



EERSTE HULP BIJ (EINDEJAARS)STRESS

De feestdagen brengen vaak extra druk met zich mee: meer afspraken, meer verwachtingen en minder tijd voor jezelf. Je geeft veel, misschien wel meer dan je merkt, en daardoor loop je sneller leeg. Juist dan is het belangrijk om af en toe even stil te staan – heel even maar – zodat jij kunt ademen, landen en weer thuiskomen bij jezelf. Want als jij rustiger bent, kan de wereld om je heen óók zachter worden.

HIER ZIJN DRIE EENVOUDIGE STAPPEN DIE JE METEEN KUNT TOEPASSEN, WAAR JE OOK BENT, OM SPANING DIRECT TE VERMINDEREN:

Voel je lichaam

Voel je voeten stevig op de grond, op de aarde die je draagt. Je lichaam helpt je om terug te zakken uit je hoofd, richting jezelf. In dat moment ontstaat ruimte – ruimte om te voelen wat jij nodig hebt.

Adem uit

Adem een paar keer langzaam uit, alsof je een zucht loslaat die je al te lang vasthield. Je adem brengt je terug naar het hier en nu. Een rustige uitademing verzacht je spanning in seconden, midden in alle drukte.

Gebruik je handen

Leg je handen op je hart of je buik, precies waar het fijn voelt. Die zachte aanraking is als een innerlijke hand op je schouder: “Ik ben hier. Het is oké.” Je systeem ontspant direct wanneer je jezelf vriendelijk aanraakt.

Je lichaam reageert direct – het zakt, verzacht en wordt rustiger. Zo houd je energie over om de dagen echt te beleven, zonder jezelf te verliezen. Af en toe zo'n klein rustmoment maakt een wereld van verschil. Wanneer je in je lichaam en in het moment kunt zijn, hoeft je de feestdagen niet meer te ‘doen’ – je kunt ze werkelijk beleven. Echt waar!

Over mij

Ik ben Mirjam Top van Reiki Twente. Ik help je om vrienden te worden met je zelfhelend vermogen, zodat je niet alleen voor anderen kunt zorgen, maar ook voor jezelf. Mijn begeleiding brengt je terug naar je eigen wijsheid en innerlijke kompas. In mijn werk staat zachtheid centraal: aanwezig zijn, voelen wat klopt voor jou en thuiskomen in jezelf. Zo kun jij doen wat je hier te doen hebt – met rust, vertrouwen en een open hart.

Meer weten?

www.reikitwente.nl

