

STRESS-OUT

les 2: contact

Als je in contact bent, dan voel je de ander, de omgeving en jezelf beter aan. Het is zoals een stekker in het stopcontact: er ontstaat een verbinding waardoor het licht aangaat. Bij stress verliezen we contact. De stressor eist namelijk veel aandacht op. Hierdoor worden we sneller prikkelbaar en voelen met name de gespannen spieren en de consequenties van de stress. Word je hiervan bewust, dan kun je op zoek gaan naar je steunpunten.



In contact zijn met jezelf kom je;

- via anderen - een goed gesprek, ontspannen samenzijn, aanraking
- door je omgeving - prettige omgeving, de natuur (ook in de stad), muziek etc.
- door aandacht aan en ontspanning in je lichaam te brengen - meditatie, ontspanning, steunpunten in je lichaam voelen zoals je bekken, je voeten of je rug tegen de leuning.

Oefening 1: contact

Maak bewust regelmatig contact via je zintuigen. Bijv. zie de blik in iemands ogen, luister naar je lievelingsmuziek, voel de wind op je huid, ruik een lekker luchtje, proef de appel... Laat je door de zintuigelijke gewaarwording "aanraken".

Oefening 2: contact

Breng je aandacht van je hoofd naar je buik en bekken/billen en voel het lichamelijk contact met je stoelzitting en rugleuning als je zit achter je bureau, in de trein of tijdens het eten.

Oefening 3: contact

Ga iedere dag 10 min. zitten en maak contact met je adem. Volg je adem door je neus. Voel het verschil in warmte. Ga nu met je aandacht naar beneden naar je borst en door naar je buik. Voel je buik, je bekken en ook nu maak contact met je adem. Gedachten laat je gaan. Als je er geen aandacht aan besteedt komen ze en gaan ze vanzelf weer weg.

Margriet Kaptein, psychosomatisch
Oefentherapeut,
tel: 06 44 20 03 45
mkaptein@telfort.nl