd voelen. Als dat niet lukt, breng dan je armen een beetje naar voren zodat je wat ruimte maakt voor de ademhaling.
- Houd je schouders laag bij het trekken.
- Voel het effect van de oefening. Zou deze oefening je kunnen helpen?
- Hoe vaker je de oefening doet, hoe meer grip je krijgt op je boosheid, onrust of stress.

In mijn boek *Psycholoog en (zelf)regulatie* staan veel meer weetjes en tips over omgaan met boosheid, stress en onrust. Als je rustig bent, werkt je brein weer en kan je weer nadenken. Als je rustig en kalm bent, kan je feiten van emoties onderscheiden.

Voor meer (bestel)informatie van het boek: www.swpbook.com/2107

Voor meer informatie over zelfregulatie: www.LPPU.nl