

WC-valuatie

Hier zit je dan op de WC. Neem even 3 minuten de tijd voor jezelf.

- 1** Vraag jezelf af of je je grenzen goed bewaakt hebt het afgelopen uur. Als je spanning voelt: waar kan dat aan liggen?
- 2** Doe nu een bodycheck, begin bij je voeten en eindig bij je hoofd. Voel waar spanning zit en laat die los. Ontspan nu je hele lichaam door langzaam te ademen. Adem 3 tellen in, adem 5 tellen uit. Wacht even voor je vanzelf opnieuw inademt. Herhaal dat minimaal 5 keer en eindig met een diepe zucht.
- 3** Beantwoord tot slot de vraag: 'Hoe blijf ik het komende uur ontspannen?'



Je zit misschien iets langer op de WC dan gebruikelijk, maar het levert veel op. Je zult merken dat de oefening je uit de turbostand haalt en dat je daarna makkelijker ontspannen kunt blijven. Na de WC-valuatie kun je geconcentreerder werken en wat meer afstand nemen van al het moeten.

Bron: CSR Methode voor Stress & Burnout Coaching

Je vindt nog meer snelle, simpele zelfcompassie hacks op onze website. Je kunt er ook het geluidsbestand van de WC-valuatie downloaden.

Behoeft een luisterend oor? Op onze website vind je luisterprofessionals waarbij je je hart kunt luchten. Gratis!

Deze oefening wordt je
aangeboden door
Stichting Compassion for Care

info@compassionforcare.com
www.compassionforcare.com



Compassion for Care