

April

Maand vol veerkracht

April brengt beweging

Na de eerste voorzichtige start van de lente, stijgt nu het ritme.

Deze maand nodigen we je uit om jouw eigen flow te ontdekken door bewuster te kiezen voor wat bij jou past en je in balans brengt, zodat jouw ritme iets wordt dat je ondersteunt.



MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

*Interesse?
Neem me mee :)*

Leven op jouw ritme

Iedereen heeft een eigen tempo. Wat voor de één werkt, past niet bij de ander.

Toch passen veel mensen zich aan aan verwachtingen van buitenaf. Vaste uren, volle dagen, blijven doorgaan, ook wanneer je lichaam eigenlijk vertraagt. Daardoor raak je stilaan verder verwijderd van wat je zelf nodig hebt.

Je lichaam geeft nochtans voortdurend signalen. Er zijn momenten waarop je helder denkt en vlot werkt. Maar er zijn ook momenten waarop je concentratie daalt, het moeilijker wordt om je te focussen en je eigenlijk nood hebt aan rust.

Sta hier eens bewust bij stil:

- Wanneer op de dag voel jij je het meest energiek?
- Wanneer merk je dat het moeilijker gaat of dat je spanning opbouwt?

Wanneer je je eigen ritme beter leert kennen, kan je je dag anders indelen, waar dat mogelijk is. Zo kan je je agenda meer afstemmen op jouw ritme.

Je kan ruimte maken voor herstel wanneer je energie zakt. En je kan belangrijke taken plannen op momenten waarop je meer energie hebt. Wanneer je leeft op een ritme dat dichterbij jezelf ligt, kost alles minder moeite. Je moet jezelf minder forceren en je hebt meer ruimte voor wat echt belangrijk is.

Ankers in je dag

Een dag zonder houvast vraagt veel van je aandacht en energie. Zeker wanneer alles door elkaar loopt. Vaste korte momenten of gewoontes doorheen je dag brengen je rust, overzicht en het gevoel dat je grip hebt op je leven.

Eenvoudige ankers kunnen zijn:

- een rustig begin van je dag
- een vast moment om te eten zonder afleiding
- een korte pauze in de namiddag
- een duidelijk einde van je dag

Deze momenten zorgen ervoor dat je niet de hele dag moet schakelen of beslissen. Je weet wat komt. Dat geeft rust in je hoofd en in je lichaam.

Door je dag op te bouwen rond een paar vaste ankers, ontstaat er vanzelf meer structuur. Dat ondersteunt je welzijn. Je ritme wordt iets waar je op kan terugvallen, ook op drukkere dagen.

Je energie in balans houden

Je energie is niet onbeperkt en doorheen de dag schommelt ze voortdurend. Toch leven veel mensen alsof ze de hele dag op hetzelfde tempo moeten blijven doorgaan. Ze plannen alles na elkaar en nemen pas rust wanneer hun energie volledig op is. Dat maakt het moeilijker om te herstellen.

Je energie in balans houden begint met op tijd vertragen, niet pas wanneer je moe bent, maar al eerder. Door bewuster met je energie om te gaan en niet door te gaan tot je batterij volledig leeg is, zal je sneller herstellen en opladen. Probeer inspanning en rust meer af te wisselen. Doe niet alles na elkaar, maar in blokken met tussentijdse pauzes. Werk een tijdje geconcentreerd en neem daarna bewust een korte pauze. Zo krijgt je lichaam de kans om te herstellen en blijft je hoofd helder.

Doorheen de dag bouw je in je lichaam en in je hoofd spanning op. Als je maar blijft doorgaan, stapelt die spanning zich telkens op terwijl korte pauzes helpen om dat te doorbreken.

Neem kleine momenten zodat je lichaam kan herstellen:

- Even rechtstaan
- Je schouders losmaken
- Een paar keer dieper ademhalen
- Kort naar buiten kijken

Sta ook stil bij waar je energie naartoe gaat:

- Welke taken geven je energie?
- Wat vraagt vooral veel van je?

Door daar zicht op te krijgen, kan je beter kiezen: Wat wil je op een energiek moment doen? Wat kan ook op een minder energiek moment? Probeer belangrijke of intensere taken te plannen op momenten waarop je meer energie hebt. En geef jezelf ruimte wanneer je merkt dat je energie zakt.

Wanneer je je energie beter verdeelt, hou je meer over op het einde van je dag. Je voelt minder uitputting en meer balans.

Je eigen flow ontdekken

Naast balans in je energie, kan je ook leren voelen wanneer je in flow zit.

Flow is het moment waarop dingen vanzelf lijken te gaan. Je bent geconcentreerd, je werkt vlot door en je verliest minder energie aan twijfelen of afleiding. Je zit als het ware op het juiste ritme voor wat je op dat moment doet.

Die momenten zijn voor iedereen anders. Soms zit je in flow wanneer het rustig is rondom je. Soms net wanneer je ergens volledig in kan opgaan.

Leer jezelf beter kennen:

- Wanneer merk je dat iets vlot gaat?
- Op welke momenten werk je het meest geconcentreerd?
- Wanneer voel je dat je energie goed zit?

Door die momenten te herkennen, kan je er bewuster gebruik van maken. Je kan taken die focus vragen plannen op momenten waarop je die flow makkelijker bereikt.

Flow kan je niet forceren, maar je kan wel de omstandigheden creëren die het ondersteunen. Minder afleiding, voldoende rust en een duidelijke taak helpen om makkelijker in die staat te komen. Wanneer je vaker in flow werkt, voelt wat je doet gemakkelijker aan, verbruikt minder energie en haalt meer voldoening uit wat je doet.

Ademruimte voor meer focus

Je ademhaling heeft een directe invloed op hoe je je voelt: op je rust, je energie en je concentratie.

Wanneer je gespannen bent of veel in je hoofd zit, wordt je ademhaling vaak oppervlakkiger. Je ademt hoger en sneller, zonder dat je het merkt. Dat maakt het moeilijker om helder te denken en gefocust te blijven.

Door je ademhaling bewust te vertragen, breng je opnieuw rust in je lichaam:

- Adem rustig in door je neus gedurende vier tellen.
- Hou even vast.
- Adem langzaam uit door je mond gedurende zes tellen.

Door langer uit te ademen dan in te ademen, geef je je lichaam een signaal van rust. Je hartslag vertraagt en je hoofd wordt stiller.

Je kan deze oefening op elk moment van de dag doen. Wanneer je merkt dat je concentratie daalt, wanneer je spanning voelt opbouwen of gewoon als korte pauze tussendoor. Een paar minuten bewust ademen helpt je om terug te keren naar jezelf. Je voelt meer ruimte en kan opnieuw helderder verder.

Beweging integreren in je dagelijkse ritme

Elke dag voldoende bewegen is heel belangrijk voor je gezondheid. Maar hoe start je daarmee wanneer je uit een periode komt van weinig beweging?

Je begint rustig. Bewegen hoeft geen apart moment te zijn in je agenda waar je tijd voor moet vrijmaken. Doorheen je dag zijn er veel kleine kansen om te bewegen. Alleen laten we ze vaak voorbijgaan. Als je daar bewuster mee omgaat, ga je beweging verweven in je dag en wordt het vanzelf een onderdeel van je ritme.

Maak gebruik van elke kans om te bewegen:

- Sta wat vaker recht
- Rek je even uit tussen twee taken
- Neem de trap in plaats van de lift
- Maak een korte wandeling tijdens je middagpauze
- Parkeer je wagen wat verder, zodat je nog even kan stappen
- Neem de fiets voor kortere afstanden
- Sta recht of loop rond tijdens het bellen
- Loop even rond terwijl je wacht
- Doe korte boodschappen te voet
- Zet een paar stappen in huis tijdens reclame of wachttijd
- Ga even naar buiten, al is het maar vijf minuten
- Plan een korte avondwandeling
- Doe eenvoudige oefeningen

voor meer info, download deze folder:
<https://mt-docs.be/beweegoefeningen>



Je hoeft geen grote inspanningen te doen, net door het klein te houden wordt het haalbaar en kan je beweging eenvoudig integreren in je dagelijks ritme. Zo word je actiever, zal je energie gaan stromen en voel je je beter in je vel

Hoe kies je voor gewoontes die je echt volhoudt?


Veel mensen starten met goede voornemens, vaak met veel motivatie en de wil om iets te veranderen. In het begin voelt dat ook goed. Je hebt energie, je wil vooruit en je maakt plannen. Maar na verloop van tijd merk je dat het moeilijker wordt om vol te houden. Het vraagt meer moeite, het past niet altijd in je planning en stilaan verdwijnt het naar de achtergrond.

Dat heeft zelden te maken met te weinig doorzettingsvermogen. Vaak ligt het eraan dat de verandering te groot is, of dat ze niet goed aansluit bij hoe jouw leven er op dit moment uitziet. Wanneer iets te veel vraagt van je energie of te ver af staat van je dagelijks ritme, wordt het moeilijk om het vol te houden.

Duurzame gewoontes ontstaan wanneer je kleiner durft te denken. Door te kiezen voor iets wat haalbaar voelt, ook op dagen waarop je minder energie hebt, vergroot je de kans dat je het blijft doen. Het helpt om stil te staan bij wat echt bij jou past, niet wat je denkt of wat anderen zeggen dat je zou moeten doen.

Vraag jezelf af of een gewoonte in jouw dag past en of ze realistisch blijft wanneer het drukker wordt. Als iets alleen lukt op je beste dagen, dan is dat geen goede basis om op verder te bouwen.


Door kleine stappen regelmatig te herhalen, ontstaat er geleidelijk een nieuw ritme, dat is waar echte verandering gebeurt. Er zullen altijd dagen zijn waarop het minder lukt, en dat is normaal. Wat belangrijk is, is dat je mild blijft voor jezelf en opnieuw kiest om verder te gaan met je nieuwe goede gewoonte.




Door te luisteren naar je lichaam, je energie te respecteren en je dag bewust op te bouwen, groeit er vanzelf meer rust, balans en veerkracht.

 www.medisch-t-huis.be

 info@medisch-thuis.be

 Borgtstraat 1 – B-2430 Laakdal

 013 66 66 55