

# Tips om te ontspannen



Mentale ontspanning



Fysieke ontspanning



## Beweeg

Bewegen helpt je om je hoofd leeg te maken en zo dus mentaal te ontspannen. Dit kan al met een wandeling.



## Speel elke dag

Het is wetenschappelijk bewezen dat spelen een van de beste manieren is om te ontspannen en jezelf weer op te laden. Daarnaast geeft het ook ruimte voor nieuwe ideeën. 'Spelen' betekent dat je iets doet waarbij de activiteit belangrijker is dan het doel. Het hoeft even niet nuttig of efficiënt te zijn. Laat iemand schrikken, doe een wedstrijdje wie het eerst op de hoek van de straat is of dans door de woonkamer.



## Doe een dutje

Bij een dutje denk je waarschijnlijk 'dat is voor oude mensen'. Maar niets is minder waar. Het doen van een dutje van minimaal 6 minuten heeft namelijk een bewezen positief effect op alertheid, wilskracht en creativiteit.



## Progressieve relaxatie

Progressieve relaxatie leert je om subtiele spierspanningen waar te nemen. Vervolgens leer je om deze spanning los te laten. Door het contrast tussen de spanning en ontspanning leer je hoe je ontspanning beter toelaat. Het aanspannen van spieren leidt dus tot diepere ontspanning. Hiervoor bestaat een oefening van Jacobson. [Bekijk hem hier.](#)



## Voldoende slaap

De ideale hoeveelheid slaap verschilt per persoon. Houd dus niet vast aan de 8 uur die je vaak voorbij hoort komen. Maar test wat voor jou het beste werkt. Ga bijvoorbeeld gedurende een week na of je je energiever en meer ontspannen voelt wanneer je iets eerder gaat slapen.



## Beperk inname van cafeïne

Let op met de inname van cafeïne. Denk aan koffie, zwarte en groene thee, cola, ice tea, energy drinks, tonic, pure chocola en sommige medicatie.



## Diepe buik ademhaling

Het verdiepen van je ademhaling helpt je om zowel mentaal als fysiek te ontspannen. Doe de volgende oefening het liefst elk uur, maar in ieder geval een paar keer per dag. Adem diep in naar je buik, houd je adem kort vast en adem lang uit. Zorg ervoor dat je uitademing langer is dan je inademing. Test bijvoorbeeld eens met 2 seconden inademen naar je onderbuik en 4 seconden uitademen.



## Stressmanagement

Staat stress jou in de weg om te ontspannen? Dan is het verstandig om je te verdiepen in stressmanagement. Dit kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door het lezen van blogs / boeken, het volgen van een training of met hulp van een coach. Onderzoek in welke vorm jij hier graag mee aan de slag gaat.