

30 Seconden Stress Oplosser

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

Bij deze eenvoudig uit te voeren methode beweeg je en knipper je met je ogen. Hierdoor worden delen van de hersenen gestimuleerd die te maken hebben met herinneringen en emoties.

Houd tijdens deze oefening je hoofd stil, met andere woorden, beweeg alleen je ogen.

Denk terwijl je de oefening doet aan datgene dat stress bij jou veroorzaakt of zeg hardop wat het is wat je dwarszit.

De 30 Seconden Stress Oplosser:

1. Denk aan hetgeen je dwarszit.
2. Kijk recht voor je uit. Adem diep in en laat de gevoelens van stress los terwijl je uitademt (slaak een diepe zucht).
3. Kijk zo veel mogelijk omhoog (hoofd stilhouden) en adem diep in en uit.
4. Kijk zo veel mogelijk naar links (hoofd stilhouden) en adem diep in en uit.
5. Kijk zo veel mogelijk naar rechts (hoofd stilhouden) en adem diep in en uit.
6. Kijk zo veel mogelijk naar beneden (hoofd stilhouden) en adem diep in en uit.
7. Kijk recht voor uit en knipper drie keer stevig.
8. Adem rustig in en uit. Hoe voel je je nu?
9. Als je nog spanning voelt, herhaal de oefening of

Doe de oefening voor iets anders dat je dwarszit.