

4 tools om je kalmer te voelen bij angst, paniek of stress



Ik neem je mee door 4 tools voor als je angstig bent of last hebt van paniek of stress.

Door te werken met lichamelijke (somatische) tools kan je namelijk je zenuwstelsel reguleren om je meer geard en kalm te voelen. Het reguleren van je zenuwstelsel is een dagelijkse beoefening die je veel vrijheid kan opleveren.

Je meer bewust worden van je zenuwstelsel en hoe dit te beïnvloeden kan jou een nieuw gevoel van veiligheid laten creëren. Dit gebeurt niet van de ene op de andere dag, maar met kleine, consistente acties kun je beginnen je gevoel van zelfbeheersing terug te krijgen.

Het gebruik van deze oefeningen tijdens hevige emoties zoals angst of paniek kan zeer nuttig zijn om je zenuwstelsel te kalmeren.

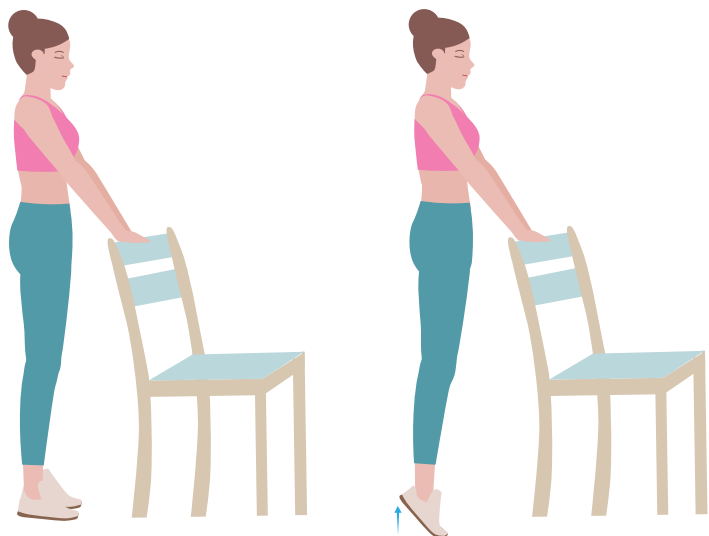
• HIEL VAL

Ga op je tenen staan en laat je dan op je hielen vallen en maak een zacht bonkend geluid.

Voel de trilling door je benen in je romp.

Rock op en neer in een ritmische beweging gedurende 1 minuut of langer.

Neem even de tijd om na te voelen.



• Oog beweging

Houd je hoofd stil, hoofd in een neutrale positie, kin horizontaal.

Beweeg je ogen naar rechts, houd 30 seconden vast.

Beweeg ogen naar links. Houd 30 seconden vast.

Neem even de tijd om na te voelen.



• Diepe zucht

Deze oefening kan liggend of zittend worden gedaan.

Adem één keer in door je neus.

Adem dan een tweede keer krachtig in.

Pauzeer 1-2 seconden

Adem 6 - 8 seconden uit door je neus of mond.

Neem even de tijd om na te voelen.

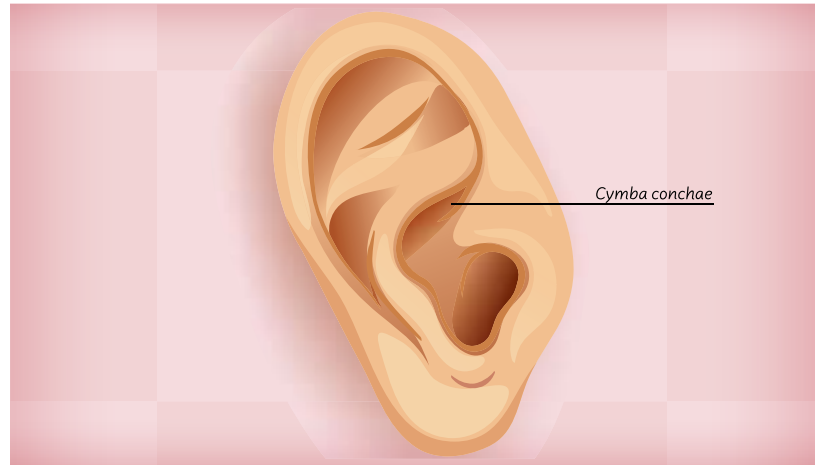


• Oor massage

Masseer zachtjes je oorlellen.

Oefen lichte druk uit op de plooien van je oor, met een focus op je cymba conchea-gebied.

Neem even de tijd om na te voelen.



• Inchecken

Pauzeer even na je gekozen oefening en merk op hoe je lichaam aanvoelt.

Voel je je anders dan voorheen?

Je voelt je misschien meer geaard of kalm.

Je merkt misschien op dat je geeuwt, slikt of zucht.

Dit is een teken dat je parasympatische zenuwstelsel online komt, wat betekent dat je bij meer kalmte uitkomt.

Merk eens op hoe je lichaam en geest het hier en nu voor enkele momenten zonder oordeel kan ervaren.

• Integreren in het dagelijks leven

Dit zijn 4 oefeningen die je kunt gebruiken om je zenuwstelsel te reguleren in tijden van verhoogde stress of angst.

Maar hoe integreer je dit nu het beste in je dagelijks leven?

Je zenuwstelsel leert het beste als je kalm bent. Dus oefen 1 of meerdere van deze oefeningen gedurende een tijdje, zodat als je last hebt van paniek, stress of angst je er makkelijker op terug kan vallen. Er is al een soort automatische ontstaan om de oefening(en) te doen.

Als een van deze oefeningen je aanspreekt, integreer ze dan in je dagelijks leven.

• Meer nodig hulp nodig?

Wil je nu direct verder geholpen worden?

Optie 1: Ga aan het werk met de training Op jezelf bouwen

Jezelf ondersteunen door uitdagende ervaringen en goede zelfzorg. Vergroot je zelfzorg voor meer veerkracht en balans in je leven.

Meer informatie hierover vind je hier: www.maroesjagrabiijn.nl/op-jezelf-bouwen/

Optie 2: Ga aan het werk met de training RUST, in je lijf

In deze training leer ik je hoe je rust kunt krijgen, ontspanning in het dagelijks leven. Door niet alleen in je hoofd te leven, maar ook thuis te komen in je lichaam.

Meer informatie hierover vind je hier: www.maroesjagrabiijn.nl/training-rust-in-je-lijf/

Optie 3: Boek een kennismakingsgesprek

In een gesprek kijken we samen waar je tegenaan loopt en wat je nodig hebt om weer vrijuit te leven. Meer informatie hierover vind je hier: www.maroesjagrabiijn.nl/gratis-kennismaking/