



RELAX MAX

UMMAGUMMA

2DE JEUGD-CLUB SCHILDE

Relaxen



OLD MAAR NIET OUT



**daar zit
muziek in**



HEERLIJK VINNIG

Relaxen: over hoe ontspannen en stress-less beter voelen

Waarover gaat het?

De kwaliteit van het leven verhogen

- Het vrijmaken van innerlijke spanning, stress en wrevel
- Het bevorderen van levens-comfort en genieten
- Het creëren van een **dynamisch evenwicht** tussen
‘doen’
en
het ‘fris klaar zijn om te doen’ / de innerlijke conditie



Relaxen: over hoe ontspannen en stress-less beter voelen



Overwegingen:

- Het leven kan alleen voorwaarts geleefd worden
- Sturen, rusten en volgen hebben alle drie hun plek
→ het RELAXEERT als je ze ook daadwerkelijk hun plek geeft
- Je kan je soms ook tijdelijk *inspannen* om te *ontspannen*, om wat vast zit los te maken
- Te veel te lang spanning of stress kan maken dat wat beweeglijk zou moeten zijn ‘vast’ geraakt (dicht slibt) en we daardoor zelfs geen spanning meer voelen maar wel zwak zijn en traag. Dan moeten we meer, dieper en langer gaan herbronnen.

Relaxen: wat is dat?

Verkenning

1. Waar zit de spanning die ik kwijt wil ?

Fysiek	→
Gevoel	→
Denken	→
Onwennig / ijl	→

Hoe creëer ik ontspanning ?

zacht bewegen / stil herbronnen
dingen doen / lucht / zuurstof
vredevol denken en spreken
opbouwend werken in de aarde

2. Overwegingen:

Relaxen is ook wel het creëren van schoonheid in ons gevoel

Als we de ander vragen om rustiger te zijn, zit er vaak ook spanning in onszelf.

Als we de spanning in onszelf kunnen vrijmaken, is het makkelijker leven met de ander

Spanning en stress zijn dingen die ons hele wezen aantasten

Ontspannen verbetert de stofwisseling in ons lijf en dus ook onze gezondheid

Ontspanning op een terrein heeft een gunstig effect op een ander terrein

Relaxen is

Innerlijke vrede bevorderen in heel je wezen
Soepele harmonie bewerkstelligen



Waar

Wat het brengt

Wat je doet

Geest

Inspiratie/intuïtie Koud douchen ☺

Zien (Ziel)

Méér zien Wéten dat er meer is dan wat ogen zien

Denken / praten

Wijsheid Verbinden en minder analyseren
'Ruimte' bouwen waar de verschillen in 'thuis komen'
Eénheid bevorderen in plaats van tegenstelling

Hart

Warm hart In jezelf liefde, zachtheid en tederheid opwekken

Gemoed

Evenwicht Ongewenste emoties bedaren / mededogen

Handelen

Gecenterd zijn Doen met 'voeten op de grond' / gronden

Lichaam

Gezond zijn Evenwichtig eten, bewegen, rusten

Uiteindelijk: lemniscatisch integreren
dynamisch evenwicht



Relaxen

van innerlijke 'wrevel' en 'onrust' naar dynamisch evenwicht

Wat is er nodig ?



Bij vastzitten

Doorstroming creëren

* Vrijmaken van ongewenste spanning

- Fysieke beweging
- Breed kijken
- Breed denken
- Verbanden leggen
- Beperkende overtuigingen vrijmaken
- Flexibiliteit inzetten / beweeglijkheid
- Innerlijke herbronning (voorbij het denken)
- Angsten oplossen
- Gelijkmoeidigheid
- Glimlach op de lippen, in de ogen en in het hart

Bij twijfel en slingering

Ankeren, gronden

* Doelgerichte kracht

- Focus
- Standvastigheid
- Discipline
- Doelgerichtheid
- Stille aandacht
- Maak iets moois

Relaxen: overwegingen

Spanning en denken

Hoe meer je gedachten herhaalt,

Hoe meer ze inkerven in het geheugen & sneller terugkomen

En dus bevestigen wat je aan het denken was

Dit is zo voor spanning veroorzakende gedachten, maar ook voor rust gevende gedachten

Zo gedacht, zo gedaan

Bij spanning: gespannen gedacht, gespannen gedaan...

Denk ontspannende, relaxerende gedachten

Relaxen: hoe doe je dat concreet ?

Relaxen of ontspannen doe je door te werken met

- Je focus → van richting veranderen
- De 'berg' klein maken en in stukjes verdelen
- Een lijstje maken, zodat je minder in je hoofd hebt
- Minder dingen op je lijstje zetten
- Aandacht → verleggen, aan andere dingen aandacht geven
- De graad van 'belangrijkheid' te wijzigen
- Warme gevoelens, zoals goedmoedigheid, innerlijke zachtheid en tederheid te laten doortrekken
 - in jezelf
 - voor het moeilijke onderwerp of persoon
- Jezelf (ook je lichaam) en anderen van binnen ruimte geven



... en daarbij zelfbeheersing en doorzettingskracht beoefenen

RELAXEN : hoe ontspannen

Hoe creëren we een gevoel van balans in ons gemoed dat onder spanning staat ?

1. Dingen doen

Met vakantie gaan
Reizen
Een bergtocht maken
Een massage
Een sauna nemen
Naar toneel / film / concert gaan
Met de scouts op kamp gaan
Gaan tennissen of golfen
Muziek maken
Holistische disciplines
De natuur – wandelen
Goeie dingen doen voor mensen



Je relaxen is je terug in optimale conditie brengen

2. Deugddoende aandacht geven aan de beleving van die dingen

De juiste activiteiten zijn een grote hefboom om meer van dingen te *genieten*

Laat de *fijne beleving* hierbij de grootste opdracht zijn om er ten volle profijt uit te halen

RELAXEN : hoe ontspannen

Hoe creëren we een gevoel van balans in ons gemoed dat onder spanning staat ?

Doen (mogelijke activiteiten)

- Vereenvoudig je leven: enkel doen wat belangrijk is
wat is er oppervlakkig gezien belangrijk in je leven ? – Halveer dat
- Creëer VRIJE tijd
- Marie Kondo – huis opruimen
- One minute manager – doe onmiddellijk wat slechts één minuut nodig heeft
- We hebben geen ‘lineair’ leven meer →
 - wees een ‘wever’ tussen de dingen en de mensen die in je leven zijn
 - wees een ‘co-creator’, je moet niet alles alleen doen
 - haal de druk van je schouders
- Facebook en Twitter en Whatsapp beperken

RELAXEN : hoe ontspannen

Hoe creëren we een gevoel van balans in ons gemoed dat onder spanning staat ?

Binnen in onszelf:

- 'Do what you love', maar vooral 'Love what you (have to) do'
- Trek je niet aan waar je geen vat op hebt en wat verloren energie kost.
- Stop cynisme en sarcasme.
- Maak 'slechte' dingen 'onpersoonlijk':
 - spreek over mogelijke verbetering van dingen, maar
 - spreek goed tegen mensen.
- Zoek geen reden of verantwoording,
doe gewoon goed omdat het goed is om goed te doen
- Installeer het goede in jezelf
 - Anker een zelig gevoel van wat je vroeger als goed ervoer als bron
 - Anker een héél mooi beeld van vroeger als bron

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Hoofsheid

Hoofsheid is een uit-weg uit de harde houding tegenover elkaar

Daardoor kan je akkoord gaan dat je niet akkoord gaat...

Dan kan je het OK vinden dat je anders denkt dan de ander en de ander over jou...

Hoofsheid in de liefde is de enige echte liefde

Laat de controle al eens varen en go with the flow.

Beoefen 'wu-wei'

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Verminder drastisch het schuldig vinden van een ander

Wees bewust van het verschil tussen (ver-)oordelen en onderscheiden



Door (ver-)oordelen ga je isoleren, tweedracht doen ontstaan

Door (ver-)oordelen ga je in kramp, spanning

Bedenking: Hoe zit dat met de media ?

Wees eerder een helikopter die dingen ziet vanuit de lucht, dan je te laten verdrinken in een moeras van argumenteren

→ Stop het beschuldigen !

Dingen lopen gewoon anders dan je vooropstelde.

Neem het de ander, maar VOORAL jezelf niet kwalijk en kijk hoe je constructief weer verder kan



Ga **onderscheiden** om er iets **constructiefs** mee te doen

OEFENEN !

Bv: 14 dagen meer praten over openingen naar de toekomst, eerder dan wat voorbij is

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Focus op groeimogelijkheden

- Exploratie
- Verkennen
- Creëren
- Ontdekken

Verminder je perfectionisme

- Maak wat je wil minder belangrijk / plaats het in een ander perspectief
- Geef een andere betekenis aan 'perfect'
- Weet dat alles verandert in de tijd

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Wees bewust van de richting van je gedachten

Wees wakker !

In een relaxte levenshouding kun je

soepel schakelen

verbreden = mogelijkheden creëren

versmallen = concreet maken

en zelf innerlijk in balans blijven

OEFENEN !

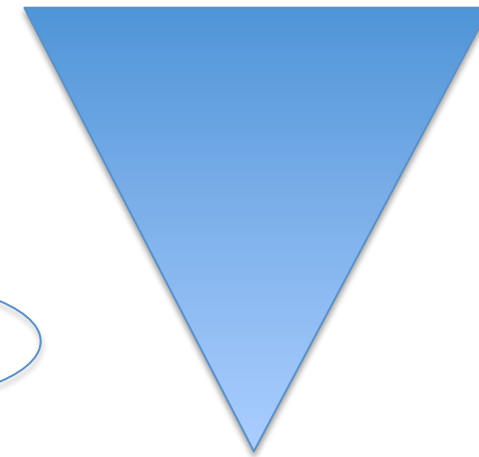
mogelijkheden

zacht

luisteren

aandacht

exploreren



concretiseren

focus

beslissen

hard

keuzes

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Gebruik voorwaarts gerichte woorden.

Denk 'voor iets' ipv 'tégen iets'

Spreek over wat positief is en waar je naartoe wilt

Reflectie

NMBS

8 % van de treinen komt te laat

92 % van de treinen komt op tijd

Welke reactie geeft de uitspraak in jou?

Welke emotie roept dit op?

Je kan altijd zeggen "We hebben al 92% en kunnen nog 8% verbeteren".

Een '*ziekenhuis*' (wat er binnenkomt), of
een '*genezingshuis*' of '*hersteloord*' (wat we willen doen en bereiken)

Een '*gezondheidsfonds*' ipv een '*ziekenkas*'

OEFEN HIEROP !

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Ontdek het gemoed in de ander, en spreek verzoenende taal

Focus meer op de *kwaliteit van de relatie*, van de *verbinding* tussen jullie

Cultiveer en veranker een gevoel van *mededogen* in je hart

Waarderende taal geeft relax in de sfeer

Weet:

Het gemoed geeft de begeleidende energie van de communicatie

Het gemoed is de *beleving*: het complement van de 'inhoud'

Zeg (meer) wat je goed vindt bij de ander

Dat kan echt over heel kleine dingen gaan !

Waardeer veelvuldig wat de ander voor je doet

OEFENEN !

* Zeg nu eens iets goeds van je buurman/vrouw, zelfs al ken je hem/haar misschien niet.

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Leef het leven als een verkenningreis

Maak de dingen minder persoonlijk: dat maakt het leven meer relax.

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

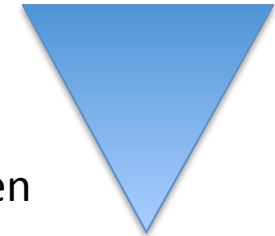
Weet welke reacties je vragen oproepen

Open vragen (hoe, wat, wanneer, waar, ...) – exploreren

Gesloten vragen (beginnen met werkwoord) – keuzes maken, beslissen



exploreren



beslissen

OEFENEN !

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Respecteer iedereen zoals hij/zij is, zonder omwegen

Iedereen heeft elk moment zijn/haar eigen invulling voor elk ding

Gun elkaar dat je elk een ander idee hebt over de dingen

Spreek waardierend over mensen

Spreek verbeterend over dingen

OEFENEN !

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Blijf in je center !

Je bent pas emotioneel vrij

als je niet buitensporig beïnvloed wordt door externe emotiegerichte prikkels,
maar ze zelf wel kunt opwekken als je er zin in hebt en goede dingen mee wilt doen.

Dan wordt je niet meegenomen en meegesleept in de mallemolen

Dan ben je geen slachtoffer meer van wat op je afkomt

Maar kan je je eigen uitdrukking regelen en bepalen wanneer en hoe je wil.

Denk aan de invloeden van internet en Facebook

Denk aan de reclame en de faciliteiten die je aangeboden worden.

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Een gevoel dat je door en door innerlijke relaxatie geeft, bezorgt:

een warme, verbindende glimlach

een sfeer van mededogen



Het innerlijk opwekken van een warme, verbindende glimlach, waarbij woorden en daden enkel dienen om die glimlach nog mooier te maken en hem waardig in de materie te brengen, dat is het nobelste wat we kunnen doen.

Zet welgemeend een glimlach op je lippen

Ook wanneer je je niet goed voelt !

Voel hoe dat doortrekt naar binnen

OEFENEN !

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Dankbaarheid

Vind 10 dingen waarvoor je vandaag dankbaar bent

Ook wanneer je je niet goed voelt !

Voel hoe dat doortrekt naar binnen

Voel hoe dat jou relaxt maakt

Ga elke dag slapen met een gevoel van dankbaarheid. Creëer dat gevoel.

OEFENEN !

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

je neutraal opstellen

Je hoeft niet altijd een kant te kiezen.
Zeker niet als je zelf niet concreet betrokken bent

Oefening

Neem drie onderwerpen waarbij je écht vindt dat de wereld anders zou moeten zijn

Wees je bewust dat dit jouw eigen innerlijke overtuiging is, en dat een ander misschien een andere overtuiging heeft

Kan je dit laten voor wat het is?
En daarbij relaxen en zelfs energie winnen?

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Je flexibel opstellen

Jouw wil al eens op zij schuiven
Zeker als je zelf niet concreet betrokken bent

Oefening

Neem drie onderwerpen waarbij je écht vindt dat de ander je zou moeten volgen omdat je gelijk hebt

Wees je bewust dat dit jouw eigen innerlijke wens is, en dat een ander misschien een andere wens heeft

Kan je het idee van de ander volgen?
En daarbij energie winnen?
Wat is daarvoor nodig?

RELAX MAX : hoe ontspannen

Vaardigheden

Vertraag

Controversieel in deze snelle wereld ?

Ben je slaaf van de beweging?

Wil je ergens bij horen ?

RELAX MAX : hoe ontspannen

Andere disciplines en technieken

Kijk of er technieken zijn die je kunnen helpen, zoals

- Yoga
- Geweldloos communiceren – mindfulness
- Alkalisch eten
- Volg je adem en voel waar hij doorstroomt en aankomt. Maak er een vloeiende beweging van.
- Adem ritmisch, traag en volledig. Hou de adem stil (niet vast) tussen de in- en uitademing – tracht de stilteperiodes van de adem half zo lang te maken als de bewegende
- Adem uit door de mond
- Verwijl met je aandacht op de plaats van de stress in je lichaam, voel de kramp of de pijn, en laat de adem daar instromen tot het ‘wegdeemstert’....
- Annie Hopper DNRS-aanpak (brain re-writing)
- Voldoende rustige slaap

RELAX MAX 4: hoe ontspannen

Verbeter je zelfkennis

Waar liggen je irritaties
Waar liggen je gelukmakers?

