

# Gezond en fit 2015 Opdracht 9

Ik had jullie verteld dat ik bij me vriendin nogal afweek van mijn eet ritme, nou daar heb ik iets van geleerd. Dus met dank aan mijn vriendin. Ik moet echt iets minder streng voor mezelf zijn. Deze week stond in het teken van alles opschrijven. Nou daar ben ik aan begonnen, de laatste 2 dagen wat minder. Want vond het moeilijk dat ik allemaal dingen at wat helemaal niet gezond is. Ja ik kreeg nog altijd genoeg groenten binnen. Maar naast het gezonde kwam er teveel ongezond binnen. Heb me deze week ook echt slecht gevoeld, flink depressief, maar daar klim ik nu weer uit. Dit is een reden waarom ik ga eten. En heb eigenlijk heel weinig beweging gehad, wat dus ook niet helpt bij afvallen. Wat is het dan een verassing als je 2 weken achter elkaar gewoon 0,6 kilo afvalt. Ik moet me dus wat meer ontspannen met eten. En mijn hoofd mag ook wel wat leger raken. Daar is de volgende opdracht dan weer heel goed voor.

---

Voldoende ontspanning is ook erg goed voor je geest en lichaam. Echt een moment van ontspannen neem ik niet bewust vaak. Wel is voor mij een soort van ontspanning lekker tv kijken of even in de natuur wandelen. Maar om even heel bewust met je lichaam in contact te komen is weleens fijn. In het begin vond ik het alleen maar heel eng, omdat ik dan heel dichtbij me gevoel kwam. En dan alleen maar in tranen uitbarsten. Net als dat ik naar de yoga ga heb ik dat ook nog vaak in de rust moment vlak voor de les afgelopen is. Ben dan helemaal in tranen, maar het lucht ook weer ergens op. Je bent weer iets kwijt.

Thuis probeer ik af en toe een adempauze in te lassen, hoe moeilijk ik het soms vind. Als ik voel dat ik echt onrustig ben is dit voor mij heel belangrijk om te doen. Alleen op sommige momenten helpt het helaas niet voor me.

Vandaag heb ik een filmpje voor jullie om samen met mij even een adempauze te nemen. Kan jij ook wel even in je drukke leventje wat rust gebruiken. Of heb je net als mij gewoon heel erg last van stress. Dan is dit misschien wel even een fijne en korte oefening om elke dag even toe te passen.

Neem dan heel even de tijd om er voor te gaan zitten, zoals jij het prettig vind. In het filmpje wordt gezegd op een stoel met je voeten plat op de grond. Maar zelf zit ik in kleermakers zit op de grond zoals je straks in het filmpje kan zien.

De opdracht is dus even elke dag een momentje voor jezelf te nemen. Je hoeft niet elke dag door middel van dit filmpje zo te gaan zitten. Maar denk even goed aan je ademhaling als je even je rust momentje neemt.

Wat doe jij het liefst als je even goed aan jezelf, lichaam en geest denkt?