Ontstress Werkboek

Welkom bij je Ontstress Werkboek

Dit werkboek is ontworpen om je te helpen ontspannen, je stress te verminderen en je innerlijke balans te vinden.

Ik bied je praktische dagelijkse oefeningen en denk-oefeningen om je mentale en fysieke welzijn te bevorderen.

Laten we beginnen!

- Ellen Coacht -

LIFE COACH - STRESS EN BURNOUTCOACHING

Ademhalingsoefeningen

Waarom ademhalingsoefeningen?

Ademhalingsoefeningen zijn een eenvoudige en effectieve manier om stress te verminderen. Ze helpen je om je lichaam en geest te kalmeren en je te concentreren op het huidige moment.

Oefening 1: **Diepe buikademhaling**

1. Ga comfortabel zitten of liggen.
2. Plaats één hand op je buik en de andere op je borst.
3. Adem diep in door je neus 4 tellen, voel hoe je buik omhoog komt.
4. Adem langzaam uit door je mond 5 tellen, voel hoe je buik zakt.
5. Herhaal dit 5-10 keer, en probeer bij elke ademhaling langer en dieper te ademen.

Oefening 2: **4-7-8 Ademhaling**
Dit is een meer gevorderde oefening, deze pas je pas toe wanneer je enkele weken geoefend hebt op de gewonde buikademhaling.

1. Adem in door je neus gedurende 4 seconden.
2. Houd je adem vast gedurende 7 seconden.
3. Adem uit door je mond gedurende 8 seconden.
4. Herhaal dit 4 keer. Deze oefening kan helpen om snel te ontspannen en stress te verminderen.

Dagelijkse beweging

Waarom dagelijkse beweging?

Regelmatige lichaamsbeweging helpt om stresshormonen te verminderen en endorfines vrij te maken, wat je een gevoel van welzijn geeft.

Oefening 1: **Ochtend Stretch Routine**

Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte.
Strek je armen boven je hoofd en reik zo hoog mogelijk.
Buig langzaam voorover en probeer je tenen aan te raken (buig je knieën licht als dat nodig is).
Rol langzaam terug omhoog, wervel voor wervel.
Herhaal dit 5 keer om je dag te beginnen met een ontspannen en flexibele geest en lichaam.

Oefening 2: **Avondwandeling**

Maak elke avond een wandeling van 20-30 minuten in een rustig tempo.
Focus tijdens het wandelen op je ademhaling en de natuur om je heen.

Gebruik deze tijd om je gedachten te ordenen en de stress van de dag los te laten.

Denk-oefeningen

Waarom denk-oefeningen?

Denk-oefeningen helpen je om negatieve gedachtenpatronen te doorbreken en een positieve mindset te ontwikkelen.

Oefening 1: **Dankbaarheidsdagboek**

1. Neem elke avond 5 minuten de tijd om drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent.
2. Wees specifiek en beschrijf waarom je dankbaar bent voor deze dingen.
3. Lees je dankbaarheidslijst regelmatig terug om je focus op het positieve te versterken.

Oefening 2: **Visualisatie**

1. Ga comfortabel zitten of liggen in een rustige omgeving.
2. Sluit je ogen en adem diep in en uit.
3. Visualiseer een plek waar je je ontspannen en gelukkig voelt (bijvoorbeeld een strand, bos of tuin).
4. Stel je voor dat je op deze plek bent, voel de warmte van de zon, hoor de geluiden om je heen en ruik de geuren.
5. Blijf 5-10 minuten in deze visualisatie en open dan langzaam je ogen.

Mindfulness en Meditatie

Waarom mindfulness en meditatie?

Mindfulness en meditatie helpen je om in het huidige moment te blijven en je gedachten te kalmeren.

Oefening 1: **Bodyscan Meditatie**

Ga liggen op een comfortabele plek.
Sluit je ogen en adem diep in en uit.
Richt je aandacht op je voeten en voel hoe ze contact maken met de grond.
Scan langzaam je lichaam van je voeten naar je hoofd, en merk op hoe elk deel van je lichaam voelt.
Als je ergens spanning voelt, adem dan naar dat gebied en probeer het los te laten.
Deze oefening duurt ongeveer 10-15 minuten.

Oefening 2: **Mindful Eten**

Kies een stuk fruit of een klein hapje.
Neem de tijd om het voedsel te bekijken, ruiken en voelen.
Neem een kleine hap en kauw langzaam, concentreer je op de smaak en textuur.
Eet je hapje op deze manier, met volledige aandacht voor de ervaring.

Zelfzorg en Ontspanning

Waarom zelfzorg en ontspanning

Zelfzorg en ontspanning zijn essentieel om stress te verminderen en je welzijn te bevorderen.

Oefening 1: **Zelfzorg Check-in**

Neem elke ochtend 5 minuten om in te checken bij jezelf.
Vraag jezelf: Hoe voel ik me vandaag? Wat heb ik nodig om me goed te voelen?
Schrijf je antwoorden op en plan minstens één zelfzorgactiviteit in je dag (bijvoorbeeld een warm bad, een boek lezen, een hobby beoefenen).

Oefening 2: **Digitale Detox**

Kies een dag of een tijdsblok waarin je je telefoon, computer en andere schermen uitschakelt.
Gebruik deze tijd om iets ontspannends te doen, zoals wandelen, tekenen, lezen of mediteren.
Merk op hoe je je voelt zonder de constante stroom van digitale prikkels.

Bedankt voor het gebruik van dit Ontstress Werkboek. Ik hoop dat de oefeningen je helpen om te ontspannen, stress te verminderen en je innerlijke balans te vinden.

Vergeet niet dat zelfzorg en ontspanning essentieel zijn voor een gelukkig en gezond leven.

Blijf doorgaan en geloof in je innerlijke kracht. 💕✨

- Ellen Coacht -

LIFE COACH - STRESS EN BURNOUTCOACHING