

FOOD FOR THE MIND

Niet alleen je lichaam, ook je geest heeft voeding nodig. Dit kun je doen door balans te creëren tussen inspanning en ontspanning.

In deze tool krijg je ideeën voor ontspanning.

- Lees inspirerende boeken. Playing Big van Tara Mohr is een inspirerend boek.
- Bekijk motiverende video's of luister naar podcasts. Google hiervoor bijvoorbeeld op Tony Robbins (engelstalig) of Michael Pilarczyk (nederlandstalig)
- Creëer een rustgevende plek voor jou alleen, en plan rustmomenten in je agenda.

Ik geef je twee oefeningen om van stress naar rust te gaan.



DE ÉÉN MINUUT MEDITATIE

- 1 Adem langzaam in, span al je spieren aan
- 2 Houd je adem en spierspanning 5 seconden vast
- 3 Laat langzaam de spanning los en adem uit
- 4 Glimlach en zeg : "Aaaah, of Dankjewel
- 5 Adem normaal en ervaar hoe je gedachten en gevoelens komen, gaan of blijven. Oordeel niet, bekijk ze slechts
- 6 Als de minuut voorbij is, herhaal stappen 1-4

TOEVOEGINGEN

- 1 Voeg een veilige plek toe, creëer er één van mooie herinneringen of fijne plaatsen
- 2 Vind of creëer een korte kalmerende slogan, in relatie tot datgene wat er toe doet
- 3 Word één één met schoonheid. Zoek iets moois en focus daarop. Schoonheid is overal, we hoeven alleen maar onze aandacht daar op te richten.

[Slankinzicht.nl](https://www.slankinzicht.nl)



Stress Release Oefening

Gebruik dit in situaties:

Wanneer je kalm moet blijven
Tijdens een paniek aanval
Op ieder moment dat je niet "lekker in je vel zit"

Kijk om je heen. Merk op & benoem:

5 dingen die je ziet

4 dingen die je voelt

3 dingen die je hoort

2 dingen die je ruikt

1 ding dat je proeft

Doe deze oefening en merk dat je je daarna vitaler voelt, meer innerlijke rust ervaart en meer zelfvertrouwen hebt.

Op jouw gezondheid



En verder?

Heb jij nieuwe inzichten opgedaan met deze tips? En ga je er actief mee aan de slag?

Super.

Daarmee heb je dan namelijk de eerste stap gezet naar een nieuwe leefstijl. En een nieuwe toekomst.

Inzichtkaarten en inspiratiekaarten.

Vind je het misschien leuk een quote of inzichtvraag te lezen? Kijk dan eens op mijn site www.slankinzicht.nl/mindfood

Daar vind je steeds weer nieuwe quotes, inzichtvragen en inspiratiekaarten., die jou tot nieuwe inzichten brengen. Je kunt ook iedere week een inzichtvraag in je mailbox ontvangen. Daar kun je je via het formulier op de site heel eenvoudig voor inschrijven.

Blog, Vlog & Info

Regelmatig plaats ik tips, blogs of vlogs over een onderwerp dat te maken heeft met afvallen of hypnotherapie Zoals het omgaan met zelfvertrouwen, voeding, emoties, communicatie,onzekerheden en angsten. Je vindt ze op mijn website

www.slankinzicht.nl/mindfood. Op mijn Facebookpagina plaats ik heel veel informatie, anders dan op mijn website. Wil je niks missen? Volg/like me op [facebook.com/Slankinzicht](https://www.facebook.com/Slankinzicht)

Veel succes en als jij nog vragen, tips of inzichten hebt die voor jou onmisbaar zijn voor een plezierig leven:

Deel ze!

Slankinzicht op Social Media

Ook op Facebook, LinkedIn, Instagram, en Google+ vind je mij, waar ik regelmatig artikelen, info en tips plaats anders dan op mijn website. Ik zou het super vinden als je mij zou liken/volgen.

Zie ik je daar?

Meer van Slankinzicht

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je meer weten? Een kennismakingsgesprek is kosteloos en vrijblijvend. Je kunt altijd contact met me opnemen voor een afspraak.

Liever zelf regelen? Dat kan ook, heel eenvoudig via www.slankinzicht.nl/kennismaken of via mijn site slankinzicht.nl. Ik hoop je snel te mogen ontmoeten.

Op jouw gezondheid!

Tanja

