

Ná de ademruimte: Onderneem actie om je welzijn te ondersteunen, zeker als je het moeilijk hebt!

Nadat je door een ademruimte wat meer gevoel van ruimte hebt kunnen ervaren, kan het heel gepast zijn om ná de ademruimte een weloverwogen actie te ondernemen die je welzijn ondersteunt. De volgende activiteiten kunnen erg nuttig zijn als je aanhoudende moeilijke gedachten of gevoelens ervaart:

- 1. Doe iets leuks of plezierigs**
- 2. Doe iets dat je een gevoel van voldoening of tevredenheid geeft**
- 3. Doe iets met aandacht**
- 4. Kies ervoor om niets te doen**

Vraag jezelf af: 'Hoe kan ik nu het beste voor mezelf zorgen? Wat heb ik op dit moment voor mezelf nodig?'

Hieronder worden een aantal suggesties gedaan, maar sta vooral stil bij wat voor jou helpend is.

1. Doe iets leuks

Wees lief voor je lichaam: Neem een lekker warm bad, doe een dutje, trakteer jezelf op je favoriete eten, drink je favoriete warme drank.

Onderneem een plezierige activiteit: Maak een wandeling (misschien met de hond of met een vriend), bel of bezoek een vriend, hou je bezig met je favoriete hobby, neem wat tijd om te tuinieren, doe een oefening, breng tijd door met een dierbaar persoon, kook een maaltijd, ga winkelen, lees iets of kijk naar iets waar je plezier aan beleeft, luister naar muziek waar je je goed bij voelt.

2. Doe iets dat je een gevoel van voldoening of tevredenheid geeft

Maak iets in het huis schoon, ruim een kast of een lade op, schrijf een brief die je nog wilde schrijven, betaal een rekening, doe iets dat je hebt uitgesteld. Het kan daarbij nuttig zijn om je activiteiten in kleinere stappen op te delen en maar één stap tegelijk aan te pakken.

Behandel jezelf daarbij met vriendelijkheid, respect en waardering en feliciteer jezelf wanneer je een taak of een deel van een taak hebt voltooid.

3. Doe iets met aandacht

Als we stress ervaren of somber zijn wordt onze aandacht vaak in beslag genomen door zorgen en piekeren. Het kan zijn dat we dan steeds opnieuw nadenken over de dingen die zijn gebeurd om te begrijpen waarom we ons voelen zoals we ons voelen, of dat we ons zorgen maken over de toekomst. Het eindresultaat is dat onze aandacht niet gericht wordt op wat we doen maar dat we verdwaald zijn in ons hoofd in plaats van gericht op het hier en nu. Dit kan betekenen dat activiteiten die ons normaal gesproken zouden kunnen voeden, ons nu zelfs kunnen uitputten. Merk op wanneer je aandacht wordt gekaapt door negatief denken dat je weghoudt van het aanwezig zijn in het nu. Wanneer je het opmerkt, hernieuw dan je intentie om je volledige aandacht te richten op dat wat je op dat moment doet. Verplaats je gedachten steeds naar het heden (bijvoorbeeld: 'Nu loop ik de trap af... Ik voel de leuning onder mijn hand... Nu loop ik de keuken in... Ik doe het licht aan...') Je kunt je ook bewust zijn van je ademhaling terwijl je dingen doet of letten op het contact van je voeten met de vloer als je loopt.

4. Kies ervoor om niets te doen

Merk ook op wanneer er een drang is om iets te doen, misschien gedreven om weg te gaan van de situatie of het gevoel dat er op dat moment is. Ook het streven naar

‘zelfverbetering’ kan ons in de doe-modus brengen. Als je iemand bent die snel wat ‘verslaafd’ raakt aan drukte of de doe-modus, of als je snel alles ziet als een probleem dat moet worden opgelost of als project dat moet worden voltooid, breng dan eens vriendelijke, geduldige en zorgzame aandacht naar deze neiging en de gedachten en gevoelens die erbij opkomen. Het kan soms heel helpen om ervoor te kiezen om niets te doen.