

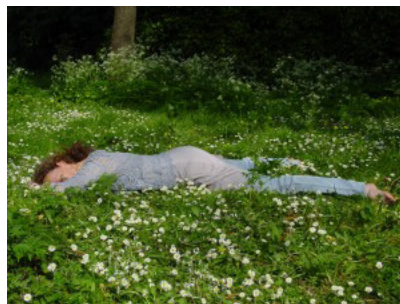
Zelfregulatie: opladen in een paar minuten

Neem jij regelmatig tijd voor een pauze tussen je werkzaamheden of taken door tijdens de dag? Als je pauzes overslaat, kan de spanning in je schouders, rug en lichaam langzaam opbouwen. Er kan stress ontstaan. Als er stress ontstaat, wordt ontspannen lastiger en loop je mogelijk het gevaar om vanuit emoties te reageren op mensen of dingen die niet gaan zoals jij het wil. Er zijn veel eenvoudige richtlijnen die je kunnen helpen spanning te reduceren. In mijn boek *Psycholoog en (zelf)regulatie* vind je twaalf oefeningen om spanning, boosheid, angst en stress te reduceren.

Als je meer last hebt van somberheid en je niet tot dingen kan zetten, heb je meer last van onderspanning. Deze oefening helpt jouw onderspanning te resetten zodat je energieniveau weer stijgt en je hoofd weer helderder wordt.

Voor deze oefening, de krokodil, ga je op je buik liggen. Als je niet graag op je buik ligt, sla deze houding dan over. De krokodil is een yoga-oefening.

- Zorg dat je niet verstoord kan worden; zet je telefoon op de vliegtuigstand. Als je tijd beperkt is, zet dan een wekker.
- Ga in loszittende kleding op een matje of een tapijt liggen.
- Leg eventueel een deken over je heen. En doe dikke sokken aan.
- Leg je armen boven je hoofd.
- Leg je handen over elkaar.
- Leg je voorhoofd op je handen, of net onder je handen. Neem de tijd om te onderzoeken wat voor jou de meest ontspannen keuze is. Je kan ook je hoofd naar één kant draaien zoals op de foto.



- Je benen wijzen ver naar buiten, zo ver als comfortabel voor je is.
- Je tenen wijzen naar buiten.
- Je merkt dat je steeds dieper gaat ademen. Dit is een herstelhouding waarmee je jezelf oplaadt. Je blijft in deze houding doorademen zolang dit prettig voor je is. Ga niet langer door dan dat, forceer niets.

Pauze nemen is voor veel mensen heel moeilijk. Wat is voor jou een eerste kleine stap? Hoe kleiner hoe beter. Als je eenmaal een begin hebt, zal je merken dat het steeds gemakkelijker gaat. Door regelmatig even een kleine adempauze te nemen, ga je met meer energie door de dag. Je blijft dichterbij jezelf, waardoor je efficiënter wordt en meer kan genieten van de kleine dingen, van kleine momenten.

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

Voor meer informatie over zelfregulatie: www.LPPU.nl