



Oefeningen om je zenuwen te controleren

Spread je armen

Spread je armen en adem diep in en uit. Dit zorgt diep in je hersenen voor een ontspanningsrespons, waardoor de lichamelijke verschijnselen van zenuwen verminderen. Kijk niet raar op als je ineens moet gapen!

Hou je adem heel even vast

Adem in door je neus en blaas zachtjes uit door je mond (ffff). Pauzeer een paar tellen, tot je lichaam vanzelf in ademt. Doe dit een paar keer (niet te vaak).

Je 'reset' op deze manier als het ware even je ademhaling en de zuurstoftoevoer.

Activeer je 'go' systeem

Richt je niet op het stoppen van je zenuwen. Daar wordt je alleen maar zenuwachtiger van. Ga ervoor, go for it! Zeg tegen jezelf, hardop of in je hoofd:
"Ik heb hier ZIN in!", "Ik zit vol energie!" en "Ik GA ervoor!"

Lach!

Lachen zorgt ervoor dat er stoffen in je hersenen vrijkomen die je zenuwen verminderen. Het maakt niet uit of het lachen het oprecht is of niet. Vind je het lastig om uit jezelf te gaan lachen? Zoek een filmpje op van iemand met een aanstekelijke lach. Meestal ga je vanzelf meedoen, zonder dat je het in de gaten hebt.

Doe de bodyscan

Kom 'uit je hoofd' en richt je aandacht op je lichaam. Doe dit als volgt:

- Begin bij je linkervoet. Probeer je aandacht volledig op die voet te richten. Hoe voelt op dit moment je linkervoet? Is je voet koud of warm? Hoe voelen je tenen, je voetzool, je wreef? Misschien voel je tintelingen, pijntjes, misschien voel je juist heel weinig. Oordeel niet, accepteer het zoals het is. Stel je voor dat alle spanning uit je voet vloeit.
- Als je je voet gescand hebt, verschuif je je aandacht naar je linker onderbeen. Probeer zo nauwkeurig mogelijk waar te nemen hoe het daar aanvoelt. Stel je daarna voor dat mogelijke spanning je heen verlaat.
- Zo ga je verder via je bovenbeen, je heupen, naar je rechterbeen, je rechterschouder, arm en hand, naar je rechterschouder, arm en hand, rug, buik, borst en tot slot nek en gezicht.
- In je gezicht richt je je aandacht op alle afzonderlijke onderdelen. Van hoofdhuid tot kaken, wenkbrauwen en wangen: op allerlei plekken in je gezicht kan zich spanning vastzetten.

Tip: als je deze ontspanningsoefeningen zelf doet, dwalen je gedachten nog wel eens af. Een stuk makkelijker is het om je te laten begeleiden door een stem. Bijvoorbeeld door een filmpje op YouTube af te spelen met bodyscan meditatie, zoals dit filmpje.