

Minder klachten &

Meer energie



Door

Belinda Christiaans
Chi Coach

Leert je lekker in je vel zitten

belinda@belindachristiaans.nl | Minder klachten & meer energie | Alle rechten voorbehouden

www.belindachristiaans.nl

Dank je wel.....! voor je het aanvragen van het E-BOOK,

Ik help vrouwen 35 + om zich op alle fronten lichamelijk en mentaal vrij te voelen in hun lichaam. Vrij van: gewrichtsklachten, hoofdpijn, moe zijn, slecht slapen en beter leren omgaan met stress. Om zichzelf belangrijk genoeg te vinden en hiervoor de tijd te nemen. Dit levert hen op zich, fitter vitaler, gezonder en zich gelukkiger te voelen in Body, Mind & Soul.



Herken je één of meer van onderstaande klachten?

- Heb jij last van hoofdpijn, nek-, rug- of schouderklachten?
- Heb je ondertussen een abonnement bij de fysiotherapeut?
- Je hoofd staan voortdurend “aan” en je blijft piekeren?
- Ben je vaak moe, weinig energie meer en slaap je slecht?
- Huil je snel ben je verdrietig of heb je een kort lontje?

Als jij jouw klachten blijft negeren en zo doorgaat, dan:

- Kun je in de toekomst nog minder bewegen of sporten
- Slaap je nog slechter dan nu en ligt alleen maar te piekeren
- Wordt je nog verdrietiger en raak je meer en meer geïrriteerd
- Wordt computerwerk steeds lastiger en concentratie neemt steeds meer af
- En waarschijnlijk kom je in een burn-out terecht

Dit brengt het je: vermindering van fysieke klachten, meer energie, meer rust en meer ontspanning. Wie wil dit niet

Ik hou je regelmatig op de hoogte van mijn activiteiten en voorzie je van de nodige tips met mijn E-Nieuws waarmee jij zelf kan ervaren wat het met je doet.

Hier het E-BOOK om lekkerder in je vel te zitten, Super van je dat je het aangevraagd hebt!

Het zijn fysieke oefeningen & tips die je gemakkelijk kan toepassen, zelf heb ik enorm veel aan gehad toen ik zelf klachten had, enorme stress had en dus tegen een burn-out aan zat.

Met onderstaande eenvoudige oefeningen voel jij je weer rustig en ontspannen.....Plan voor deze heerlijke oefening tijd in, even aandacht voor jezelf. Zorg dat je door niemand gestoord wordt en zet je smartphone even uit. Zet eventueel een zacht muziekje op.

Drink na de oefening een groot glas water. **Succes!**

Minder klachten & Energie aanvullen



Ontspandouche

Vorbereiding oefening: Fysieke houding

- Je staat ontspannen met je voeten naast elkaar
- Je knieën zijn licht gebogen
- Je schouders zijn ontspannen, armen naast je lichaam
- Je armen hangen langs de zijkant van je benen
- Je kruin omhoog gericht, je kin iets ingetrokken

Vorbereiding oefening: Mentale houding:

- Vanuit bovenstaande ontspannen houding, breng je rustig je aandacht naar je buik en sluit langzaam je ogen
- Laat je gedachten los, laat ze aanwezig zijn zonder er aandacht aan te geven

Je voelt je rustig en ontspannen, respectvol naar alles en respectvol naar jezelf

De oefening

- Breng je armen die naast je hangen langzaam in een diagonale beweging gestrekt omhoog in een vloeiende beweging tot boven je hoofd, armen nu langzaam naar beneden boven je hoofd, je handen voor je gezicht, borst en buik. Tot je armen weer gestrekt en naast je benen zijn. Bedenk dat je vingers diep door je lichaam kammen.
- Wanneer de armen beneden zijn bedenk je, dat je nieuwe energiebal optilt diep uit de aarde, tot boven je hoofd, naar beneden voer je oude energie af, via je benen terug de aarde in, het lichaam weet precies wat het dient te doen, via je hoofd, buik, benen naar je voeten. Herhaal deze beweging zolang vaak als je wilt en doe de beweging HEEL langzaam!

Het staan in deze oefening kun je al zien als een oefening op zich, je zult steeds meer merken hoe dat ontspanning brengt. Neem er tijd voor en ervaar...

Deze eenvoudige adem oefening helpt bij:

- Kalmeren van het zenuwstelsel, waardoor het stressniveau in je lichaam op een natuurlijke manier afneemt.
- Verlagen van je hartslag en bloeddruk
- Verbeteren van je concentratievermogen
- Verbeteren van je spijsvertering

Minder klachten & Meer Energie



Adem voor Balans

Ademhalingsoefeningen kunnen enorm helpen bij het omgaan met aandoeningen of bij het helpen voorkomen ervan. Wist je dat bewust ademhalen niet alleen helpt om maximaal te presteren, maar dat het ook je bloeddruk kan verlagen, gevoelens van kalmte en ontspanning geeft én stress uit je systeem haalt? Onderzoek na onderzoek toont aan dat je adem kan helpen een gezond lichaam en geest te houden.

Dit is heel eenvoudige en simpele techniek die je in een paar minuten het verschil kan maken tussen je gestrestst voelen of diepe rust ervaren. Daar waar het jou het beste uitkomt, op elke tijdstip van de dag kun je deze oefeningen doen.

Vorbereiding:

Ga zitten op een stoel (of wanneer je het fijn vindt en kan kun je ook in Lotushouding zitten), leg je handen op je schoot, zit met een rechte rug en je kin iets naar binnen (kruin omhoog) en ontspan je kaken.

Deze ademhalingsoefening helpt de storm aan gedachten neerdalen, zodat je beter in slaap kunt vallen en ook dieper slaapt. Zie het als een manier van schapjes tellen.

Hoe doe je de ademhalingsoefening?

- Adem gedurende 4 tellen in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus. Zo simpel is het!
- Na verloop van tijd kun je de ademhaling verlengen naar 6 of 8 tellen (in en uit).

Deze eenvoudige adem oefening helpt bij:

- Kalmeren van het zenuwstelsel, waardoor het stressniveau in je lichaam op een natuurlijke manier afneemt.
- Verlagen van je hartslag en bloeddruk
- Verbeteren van je concentratievermogen
- Verbeteren van je spijsvertering

Laat jouw ontspanning niet aan het toeval over en neem het heft in eigen handen met deze eenvoudige, maar effectieve oefening!

TIP:

Wees niet te streng voor jezelf, Het duurt namelijk wel bijna 100 dagen voor je een nieuwe gewoonte aangeleerd hebt, meer over weten Neem contact met mij op voor een **gratis** advies gesprek, hoe minder klachten en meer energie.

Veel plezier bij het toepassen ervan en ik hoor graag je ervaringen. Bij vragen,



hoor ik het graag.....

Belinda

