

# Iedere dag meer rust

Wil je ook meer rust in je leven? Print deze download op stevig papier en knip de kaartjes los. Leg ze omgekeerd op een zichtbare plek en trek er elke dag één. Doe de opdracht die op het kaartje staat en merk hoe je je elke dag een beetje beter voelt.

## ONTSPANNEN ADEMHALEN

Ga ontspannen zitten en adem vier rustige tellen lang in. Houd vier tellen je ademhaling vast. En adem dan in zes of acht tellen uit. Houd weer vier tellen je ademhaling vast. En herhaal dit ten minste tien keer.

## Een warm bad

Neem aan het eind van de dag, voor je gaat eten of slapen, een warm bad. Neem geen tijdschrift mee, maar sluit je ogen en kom er pas uit als het water lauwwordt. Dit is misschien wel de puurste vorm van rust, omdat de warmte je loom maakt en je spieren ontspant.

## NIKSEN

Plan een uur in om te niksen. Bedenk wel dat echt helemaal niets doen behoorlijk lastig is. En dat hoeft ook niet per se. Je mag best iets doen, als het maar zinloos en vooral gedachteloos is. Kleur bijvoorbeeld een mandala of maak een legpuzzel.

## Dagdromen

Ga zitten of liggen op een rustige plek en laat gedurende zeker tien minuten je gedachten de vrije loop. Laat associaties je overal brengen, van de ene gedachte komt de andere. Fantaseer, visualiseer, alles mag, er is geen doel. Je gedachten hoeven niets op te leveren.

## WANDEL ALLEEN

Spreek met niemand af en laat ook je telefoon thuis. Ga er vandaag alleen op uit en maak een flinke wandeling, bij voorkeur door de natuur. Focus daarbij op je ademhaling. Wanneer je de frisse lucht inademt en geniet van de natuur, voel je een diep gevoel van ontspanning.

## Lezen

Niets werkt zo ontspannend als lezen, of het nu een dik boek is of een gedicht. Dus zoek een boek waar je echt zin in hebt. Trek er een uur voor uit om je er helemaal aan over te geven.

## ZAAIEN

Schrijf aan het einde van de dag op wat je allemaal hebt gedaan, zonder het resultaat te benoemen, want dat zorgt voor onrust.

Zaaien is even belangrijk als oogsten.

Probeer vaker stil te staan bij wat je allemaal hebt gezaaid. Dat helpt je naar een tevreden gevoel op de lange termijn.

## Schermloze dag

Doe een dag helemaal niets op je computer of telefoon en wees onbereikbaar. Alleen al de tijd die je overhoudt zal je verbazen. Deze oefening vergt wat voorbereiding, misschien moet je mensen laten weten dat je die dag niet bereikbaar bent.

## TUINIEREN

Wijd vandaag ten minste een uur aan je tuin of aan je planten in huis of op je balkon. Wied onkruid, snoei struiken, maai het gras en verpot planten. Als je eenmaal bezig bent kom je in een flow en ervaar je na afloop zowel fysiek als mentaal een rustig gevoel.

## Powernap

'After lunch, sleep a while, after dinner, walk a mile', was een motto van Winston Churchill. Onderzoek bevestigt dat een powernap werkt. Ga na de lunch twintig minuten liggen, sluit je ogen en probeer of je kunt slapen. Lukt het niet, geen ramp. Even rustig liggen doet ook al veel.

## MUZIEK

Trek je terug in een rustige ruimte of doe je oortjes in en luister een halfuur naar muziek. Kies een mooi concert of een opzwepende playlist. Het maakt niet uit welke muziek je kiest, als je er maar graag naar luistert en deze past bij je stemming.

## Spelen

Neem vandaag de tijd om plezier te hebben. Speel met je kinderen, doe een bordspel of een computergame, haal geintjes met je partner uit, voetbal een potje mee op straat of dans en zing in de kamer. Zorg dat je echt opgaat in het spel.