



In je eigen kracht komen

Als je gestrest bent, handel je vanuit je hoofd. Je hebt geen contact meer met de aarde, je ademhaling zit hoog, je schouders en nek zijn gespannen, je hersens draaien op volle toeren.

In zo'n stressvolle situatie is het belangrijk dat je teruggaat naar je eigen basis en je innerlijke kracht mobiliseert. Vanuit je innerlijke kracht ben je beter in staat de stressvolle situatie te beoordelen en aan te gaan.

In je eigen kracht komen doe je in drie stappen.

Stap 1 Gronden

Ga staan en richt je aandacht op je lichaam. Wees je bewust van spanning in je lichaam. Waar zit die spanning? Laat die spanning zo veel mogelijk los door de lichaamsdelen waar die spanning zit te bewegen en los te schudden op een manier die jij prettig vindt.

Dan ontspan je je schouders en laat je je armen losjes hangen. Zet je knieën 'van het slot' en richt je aandacht op je voeten. Voel hoe je voeten contact maken met de grond. Intensiveer dat contact door je voor te stellen dat je voeten wortel schieten. Wortels die diep de aarde in reiken. Merk hoe jij verbonden bent met de aarde. Voel hoe je de energie van de aarde in je opneemt. Voel hoe stevig je verbonden bent met waar jij (voor) staat.

Stap 2 Adem halen

Terwijl je in contact bent met de aarde richt je je aandacht op je ademhaling. Wees je bewust dat je nog veel dieper kan ademen als dat je op dit moment doet. Haal een paar keer diep adem. Daarbij kan je een hand op je buik leggen. Merk hoe je buik uitzet bij het inademen en hoe je buik inzakt bij het uitademen. Stel je voor dat je frisse energie inademt. Die energie stuur je door je hele lichaam en speciaal naar die plekken in je lichaam waar je nog spanning voelt. Stel je dan voor dat je bij het uitademen alle spanning, nare gedachten en emoties mee naar buiten neemt en uitademt.

Je hoeft daarbij je ademhaling niet te sturen. Ademen doe je vanzelf. Volg alleen maar je ademhaling en merk hoe je bij het inademen frisse energie naar binnen haalt en bij het uitademen de spanning mee naar buiten neemt en los laat.

Stap 3 Ruimte nemen

Terwijl je in contact met de aarde je ademhaling volgt, voel je jouw innerlijke kracht groeien. Merk hoe jouw energie je lichaam vult en door je huid heen naar buiten straalt. Met jouw energie vul je de ruimte om je heen. Het maakt daarbij niet uit of er mensen naast je of tegenover je staan. Jouw energie gaat door en langs hen heen en reikt zo ver als jij nodig vindt. Dit is jouw ruimte, jouw invloedssfeer. Binnen deze ruimte voel je je op je gemak en in je eigen kracht.

Je voelt je geaard, stabiel en innerlijk opgeladen. Met dit gevoel richt je je aandacht weer op het hier-en-nu en hervat je je bezigheden.

Succes!