

Checklist Fit opstaan en Vitaal je dag beginnen

Als je een gewoonte maakt van bewust opstaan zul je merken dat je de dag makkelijker doorkomt en je lichaam fit en vitaal aanvoelt. Bepaal eerst hoe het gesteld is met je energieniveau als je wakker wordt.

Cijfer Energieniveau:

Begin nu rustig en met aandacht met de oefeningen van de checklist:

- Voordat je je ogen opent maak je contact met je lichaam. Je voelt hoe het met je lichaam is**
- Wens je lichaam een goedemorgen en vertel dat je er samen een mooie dag van gaat maken**
- Rek nu je lichaam rustig uit, strek je armen en benen en draai langzaam met je hoofd van links naar rechts**
- Adem een paar keer rustig diep in en uit**
- Sta op en zet beiden voeten stevig op de grond**
- Reik met je armen ver omhoog, strek ze opzij en draai een cirkel met uitgestrekte armen**
- Strek je armen boven je hoofd en buig rustig en langzaam naar voren met je handen naar de grond**
- Kom rustig omhoog en buig je bovenlichaam zijwaarts rustig en langzaam naar rechts en links**
- Ga een aantal keer rustig en beheerst op je tenen staan**
- Buig je been met je hiel naar je billen, pak met je hand je enkel vast en rek rustig en voorzichtig je bovenbeen**

Terugblik

Je hebt je lichaam nu wakker gemaakt en de energie kan vrij stromen. Deze rek en strek oefeningen zijn bedoeld om je weer fit en vitaal te voelen. Het zijn geen sportoefeningen waarbij je jezelf over grenzen heen duwt. Doe het rustig en met aandacht.

Je zult merken als je dit iedere ochtend doet je lichaam vanzelf steeds een stapje verder gestretcht kan worden. Als je gedurende de dag een dip momentje hebt gebruik dan de oefening waarvan je het idee hebt dat het jouw energie niveau weer kan verhogen.

Hoe voelt je lichaam aan na het doen van de oefeningen?

Cijfer Energieniveau:

Volhouden

Volhouden en doorzetten zijn ingrediënten om je doel te bereiken. Soms doet het een beetje pijn, maar het resultaat mag er zijn. Je merkt direct de eerste keer al verschil. Kun jij je voorstellen wat dit voor jou en je lichaam betekent als je iedere ochtend zo opstaat?

Positief

Blijf positief en kijk wat je kunt doen om je beter te voelen, sterker te zijn en je lichaam de aandacht te geven die het verdient. Je hebt maar één lichaam en je wilt toch dat dit zolang mogelijk fit en gezond blijft.

Invloed

Met het volgen van deze checklist ben jij je in ieder geval bewust van de invloed die je zelf hebt. Het is jouw lichaam en jouw leven en jij kunt voor een groot deel bepalen hoe het met je gaat. Hierbij kun je ook een blik werpen op wat je de hele dag door eet. Ook hier kun je merken dat je lichaam op bepaalde voedingsmiddelen beter reageert dan op andere.

Emoties

Emoties hebben de gewoonte om een plekje te zoeken in je lichaam. Dit veroorzaakt stijfheid en pijn. Met dit ochtendritueel geef jij je spieren de kans om deze stijfheid los te laten.

Lukt dat niet en wil je toch verder? Maak dan een afspraak voor een Gratis inspiratiegesprek, dan kijken we samen wat je kunt doen om je nog fitter en vitaler te voelen. Het kan echt, ook voor jou.

Klik op www.patricialeenaarts.nl/inspiratiegesprek