**De Micro Moment Kaartjes**

Niet altijd hebben we de tijd en het geld om op vakantie te gaan zodat we aan ontspanning toekomen. Het is vaak ook niet voor iedereen haalbaar om met regelmaat een weekendje weg te gaan. Soms komen we zelfs niet écht toe aan ontspanning op een dag zelf. In onze huidige samenleving moeten we zó ontzettend veel en hebben we vaak het gevoel achter alle zaken aan te lopen. Toch is het best mogelijk om elke dag iets aan ontspanning te doen.

Ontspanning kan namelijk ook al in enkele minuten bereikt worden. Doe je elke dag een keer, of drie keer, aan micro ontspanning dan zal je merken dat je op de lange termijn het beter volhoudt om niet overprikkeld te raken.

Maar wat kan je nou in 1 minuut, of drie minuten doen wat ontspanning brengt? Dit verschilt natuurlijk ook een beetje per persoon en soms moet je daar wel een beetje naar zoeken.

Om je alvast wat handvatten te geven heb ik de Micro Moment Kaartjes bedacht. Lees de kaartjes en je zal vanzelf de kaartjes eruit kiezen die jou aanspreken.

De kaartjes zijn geschikt voor je wanneer je te maken hebt met oa: een lage stemming, je even niet zo gelukkig voelt, je uitgeput voelt, je last hebt van (chronische) pijn en/of lichamelijke beperkingen. In deze situaties heb je niet altijd de kracht om een grote verandering aan te brengen in je leven door iets groots te ondernemen of iets drastisch om te gooien, maar snak je wel naar een moment van verlichting. Even adem kunnen halen.

De kaartjes zijn bedoeld om jouw veerkracht te vergroten, je stemming omhoog te halen, je gedachten te verzetten, je even blij te laten voelen. Ze leveren je meer energie dan dat het je kost. Soms is dit zelfs ook al minimaal voldoende om weer even verder te kunnen en misschien zet het zelfs wel je motor aan; waarna je in staat bent om een grotere inspanning te leveren.

De activiteiten op de kaartjes zijn klein, ze zijn direct in te zetten, zonder dat je er materiaal voor nodig hebt. Sommige kaartjes gaan over sociale activiteiten, andere kaartjes gaan over (lichamelijke) gevoelens of gedachten.

Bij het uitvoeren van sommige kaartjes maakt je brein oxytocine (knuffelhormoon) aan, zoals ‘geef iemand een lange knuffel’ of ‘knuffel met je huisdier’, of serotonine (happy-hormoon) zoals ‘stuur iemand een lief whatsapp berichtje of sms’ of ‘ga even met je gezicht in het zonlicht staan’, of dopamine (gelukshormoon) zoals ‘luister naar jouw favoriete liedje’ of ‘ren de trap naar zolder op en weer af’.

Lees de kaartjes door en kies er een aantal uit die jou aanspreken. Je kan ze ook printen, vervolgens uitknippen en dan in jouw portemonnee stoppen. Zo kan je ze altijd erbij pakken wanneer je je wat minder voelt, en er eentje uitkiezen om te doen. Misschien zit er wel een kaartje bij die je elke dag kan gebruiken om de dag mee te beginnen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ga liggen en span een spiergroep aan (kuiten, tenen, armen, handen, billen, schouders) en laat weer los, 10 x | Op internet naar moppen of een grap zoeken | Luister naar jouw favoriete liedje  |
| Je armen spreiden en om de beurt naar achteren draaien/zwiepen | Vuisten maken, je armen boven je hoofd brengen en zo 2 minuten blijven staan | Een lekkere kop koffie/thee maken die je heel bewust gaat drinken |
| Iemand opbellen en vragen of hij/zij een drankje komt drinken  | Stuur iemand een lief whatsapp berichtje of sms | Geef iemand een lange knuffel |
| Naar rustgevend liedje luisteren | Op internet naar filmpjes of foto's van jonge dieren kijken | Aan momenten terugdenken waarop je je lekker/goed voelde |
| Je handen heel bewust en rustig insmeren met crème | De lucht ruiken na een zomerse regenbui | 20 keer met je vingers knippen |
| Met je huisdier knuffelen | Een naaste vragen hoe het nou echt met die persoon gaat | Een compliment geven aan iemand |
| Voor de spiegel gekke bekken trekken | 1 minuut hardop lachen | Naar jezelf lachen in de spiegel |
| Aan bloemen ruiken | Je handen tegen elkaar wrijven en de warmte voelen als je ze daarna op je wangen legt | Een glas water heel rustig en bewust drinken |
| Ren/loop stevig de trap naar zolder op en weer af | Een naaste vertellen waarom die persoon zo belangrijk voor je is | Bij het kopen van een product in de winkel naar de verkoper glimlachen en vriendelijk bedanken |
| Liefdevol en met begrip naar jezelf kijken in de spiegel | Ga naar buiten en maak een foto van een mooie bloem of plant | Zoek op internet naar een mooi citaat, spreuk of gedicht |
| Je huisdier een trucje leren | Ga even met je gezicht in het zonlicht staan | Iemand op straat helpen die hulp nodig heeft |
| Bewust op beide benen staan en je gewicht van het ene been naar het andere been brengen, een aantal keer | Drie keer heel langzaam in- en uitademen | Met je hand over iets zachts strelen, zoals een kussen, pluche, zachte stof |
| Voor het slapen gaan aan 1 ding denken die je die dag mooi vond | Drie dingen opnoemen waar je dankbaar voor bent | Een mooie foto of spreuk googelen, deze uitprinten en inlijsten en ophangen |
| Naar mensen glimlachen en gedag zeggen, in de bus, op straat, in de winkel of wachtkamer | Een praatje maken met je buren | Het rommellaadje eens opruimen |
| Je eigen armen strelen | Met je tenen wiebelen, oprollen en ontspannen | Bewust op beide benen staan en het gewicht gelijkmatig verdelen |
| Ga naar buiten en bekijk de wolken of de blauwe lucht | Een tongbreker vier keer herhalen: ‘Visser Frits vist verse vis’ | Onderweg ergens naartoe bewust genieten van de omgeving |
| Je 's ochtends in bed eerst goed uitrekken | Geef jezelf een compliment | Maak een klein tekeningetje |
| Je voeten heel bewust insmeren met crème | Sluit je ogen en voel hoe de lucht door je neus gaat bij het ademen | Een pittige kauwgum eten en de frisse sensatie bewust voelen tot de frisheid weg is |
| Foto's van vroeger bekijken of aan iemand laten zien | Een geurkaars aansteken en er even bij ruiken | Voor het slapen gaan de hemel, sterren en maan, bewonderen |
| Eet een stuk fruit, rustig en met aandacht | Maak een smoothie van fruit dat je nog hebt liggen | Neem een lekkere warme douche |
| Met je tong al je tanden masseren | De tinteling van ijskoude limonade of frisdrank voelen | Met twee vingers je onderkaak masseren |
| Een liedje zingen | Van 100 in stappen van zeven achteruit tellen: 100, 93, ... | Een nieuwe leuke foto als achtergrond instellen op je telefoon |
| Denk aan welke nieuwe hobby je zou willen gaan uitoefenen | Maak een mooie detail foto van iets in je huis | Maak een stekje van een plant en laat er wortels aan groeien zodat je een nieuwe plant hebt |
| Een lekker ruikend kruid tussen je vingers wrijven en de geur opsnuiven | Je favoriete muziek opzetten en erop dansen in je woonkamer | Je mondhoeken optrekken en dit twee minuten vasthouden |
| Aan een erotische ervaring denken | Aan je eerste verliefdheid terugdenken | Aan je fijnste vakantieherinnering denken |
| Bedenk welke kleding je morgen aan zou willen trekken | Pluk bloemen in het wild en maak er thuis een mooi boeket van | Maak jezelf mooi op of doe je haar eens anders leuk |
| Visualiseren dat je op het strand zit, in de zon, met je voeten in het zand, muziek vanuit een strandtent... | Je handen afwisselend onder koud en warm water houden en het bewust voelen | Een warme kruik op je lichaam leggen en bewust voelen |
| Heel bewust aan de geur van gemalen koffie ruiken | Sla je armen om jezelf heen en geef jezelf een knuffel | Een blokje om wandelen |
| Verkoop spullen die je niet meer gebruikt op marktplaats | Geef iets dat je niet meer gebruikt gratis weg aan iemand | Maak 's avonds de kaarsjes aan |
| Tijdens het tandenpoetsen op 1 been staan | Elke keer voordat je gaat douchen 10 squats doen | Als je op het toilet zit naar achteren kijken: eerst linksboven, dan rechtsboven, linksmidden, dan rechtsmidden, dan linksonder, dan rechtsonder |
| Een micro blokje om lopen | Bij gebruik van openbaar vervoer een halte eerder uitstappen en lopen | 30 seconden tot 1 minuut op 1 been staan |
| Je schouders drie keer naar voren en achterwaarts draaien | Je schouders optrekken naar je oren, vasthouden en loslaten met een zucht, drie keer | Ga naar buiten en snuif de frisse lucht op |
| Wanneer een naaste iets vertelt, probeer te luisteren om te begrijpen ipv luisteren om te reageren | Koop een klein stressballetje en knijp hierin bij stress | Sluit je ogen en observeer je ademhaling voor 2 minuten |
| Je armen wijd uitstrekken en drie keer diep in- en uitademen | Beide armen en handen zo ver mogelijk boven je hoofd strekken met gespreide vingers en dit even vasthouden | Een positieve sociale herinnering ophalen en deze precies zo nog eens voorstellen |
| Online een kaartje sturen naar iemand  | Iemand ergens (nog) voor bedanken | Een persoon die hulp nodig heeft helpen |
| Ga staan en hang voorover met je hoofd en armen naar beneden | Masseer je nekspieren zachtjes | Staar voor 1 of 2 minuten naar voren, naar een vast punt |
| Schrijf een klein gedichtje van een paar regels | Spetter koud water op je gezicht | Masseer je eigen handen |
| Masseer je hoofdhuid | Ga naar buiten om de ondergaande zon te bekijken | Trek plukje voor plukje, zachtjes aan je eigen haar |
| Reinig je gezicht goed schoon en gebruik een fijne crème | Ga een klein stukje fietsen | Luisteren naar de regen of onweer |
| Maak een warm voetenbadje | Ga in je woonkamer staan, sluit je ogen en beweeg je lichaam zonder plan | Ga even lekker tegen een warme verwarming zitten |
| Ga lekker zitten, focus op je ademhaling door je handen op je buik te leggen en te voelen hoe deze beweegt | Tik met je duim tegen je andere vingers en probeer dit steeds sneller te doen | Pluk onkruid uit je tuin |
| Aan een leuke ervaring terugdenken | Steek je tong zo ver mogelijk uit en weer terug, 5 x | Leg je handen op je achterhoofd, boven je oren en ‘til’ je hoofd van je nek |