

# Do-It-Yourself Coaching

Minder stress en meer geluk? Wie wil dat nou niet!

De eerste stappen zet jij heel eenvoudig thuis, vanuit je luie stoel, als do-it-yourself coach.

2 oefeningen en 7 vragen: in 15 minuten minder stress en meer geluk!

## Ademhalingsoefening

Bij angst ademen we sneller, oppervlakkig en hoog in de longen. Bij rust ademen we rustiger en diep en laag in onze buik.

*Begin met één van deze oefeningen.*

Je kunt met je ademhaling je staat van zijn beïnvloeden. Als je heel relaxed bent, is je ademhaling langzaam en rustig. Dat kun je ook omdraaien, door bewust langzaam en rustig te ademen ga je vanzelf ontspannen en zal je meer tot rust komen.

### Oefening 1: 5-5 ademhaling

- Adem gedurende 5 tellen rustig en diep via je neus in.
- Adem 5 tellen lang rustig via je mond weer uit.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

In het begin kan je wat duizelig zijn door de grote toevoer van zuurstof. Ook kan vijf tellen eerst te langzaam zijn. Doe het dan drie tellen.

### Oefening 2: 4-7-8 ademhaling

- Adem gedurende 4 tellen rustig en diep via je neus in.
- Hou die adem 7 tellen lang vast.
- Adem 8 tellen lang via je mond weer uit.
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

In het begin kunnen 7 en 8 tellen te lang zijn, pas dit dan aan, zodat het voor jou goed voelt.

Vlak voor het slapengaan helpen ademhalingsoefeningen om te ontspannen, waardoor je beter in slaap kan komen.

Door de ademhalingsoefening elke dag te herhalen, oefen je als het ware te ontspannen. Daardoor gaat je stresslevel merkbaar verminderen en voel je je relaxter, waardoor er ruimte ontstaat om je gelukkig te voelen.



# Zelfreflectievragen



Neem rustig de tijd om jouw antwoord boven te laten komen.  
Als je het fijn vindt kun je de antwoorden opschrijven.

7 vragen om je stress niveau te verlagen en meer geluk te ervaren.



1. Hoe voel ik mij op dit moment? Heel eerlijk?

2. Waar ben ik goed in?

3. Waar ben ik trots op aan mezelf?

4. Waar ben ik dankbaar voor?



5. Waar word ik rustig van?






6. Wanneer heb ik voor het laatst heel hard gelachen?

7. Waar word ik intens gelukkig van? Denk vooral aan de kleine dingen.



Komt er bij het beantwoorden van de vragen iets bij jou omhoog, waar je zelf niet mee uit de voeten kunt? Neem vrijblijvend contact met mij op!

 06 175 834 53  [info@gewoonlisacoaching.nl](mailto:info@gewoonlisacoaching.nl)

     [www.gewoonlisacoaching.nl](http://www.gewoonlisacoaching.nl)

Voel je welkom! 

