

30 Seconden

Stress

Oplosser

Jan Heering

30 Seconden Stress Oplosser

30 Seconden Stress Oplosser
November 2010

Uitgegeven door Morpheus Instituut
<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

30 Seconden Stress Oplosser

Het is niet toegestaan om deze manual te verkopen en / of door te verkopen.

Het is tevens niet toegestaan om de inhoud van deze manual te verkopen of openbaar te maken.

Disclaimer

De technieken beschreven in deze manual zijn krachtig en brengen veranderingen. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in deze manual zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts indien je klachten hebt op mentaal en/of lichamelijk gebied voordat je de adviezen uit deze manual opvolgt.

Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts voordat je de dosering gaat aanpassen.

Alle oefeningen die je uitvoert en adviezen die opvolgt die je uit deze manual hebt opgedaan, komen voor je eigen risico.

De auteur van deze manual is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

Indien je de bovenstaande voorwaarden niet accepteert, lees deze manual dan niet.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Jan Heering worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd of met de hand worden overgeschreven, met inbegrip van gebruik van internet, floppy, cd, cd-rom, dvd, mp3, enzovoorts en andere toekomstige middelen.

30 Seconden Stress Oplosser

30 Seconden Stress Oplosser

Deze techniek is eenvoudig doch zeer doeltreffend om je stress te verminderen. Door toepassing van deze oefening worden delen van je hersens gestimuleerd die te maken hebben met herinneringen en emoties.

De stressvolle emoties verbonden aan specifieke situaties zullen door deze techniek snel verdwijnen. Het stimuleren van de hersendelen vindt plaats door je ogen te bewegen en ermee te knippen.

Let op dat je tijdens deze oefening je hoofd stil houdt. Met andere woorden, beweeg alleen je ogen.

De 30 Seconden Stress Oplosser:

1. Denk aan hetgeen je dwarszit en benoem daarna hardop wat 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.

30 Seconden Stress Oplosser

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen

<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>