

Shine bright like a diamont



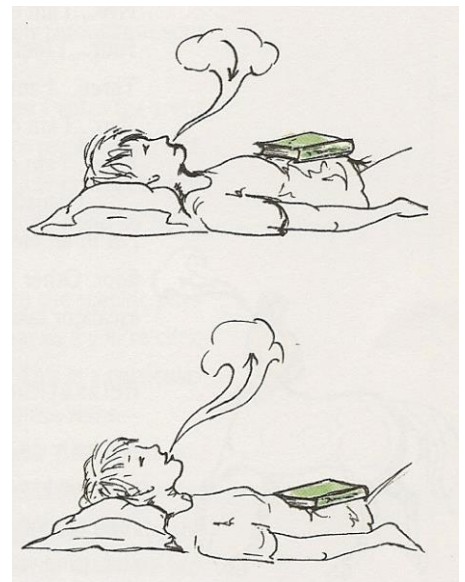
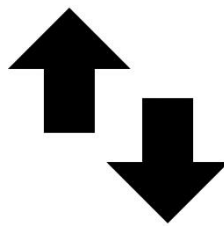
Stop een potlood horizontaal tussen je tanden en houd dit een paar minuten vast. Niet zoals in het 2^{de} plaatje ha ha

Wat gebeurt er dan?: **je voelt je beter, want je voelt minder stress en angst.**

Omdat je hersenen van je gezicht het teken krijgen "ik lach" maken ze de stofjes vrij in je hoofd die horen bij lachen. Die stofjes gaan door je lichaam en die laten de stofjes van angst en boosheid verdwijnen.



Wat ook helpt is rechtop te zitten of te staan, wat je een **zelfverzekerder gevoel** geeft.

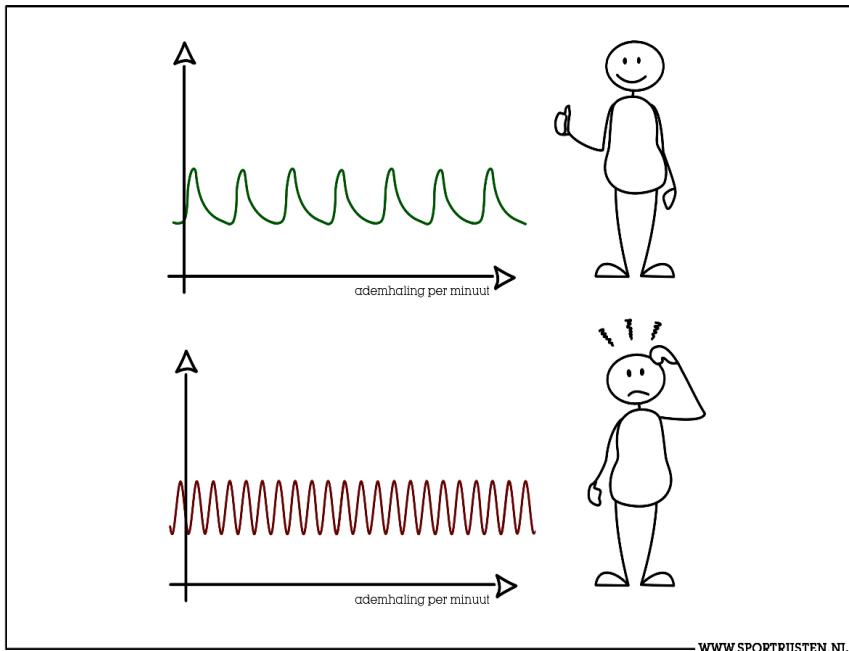


Een langzame en diepe buikademhaling **vermindert stress en verbetert je humeur**. Hoog ademen in je borstkast laat je lichaam denken dat je "aan" staat; Alle aandacht is gericht op actie (vlucht/vecht). Bij een buikademhaling denkt je lichaam "chill, er is niets aan de hand" en er is ruimte voor herstel in je lichaam. Ook doen al je organen het beter (je bloeddruk gaat naar beneden, je spijsvertering gaat beter, (je hebt minder honger bij stress). Je kunt beter denken en slapen.

De oefening is heel simpel, maar in het begin misschien niet voor iedereen even gemakkelijk. Je kunt de oefening lekker in je bed doen.

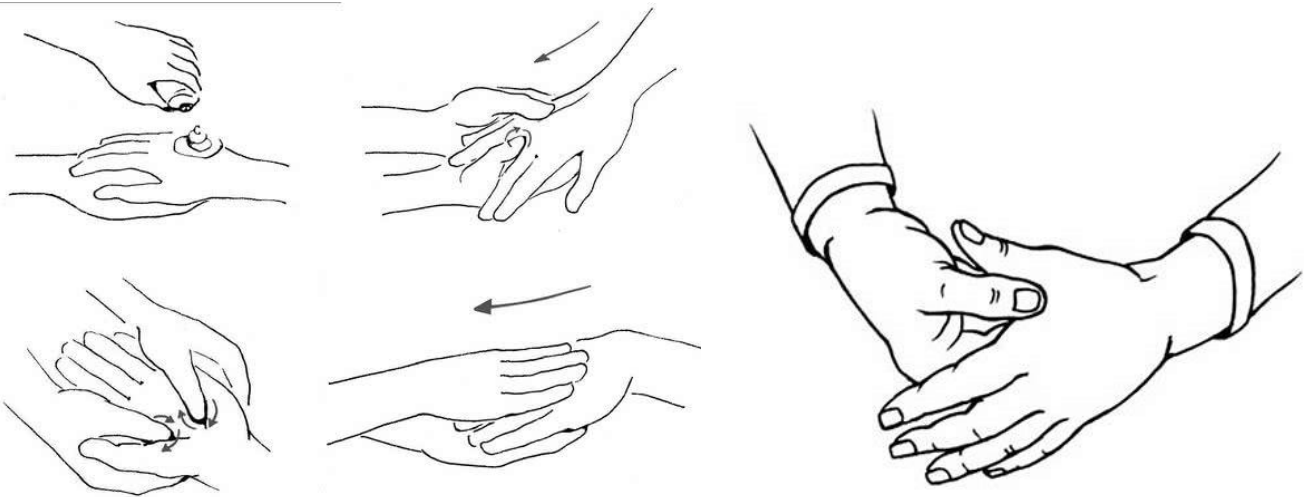
1. Kom liggen op je rug en trek je voeten richting je billen.
2. Leg je linkerhand op je borst, en je rechterhand op je buik (bij je navel).
3. Kijk nu of je de ademhaling op de inademing wat dieper het lichaam in kunt sturen. Zo diep dat de navel begint te stijgen. Adem via de neus.
4. Bij de uitademing voel je je navel langzaam weer zakken.

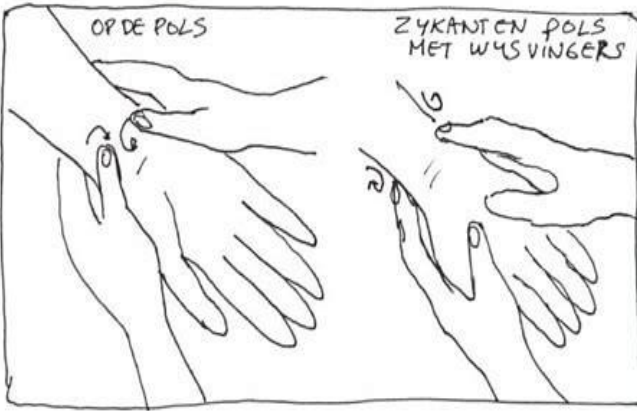
5. De hand die op je buik ligt, beweegt dus mee op het ritme van de ademhaling. En de hand die je borst ligt, beweegt nauwelijks.
6. Ga hier een tijdje mee door.



Na een tijdje merk je misschien dat de ademhaling rustiger en langzamer wordt. Of je kunt kijken of je de buikademhaling bewust wat kalmer en langzamer kunt maken.

Als dit ook goed gaat, kijk dan of je de uitademing twee keer zo lang kunt maken als de inademing tijdens de buikademhaling. Dus als je drie seconden inademt, adem dan voor zes seconden uit.





En een handmassage is altijd fijn!