ONTSPANNEN DE DAG DOOR

6 PRAKTISCHE TIPS VOOR AMBITIEUZE VROUWEN

UNDER THE APPLETREE
healthy & happy living

ontspannen de dag door

Super goed dat je deze stap hebt gezet op weg naar een leven met meer rust en ontspanning. Dit e-book zal je tips geven voor dagelijks meer rust, energie en ontspanning. Samen met de poster een fijne reminder om meer voor jezelf te kiezen.

Er zijn de dag door vele keuzes te maken, maar voor veel ambitieuze, drukke vrouwen is ‘voor jezelf’ kiezen vaak een sluitpost. Terwijl ons in het vliegtuig toch ook gevraagd wordt eerst je eigen zuurstofmasker op te zetten. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je er vol zijn voor je gezin, werk of onderneming.

Met deze 6 tips kun je op een eenvoudig manier een gewoonte maken van de rust momenten in je dag. Vooral tijdens de drukke dagen. Want juist dan, zul je er de meeste baat bij hebben. Succes en vooral veel plezier met deze tips.

WIE BEN IK?

Ik ben Ruth Wilgenhof, Balans Mentor

Ik help ambitieuze, drukke vrouwen naar meer ontspanning en vooral plezier in hun dagelijks leven.

Na 14 jaar ondernemen in de fitness branche ging mijn lichaam tegenstribbelen. Ik zette mij 100% in voor de onderneming en ook nog eens 100% voor familie en sociale activiteiten.

Daarmee stond mijn elastiek altijd op spanning, ik had niet door dat ik jaren lang over mijn eigen grenzen ging. Tot het moment kwam, dat ik zoveel lichamelijke klachten had, dat ik alleen op handen en knieën de trap op kon. Er moest wat gebeuren. Mijn lichaam was totaal uit balans.

Vanaf dat moment ben ik stap voor stap betere keuzes voor mijzelf gaan maken. Ik heb nu ondanks, mijn drukke bestaan, een plezierig, energiek leven en meestal in balans ;-)

Mijn missie is zoveel mogelijk vrouwen te inspireren naar een ontspannen leven met veel fun!

Als ervaringsdeskundige en met mijn jaren lange coaching en kennis help ik vrouwen als jou om die balans in hun leven te vinden.

Dat doe ik o.a. 1-op-1 in Blikopener sessies en het BLOOMING programma. Daarnaast met het online programma ‘Slow Down Under the Appletree’ en verschillende workshops.

Naast de Under the Appletree activiteiten ben ik actief als mede-eigenaar van twee fitnessclubs. En wordt ik regelmatig uitgenodigd voor evenementen met o.a. soundhealing sessies, yoga workshops en lach yoga.

Ga jij iets organiseren? Ik denk graag met je mee over de mogelijkheden.

Maar nu eerst door met de tips ;-)

ENJOY
LIFE

TIP 1,2,3

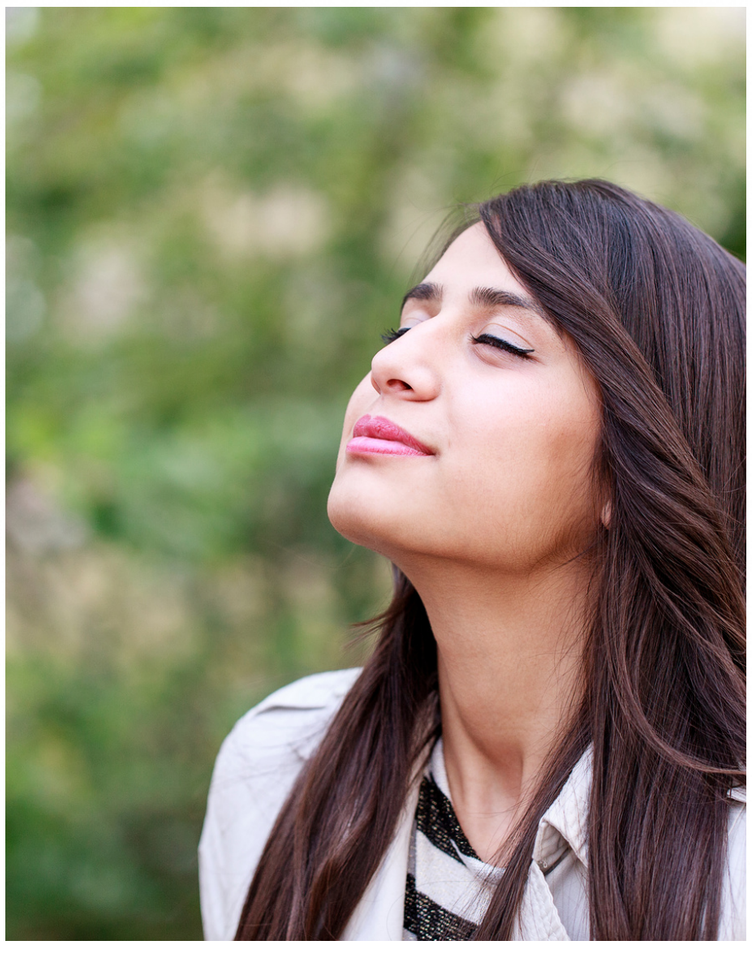
VOOR DE AMBITIEUZE VROUW

OUTDOOR

Ga naar buiten waar de vogeltjes fluiten. In het rustgevende, frisse groen van de natuur of een park.
Hoeveel kleuren groen zie je om je heen?

NIETS

Zet een stoel voor het raam en staar naar buiten. Kijk met een zachte blik naar buiten. Zie de blaadjes aan de bomen, de wolken of vogels. Zit daar te staren en verder helemaal niets . . . .



ADEM

Focus een moment op je ademhaling
Voel hoe jouw ademhaling je lichaam in en uit stroomt. Blijf nu een moment jouw natuurlijke ademstroom volgen.

OUTDOOR

Een dagelijks portie Groen, gewoon Doen!
De natuur maakt je ontspannen, de frisse lucht is gezond en het groen maakt rustig en vrolijk.

Kijk wat jij leuk vindt om buiten te doen. Dat kan actief of minder actief. Wandelen in het bos, fietsen tussen de landerijen of naar het park met de kinderen[waar je natuurlijk mee doet met tikkertje en verstoppertje]

Misschien sta je graag met je blote voeten in het gras, heb je plezier in tuinieren, ga je de natuur in om vogels te fotograferen of sport je met een groepje buiten.

Maar als je de natuur in gaat om rust te vinden ga dan alleen. En zet je telefoon uit, zodat je daar geen afleiding van ervaart.

Ontdek wat je zintuigen waarnemen: wat hoor je, wat zie je, ruik en voel je? Beleef het park, strand of bos met al je zintuigen. Voel de zonnestralen of regendruppels op je gezicht. Adem een keer diep in en uit. En ervaar met al je zintuigen.

Met laarzen door de plassen, op een bankje in de lentezonnestralen. Geniet het hele jaar door dagelijks van het buiten zijn. Gewoon doen!

NIETS

Nu even niets . . . he-le-maal niets
Dat klinkt zo eenvoudig, maar hoe makkelijk is dat eigenlijk?
Voor de meeste ondernemende vrouwen heel lastig zelfs.

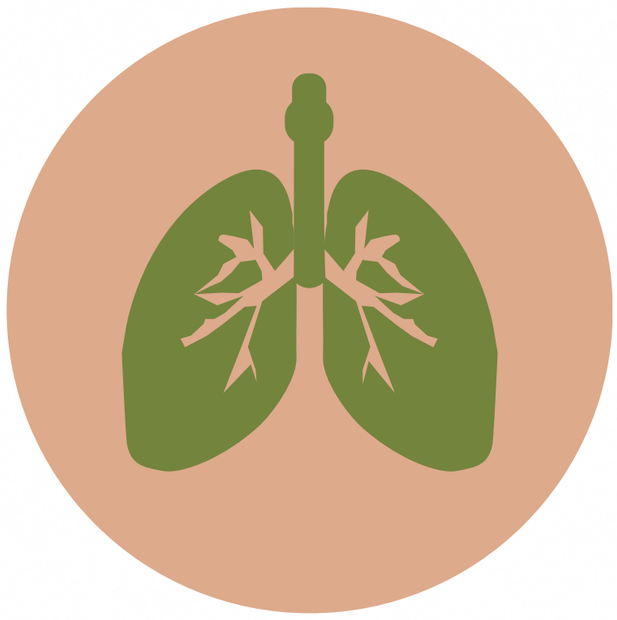
Er is veel werk, gezin en afleiding om ons heen. Een hele grote stoorzender is de telefoon. Want daar is altijd iets te regelen, beantwoorden of andere afleiding.

Terwijl juist die, 'even helemaal niets' of 'lummel momenten' je zoveel kunnen brengen. Het brengt je helderheid in de chaos. Het geeft frisse nieuwe ideeën. En het is gewoon heerlijk, om die echte rust te vinden. Zo gaat het een zaadje in de grond; eerst rust en dan ontkiemen, groeien en bloeien.

Maar ja, wanneer dan, hoor ik je denken. Er is altijd wat te doen. Dit is een kwestie van plannen. Zoals je je sport en kapper in je agenda zet, zo zet je ook je Niks tijd erin.
Kies je momenten zorgvuldig en hou je eraan.

'Niks afspraken' met jezelf:
• Plan een half uur of gelijk een dagdeel voor jezelf in.
• Zet je telefoon uit en leg hem uit het zicht in een andere ruimte of in een kast.
• Zet een grote kop thee en dan he-le-maal niets . . .
• Niets te moeten tenminste, wil je yoga doen of lezen, doe dat gewoon, je moet niets maar doet wat goed voelt.

ADEM



Beter ademen geeft energie en laat je beter slapen. Het maakt je gezond en gelukkig, dus zeker de moeite waard om er meer aandacht aan te schenken.
Daarnaast is je ademhaling de eenvoudigste manier om te ontspannen, en je hebt hem altijd bij je ;-)
Wanneer je je focus naar je adem brengt, zak je gelijk van je hoofd[denken] naar je lichaam[voelen].

Adem oefening 1
• Adem diep in en langzaam uit.
• Nog een keer, volledig in . . . en uit
• En nog eens in . . . en uit . . . blijf een moment je rustige ademhaling volgen, zonder het te sturen.

Adem oefening 2 De 4-7-8 adem techniek
• Adem zacht 4 tellen in.
• Houdt je adem 7 tellen vast terwijl je lichaam zacht is.
• Adem krachtig 8 tel door de mond uit met een whoeee klank.
• Herhaal 4x

Wanneer je dagelijks een adem oefening doet, zul je merken dat je letterlijk en figuurlijk meer lucht ervaart.
Dit kan thuis, op kantoor, tijdens een wandeling, in de rij voor de kassa, op het toilet of in bed. Gewoon doen!

Sometimes the most productive
thing you can do is relax

TIP 4,5,6

BEWEEG

Rol je schouders, schud je armen en stretch je benen. Voel de spanning in je lijf en rek en strek het rustig los. Langzaam en met aandacht

LACH

Zet een glimlach op je gezicht. Lach om een mop of filmpje. Maar ook om niets lachen geeft ontspanning en laat de gelukshormonen stromen :-)

APPEL

Eet een gezonde snack. Bijvoorbeeld een appel vol met anti-oxidanten. Was de appel en eet hem zonder stokje helemaal op. Goed voor body & mind.

BEWEEG

Even rekken en stekken, een dansje of een sprintje op de plek. Het is heel goed mogelijk om gedurende je dag meer te bewegen. Ja ook voor jou ;-)

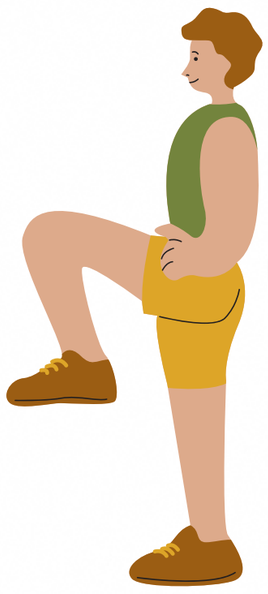
Voldoende bewegen houdt je niet alleen fit en gezond. Maar je blijft actiever, alerter en goed gemutst.

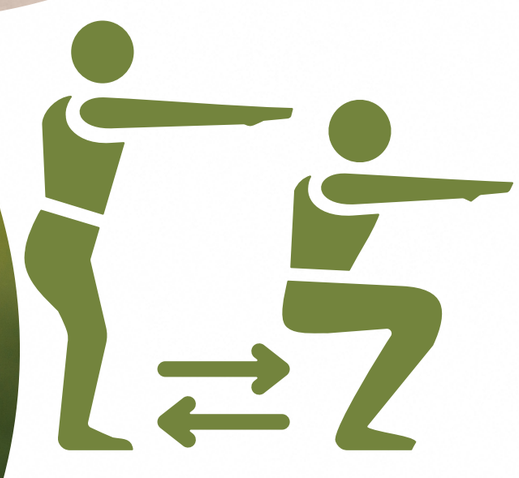
Je dag starten met sporten zoals fietsen, fitness, wandelen of zwemmen, geeft je een fijn begin van je werkdag. Buiten het sporten om zijn er voldoende momenten om te bewegen, want gemiddeld genomen zitten we met z'n allen te veel!

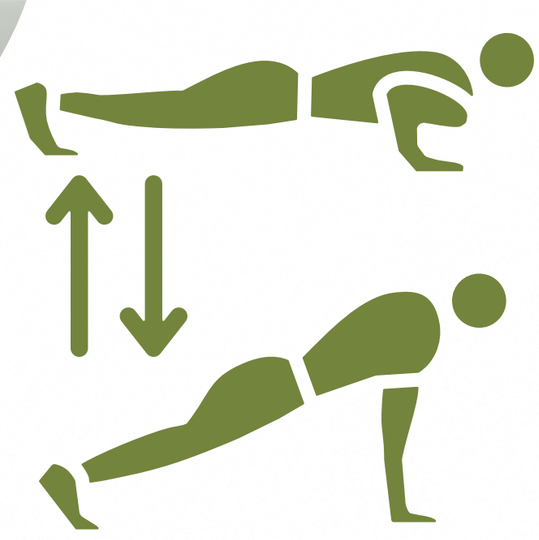
Het werkt goed om je beweeg-momenten te koppelen aan vaste activiteiten. Bijvoorbeeld de trap op en af lopen na ieder toilet bezoek. Of bij iedere koffie of thee 4 diepe kniebuigingen. Kijk wat past bij jouw werk ritme.

- Zet een timer als je je anders te lang verliest in je werk.
- Doe telefoontjes eens lopend. Of organiseer een wandel meeting.
- Wissel zitten en staan zoveel mogelijk af. Wissel actief en rustig werk af. Variatie is the key!
- Voel, wat heb jij nu nodig... buiten wandelen, een dansje, kuit of nek stretchen of naar de fitnessclub tijdens de lunch.

Het leuke is dat het aanstekelijk werkt, het brengt jou veel maar je inspireert ook je collega's en/of medewerkers.







LACH

Tranen over je wangen van het lachen, als je aan zo'n situatie terug denkt schiet je vast weer in de lach. Maar hoe vaak gebeurt dit nog? We lachen steeds minder, terwijl lachen zo gezond is. Het heeft een positief effect op o.a. de bloeddruk en het immuunsysteem.

Wanneer je lacht maakt je lichaam gelukshormonen aan. Het maakt je rustig en happy. Je kent vast wel de uitdrukking 'ik heb de slappe lach'. Het maakt je ontspannen en los.

En het allermooiste is dat je lichaam geen verschil kent tussen echt lachen of een nep lach. De gezondheids-effecten zijn hetzelfde. Dus een glimlach opzetten maakt je al happy.

- Lach gerust om jezelf, het hoeft niet allemaal zo serieus. Zet vaker een glimlach op.
- Zet een lachfilm of grappige serie op.
- Doe eens mee met lachyoga of lachmeditatie
- Plan eens een spelletjes avond met Hints, Wie ben ik of Twister. Mega funny.
- Doe een dansje op je favoriete muziek
- Leer eens iets nieuws; suppen, hoelahoopen of jongleren.
- Omring jezelf met mensen die je aan het lachen maken. Waar je plezier mee beleeft en je gelukkig bij voelt.

:-) :-) :-)

APPEL

'An apple a day keeps the doctor away'
'Snoep verstandig eet een appel'

Je kent ze vast deze uitdrukkingen, maar is een appel een goed tussendoortje?

Appels zitten vol vitaminen en mineralen. Ze bevatten vezels dus geeft het je snel een verzadigd gevoel en de vezels zijn goed voor de stoelgang. Daarnaast bevatten appels antioxidanten die ontstekingsremmend werken. En een appel is super makkelijk mee te nemen.

Wat we eten en drinken heeft invloed op hoe we ons voelen. Zo maakt bewerkt voedsel je eerder vermoeid en down. En zal een maaltijd bereid met verse, pure producten je juist fit en energiek houden.

Maak daarom iedere dag weer bewuste keuzes voor je maaltijden en evt. tussendoortjes. Planning is the key! Bereid je maaltijden voor, zeker wanneer je naar je werk gaat. Denk ook aan water en thee en tussendoortjes als een gekookt ei, rauwkost, ongezouten nootjes, soepje of fruit.

De 80/20 regel [80% puur en gezond en 20% minder gezond] is een fijne om hier ontspannen mee om te gaan. Zo kun je gerust eens kiezen voor eigen gebakken appeltaart op een feestje.

BONUS TIP

SLAAP

Slapen? Het gaat hier toch over hoe je dagelijks ontspanning en energie brengt in je dag? Dat klopt zeker, maar om een energieke dag te hebben is een goede slaap kwaliteit van belang. Na een goede nachtrust, ben je vrolijker en meer gemotiveerd om gedurende de dag goede en gezonde keuzes voor jezelf te maken.

TIPS

- Zorg voor een koele, donkere slaapkamer
- Zorg voor voldoende frisse lucht. Ideaal is ramen open tijdens de nacht
- Vermijd schermen van computer, Ipad en telefoon 2 uur voor het slapen gaan.
- Een druppeltje lavendel olie op je kussen
- Neem een kopje relax thee. Bijvoorbeeld valeriaanwortel thee of kamille thee.
- Schrijf iedere avond 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.
- Luister een muziekje om te kalmeren voor het slapen.
- Lees een boek, van papier ;-) geen e-reader of IPad.
- Douche voor het slapen. Spoel al je zorgen van je af
- Wandel voor het slapen gaan
- Koop een wekker en laat de telefoon buiten de slaapkamer

“
MOTIVATION IS WHAT GETS
YOU STARTED,
HABIT IS WHAT KEEPS
YOU GOING
”

... En nu door

Bedankt voor het lezen van dit e-book. Misschien zijn de tips helemaal niet nieuw, heel goed mogelijk. Zie het dan als een reminder. Kennis zonder actie brengt geen verandering. Dus welke actie ga jij nu nemen? Maak daar een gewoonte van. Vergeet niet, ook kleine stapjes brengen je naar grote veranderingen.

*** Print de Rust & Relax poster uit en hang hem op, zodat je regelmatig een reminder hebt :-)

Nieuwsgierig naar meer? Of meer hulp nodig? Neem contact op en dan kunnen we kennismaken. Ik ontmoet je graag.

06-11126600
www.undertheappletree.nl
home@undertheappletree.nl
Ruth
Under the Appletree

·6 RELAX TIPS VOOR IEDERE DAG·

RUST EN RELAX

onder de appelboom

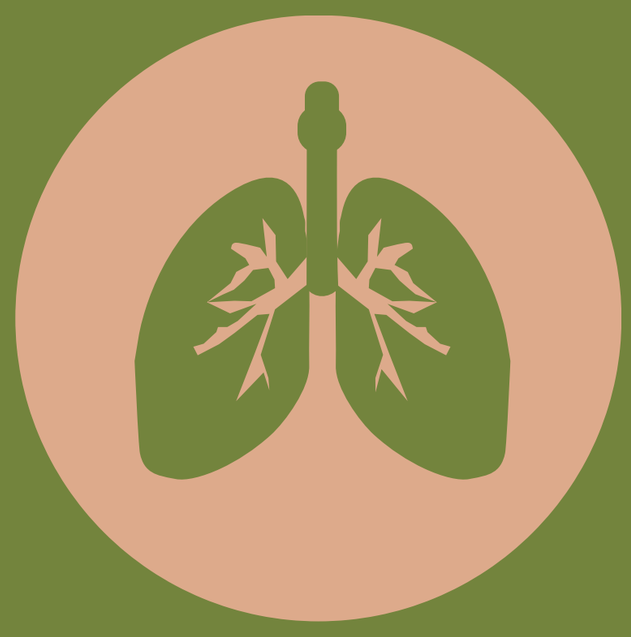
OUTDOOR

Ga naar buiten waar de vogeltjes fluiten. In het rustgevende, frisse groen van de natuur of een park. Wil je aarden, ga op blote voeten.

NIETS

Zet een grote kop thee en geniet van het thee moment. Jij, je thee en verder even helemaal niets. Offline en telefoon uit het zicht.

. . .
.



ADEM

Doe de 4-7-8- adem techniek. Adem zacht 4 tellen in. Houdt je adem 7 tellen vast terwijl je lichaam zacht is. Adem krachtig door de mond uit met een whoeee klank. Herhaal 4x

Extra tip
Ga op tijd naar bed
zzz

BEWEEG

Rol je schouders, schud je armen en stretch je benen. Voel de spanning in je lijf en rek en strek het rustig los. Langzaam en met aandacht

LACH

Zet een glimlach op je gezicht. Lach om een mop of filmpje. Maar ook om niets lachen geeft ontspanning en laat de gelukshormonen stromen :-)

UNDER THE APPLETREE
healthy & happy living

APPEL

Eet een gezonde snack. Bijvoorbeeld een appel vol met anti-oxidanten. Was de appel en eet hem zonder stokje helemaal op. Goed voor body & mind.

www.undertheappletree.nl

© UNDER THE APPLETREE 2024