

# Take A break

2-DAGS PROGRAMMA EN 66 OEFENINGEN VOOR  
EEN RUSTIGER EN GEZONDER LEVEN



SAM LOMAN EN JOLANDA BOUMAN

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

# Inhoud

Inleiding	7
Take a break tweedaagse	12
Dag 1	17
Dag 2	59



# Inleiding



Ben jij soms ook zo moe? Een drukke baan, huishouden, gezin, sociale verplichtingen, kinderen, huisdieren, studie, clubs waar je lid van bent – het kost allemaal energie. Op zich geen probleem, we kunnen een hoop druk aan. Als je er tenminste voor zorgt dat je jezelf niet voorbij gaat lopen en jezelf blijft opladen met nieuwe energie. Helaas schiet dat opladen er in alle dagelijkse hectiek regelmatig bij in. Er moet altijd nog van alles, dus dender je maar door en kom je nauwelijks nog aan jezelf toe. De lol gaat er steeds meer vanaf en je energie ... die moet je uit je tenen halen. De balans is zoek en je voelt je minder vitaal. Je rent van hot naar her, ervaart steeds meer stress en krijgt het gevoel dat je meer geleefd wordt dan dat je leeft. En in plaats van tijd voor onszelf te nemen om weer op te laden en onze energiebalans te herstellen, zetten we vaak nog maar een tandje bij ... en raken we nog meer gestrest en bekaf. Herkenbaar?

Niet zo gek, want stress is een enorme energievreter, fysiek en mentaal. Je loopt erop leeg. Het is echt belangrijk om dagelijks je accu weer op te laden. Doe je dat niet en blijf je door racen, dan raak je steeds vermoeider en begin je allerlei stresskwaaltjes te ontwikkelen. Dingen waar je voorheen zelden last van had maar nu opeens wel, zoals:

- ★ Lichamelijk      hoofdpijn, spierpijn, rug/schouder/maagklachten, slecht slapen, oppervlakkige ademhaling
- ★ Psychisch        piekeren, vergeetachtigheid, prikkelbaar, je opgejaagd voelen, je slecht kunnen concentreren, uitstelgedrag, nergens meer zin in hebben
- ★ Emotioneel      rusteloos, schrikachtig, lusteloos, snel huilen, je onzeker voelen, snel geïrriteerd, somber, weinig lachen
- ★ Gedrag            een kort lontje, meer/minder eten, meer alcohol/ koffie/medicijnen gebruiken, veel overwerken, gezelschap vermijden, meer fouten maken, geen zin meer in seks.

En dit is nog maar een greep uit wat stress met je doet als je je energiebalans niet herstelt, en je naast de dingen die je energie kosten te weinig dingen doet die je energie geven. Dan stapelen de klachten zich op. Je raakt steeds meer uitgeput en het risico van een burn-out ligt op de loer. Het is zo logisch als wat.

Merk je dat de stress bij jou te hoog oploopt, dan is het hoog tijd om goed voor jezelf te gaan zorgen, tijd te nemen voor jezelf en je accu weer op te laden. Niet door lusteloos op de bank een serie op Netflix te bingewatchen. Dat is afleiding en nog verslavend ook. Je rust er niet van uit en laadt je energie niet op. Integendeel, door al die prikkels ga je je juist vermoeider voelen. Je laadt ook niet op door extreem lang uit te slapen. Als je je eenmaal uit je bed hebt gehesen, voel je je gegarandeerd suf en heb je weinig energie. Bovendien schop je je bioritme in de war.

Hoe dan wel? Met het uitgekende tweedaagse programma kun je jezelf thuis weer even helemaal opladen, ontstressen en resetten, zodat je weer uitgerust en met frisse energie verder kunt. Twee dagen waarin je alleen maar dingen doet waarmee je je accu een powerboost

geeft. Om jezelf van nieuwe energie te voorzien, ga je aan de slag met voeding, beweging, rust en ontspanning, positief denken, sociaal contact en zingeving. In twee dagen kun je veel bereiken. Heb je om wat voor reden dan ook geen tijd om twee dagen te 'unpluggen' van alles? Doe dan gewoon één van beide dagen en pas de tips en oefeningen zo veel mogelijk toe in je drukke dagelijkse leven. Alle beetjes helpen. Het gaat om jouw gezondheid en vitaliteit. Gun jezelf die oplaadmomenten en houd je energie in balans. Want hoe vitaler jij bent, hoe beter je kunt omgaan met stress.

Bij de dagprogramma's zie je tijden staan. Dat zijn indicaties. Als je het prettig vindt om je daaraan te houden, prima. Wil je dat niet, of lukt dat niet, ook goed. Het laatste wat we willen is je met deze tijden extra stress bezorgen.

Een echt gezonder en rustiger leven bereik je natuurlijk niet in twee dagen. Na deze powerboost voor je accu is het belangrijk om jezelf iedere dag van nieuwe energie te blijven voorzien. Het is een kwestie van volhouden dus, en consequent ruimte maken voor actieve ontspanning. Laat je dagelijks inspireren door de tips en

oefeningen op de 66 kaarten in het doosje. Het moet een lifestyle worden, een routine, zoals eten en tandenpoetsen. De kaarten in de doos helpen je daarbij. Pak elke dag een kaart uit de doos en gun jezelf een moment om in alle rust de oefening uit te voeren.

De blauwe kaarten zijn DIY projecten, voorzetten om creatief bezig te zijn en in een flow te raken. De groene kaarten staan vol met inspiratie voor gezonde, anti-stress maaltijden en tussendoortjes. Geen uitgebreide recepten, maar ideeën waar je zelf mee kunt variëren. Voeg toe, laat weg, experimenteer en geniet van het proces en eindresultaat. Tot slot bevatten de mind/body (mintkleur) kaarten oefeningen om je stressniveau te verlagen en om je aan het denken te zetten.

**Tip: Heb je een favoriete kaart? Hang hem op een memoboard, stop hem in een lijstje of gebruik hem als boekenlegger, instant happiness voor elke dag!**

**Take a break, je verdient het!**

# Take A break tweedaagse

De komende twee dagen doe je alleen maar dingen waarmee je je accu weer oplaadt. Je gaat op zes fronten je energieniveau boosten: met voeding, beweging, rust en ontspanning, positief denken, sociaal contact en zinvol leven. Dat zijn namelijk de zes factoren waarmee je jezelf van nieuwe energie voorziet en in balans houdt. Besteed je op die vlakken onvoldoende aandacht aan jezelf, dan lek je daar energie op weg.

Stress- en burn-outspecialist  
Albert Sonneveld ontwikkelde  
hiervoor de vitaliteitspiramide.  
Een model dat helder de  
belangrijkste elementen  
om je energiek en vitaal  
te voelen, weergeeft.





- ★ Zinvol leven: doen wat je belangrijk vindt, wat je leven zin geeft en waar je blij van wordt.
- ★ Ondersteunende relaties: tijd en energie besteden aan fijne mensen waar je je goed bij voelt, door wie je je gesteund voelt.
- ★ Positief denken: een positieve kijk hebben op jezelf en het leven, humor, relativeringsvermogen, dingen niet erger maken dan ze zijn.
- ★ Regelmatige herstelmomenten: voldoende rust- en ontspanningsmomenten nemen op een dag, in het nu zijn.
- ★ Voldoende beweging: vaak lichamelijk actief zijn.
- ★ Optimale voeding: niet vullen, maar voeden. Je lichaam geven wat het nodig heeft en niet uitputten met belastende voeding.

Even een disclaimer vooraf: hoe goed dit tweedaagse ontstress en oplaad programma ook is, het helpt onvoldoende als je echt een burn-out hebt. Stress die zich over een lange tijd heeft opgebouwd, heeft ook lange tijd nodig om weer af te bouwen. Bij een burn-out is vaak professionele hulp nodig. Een traject waarin verschillende deskundigen samenwerken, en dat vaak enkele maanden in beslag neemt. Je zult absoluut baat

hebben bij dit tweedaagse oplaadprogramma, maar het neemt je burn-out niet weg. Was dat maar waar.

Maar alle anderen die merken dat bij hen de stress te hoog oploopt en die een burn-out willen voorkomen, kunnen zich in twee dagen weer helemaal opladen. Kies daarvoor een weekend zonder vervelende verplichtingen (veeg die allemaal uit je agenda), of neem twee dagen vrij. En voor degenen onder ons die denken dat ze geen twee dagen kunnen missen: zie die dagen als investeringen in jezelf. Als je nu niet vrijwillig rust neemt, dwingt je lijf waarschijnlijk over een tijdje vanzelf wel rust te nemen. En dan kost het je gegarandeerd meer dan die twee dagen. Maar oké, als je echt geen twee dagen vrij kunt maken, volg dan een van beide dagen. Dag 1 of dag 2, dat maakt niet uit.

## **DE DAG VOOR JE BEGINT**

Zorg dat je de komende twee dagen geen verplichtingen hebt waar je geen energie van krijgt. Heb je geen zin om boodschappen te doen, doe die dan voor je aan je tweedaagse begint en haal genoeg gezond eten in huis.

## Regel iets leuks

Leuke dingen waar je je op verheugt en die je energie geven, zijn juist goed om te doen. Dus laat die afspraak met een goede vriend of vriendin vooral staan. En ga gewoon naar je wekelijkse sport- of schilderles als je daar altijd blij naar uitkijkt. Is je agenda helemaal leeg? Plan dan vandaag nog een afspraak voor morgen of overmorgen met iemand in je omgeving waar je altijd energie van krijgt. Goede sociale contacten zijn enorme energiegevers.

## Zorg voor een goede nachtrust

Eet lekker vroeg en ga ook op tijd naar bed. Zo rond 22.30 uur. Pak je broodnodige acht uur slaap en blijf eventueel wat langer liggen. Maar niet te lang. Zet je wekker op uiterlijk 08.00 uur. Te lang uitslapen om 'slaap in te halen' helpt je niet om op te laden. Je staat duf op en het verstoort je bioritme, waardoor je de volgende avond moeilijker inslaapt of 's nachts vaker wakker wordt. Drink vanavond geen koffie, zwarte thee, alcohol of suikerrijke frisdrank. Bouw je dag rustig af en doe geen inspannende actieve dingen. Zet alle schermpjes (tv, laptop, mobiel) al om 20.00 uur uit en houd het een beetje schemerig. Wedden dat je lekkerder slaapt vannacht?

Dag 1



08.00 uur

## RELAXED OPSTAAN

Misschien ben je gewend om 's ochtends gehaast op te staan, eerst koffie of thee te zetten, te ontbijten of je mobiel te checken. Vandaag (en morgen) start je je dag met een ander ochtendritueel. Hopelijk bevalt dit zo goed dat je daarna niet meer anders wilt.

### Begin met een positief voornemen

Spring niet gelijk uit bed als je wakker wordt, maar blijf nog even liggen en neem een paar minuten voor jezelf om stil te staan bij hoe jij wilt dat jouw dag eruit gaat zien. Sluit je ogen, adem bewust een paar keer rustig in en uit en spreek je positieve voornemen voor deze dag uit. Zeg met een glimlach op je gezicht bijvoorbeeld:

Ik wil vandaag:

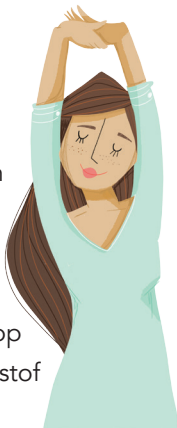
- ★ goed voor mezelf zorgen
- ★ ontspannen en kalm zijn
- ★ genieten en me niet haasten.

Zo'n positieve intentie zet je onderbewuste in de goede richting. Dat helpt je deze focus vandaag te houden.

Geef aan wat je wilt en gebruik geen formulering die aangeeft wat je niet wilt, zoals 'Ik wil niet stressen'. Je hersenen registreren het woordje 'niet' namelijk niet, waardoor je ze dan juist focust op 'stressen'.

### **Rek je uit**

Maak je lijf en hoofd wakker door je even flink uit te rekken, net zoals een hond of kat doet. Liggend of zittend op de rand van je bed. Strek je armen en vingers helemaal uit, maak je rug hol en bol, span je benen even aan en beweeg je hoofd rustig van links naar rechts. Je brengt je bloedsomloop weer op gang, voorziet je lijf van zuurstof en activeert je hersenen. Zo sta je energieker op.



### **Drink water**

Drink één of twee grote glazen water op je lege maag. Je lichaam reinigt zichzelf tijdens je slaap. Water hydrateert en zorgt ervoor dat afvalstoffen sneller via je urine worden afgevoerd. Eigenlijk zou je per dag zo'n acht glazen water moeten drinken.

08.15 uur

## GA BEWEGEN

Dat ontbijt kan echt nog wel even wachten. Je gaat nu eerst bewegen. Bewegen werkt remmend op stress. Je raakt er lichamelijke spanningen mee kwijt, je hoofd komt tot rust en je hebt minder last van negatieve gedachten. Voor je ontbijt bewegen is helemaal gezond. Dat heeft allerlei positieve effecten op je lichaam. Je geeft je energieniveau er de hele dag een boost mee.

Wees niet bang dat je niet over genoeg energie beschikt. Er ligt een hele energievoorraad opgeslagen in je spieren en vetweefsel. Door op een lege maag te gaan bewegen, spreek je die voorraden aan en ga je vet verbranden. Het is dus nog goed voor de lijn ook.

Kies een van de volgende beweegopties. Daag jezelf uit en doe het liefst iets wat je nooit doet, zodat je een nieuwe ervaring opdoet die misschien net buiten je comfortzone ligt. Probeer het gewoon uit en zie het als een experiment. Je verlegt je grenzen en ontdekt misschien dingen over jezelf die je nog niet wist.

Creativity  
is inventing,  
experimenting,  
growing,  
taking risks,  
breaking rules,  
making mistakes,  
and having fun.

- Mary Lou Cook -



Zie het leven als een creatief proces. Probeer, leer,  
maak fouten, begin opnieuw, volg je eigen weg,  
maar maak vooral plezier!

En vergeet onderweg niet te genieten.

★ Waar geniet jij het meest van?

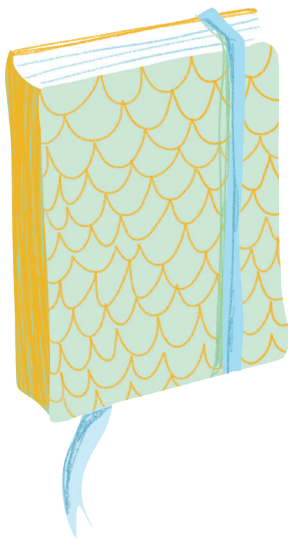


# 30 vragen dagboek



- ★ Schrijf in een mooi boekje op elke pagina een vraag. Wat wil ik in mijn leven bereiken? Waar sta ik nu? Ben ik tevreden? Wat zijn mijn goede eigenschappen? Wat wil ik veranderen?
- ★ Probeer elke dag een vraag te beantwoorden.
- ★ Als je boekje vol is, lees je alles aandachtig door. Probeer een kleine analyse van jezelf te maken.
- ★ Wat zou je niet willen veranderen? Wat zijn je valkuilen? Waar zou je nog aan kunnen werken?
- ★ Pak vervolgens een nieuw boekje en schrijf deze dingen op.

★ Probeer elke dag of week een eigenschap nog meer te verbeteren. Dit hoeft niet in één keer, in stapjes mag ook. Sluit altijd positief af met een opsomming van de dingen die goed gingen tijdens de verandering.



# Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen



We zijn geneigd ons leuker, mooier en gelukkiger voor te doen dan we werkelijk zijn. We poetsen massaal onze foto's op voordat we ze plaatsen. Uiterlijkheden waar we ons aan storen, laten we veranderen door cosmetische chirurgie. Als iemand vraagt hoe het gaat, zeggen we automatisch 'Goed'. Ook al voel je je rot. Maar wat schiet je daarmee op? Altijd maar dat masker opzetten kost zo veel extra energie.

- ★ Vandaag ben je helemaal jezelf.
- ★ Draag kleding die jij mooi vindt.
- ★ Ben je introvert? Zeg nee tegen dat drukke feestje.
- ★ Het posten van foto's doe je voor jezelf. Het is een soort dagboek van je leven. Post de foto die jij mooi vindt, verwacht geen likes, die krijg je op een papieren fotoboek ook niet.
- ★ Hou je van kantklossen maar ben je bang dat anderen dat tuttig vinden? Gewoon doen en laat zien wat je gemaakt hebt.
- ★ Geef eerlijk antwoord als iemand vraagt hoe het gaat. Er kan een waardevol, diepgaand gesprek ontstaan.
- ★ Onthoud: ga achteraf niet piekeren over wat anderen van je vonden. Dat is hun probleem, niet het jouwe.