



WERKBOEK DE CONNECTIE



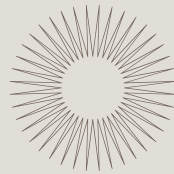
MELISSA CLAES

DE CONNECTIE



Welkom bij de connectie, een praktijk voor therapeutische begeleiding van volwassenen en jongvolwassenen (vanaf +/- 18 jaar). Mijn unieke aanpak combineert psychologie, mindfulness en lichaamsgerichte therapie. Ik geloof dat de kracht van mijn praktijk ligt in de combinatie van deze begeleidingsvormen waarmee ik een holistische benadering van welzijn nastreef.

WELKOM



DEEL 1 EEN ACTIVITEIT OP EEN MINDFULLE MANIER DOEN

een activiteit die je dagelijks doet, met **bewuste aandacht**

= focus op de activiteit zelf

= focus op je zintuigen (wat hoor, zie, voel, ruik, proef, ... je)

= je staat goed gegrond en je houdt een rustige ademhaling aan

= kies eenzelfde activiteit voor 1 week, kruis een vakje aan als je het gedaan hebt

VOORBEELDEN VAN ACTIVITEITEN

- ◆ een kleine afwas doen
- ◆ de was ophangen
- ◆ de was opplooien
- ◆ de was in de kasten leggen
- ◆ gezichtsverzorging
- ◆ douchen, een bad nemen
- ◆

Week 1

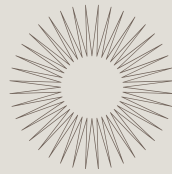
☒	☐	☒	☐	☒	☐	☒
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Week 2

☒	☐	☒	☐	☒	☐	☒
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Week 3

☒	☐	☒	☐	☒	☐	☒
-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------------------



OEFENINGEN EN TOOLS TER ONTSPANNING

Wat verder volgt, is een overzicht van oefeningen en tools die ontspannend kunnen werken. Waarom ik ze niet meteen hieronder zet? Omdat het in mijn ogen heel belangrijk is om eerst bij het volgende stil te staan.

Een ontspanningsoefening doen heeft niet meteen / altijd / sowieso / ... het gevolg dat je je ontspannen voelt. Voor ons brein klinkt het natuurlijk wel logisch: ik voel me gespannen => ik doe een ontspanningsoefening => ik voel me ontspannen. Maar helaas ... onder dat brein hangt een heel lichaam en dat werkt volgens andere principes.

Ok, dat was het "slechte" nieuws, dan nu het "goede"!

Wat voor mij werkt: **een intentie zetten**
wat is dat eigenlijk, een intentie zetten?

- je vertraagt en stopt met wat je bezig bent
- je brengt bewust je aandacht naar jezelf en naar het huidige moment
- je maakt een soort afspraak met jezelf

*bijvoorbeeld: het is mijn intentie om een oefening te doen die me
zou kunnen helpen ontspannen*



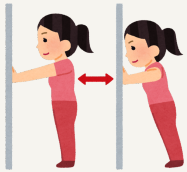
deze drie woorden ... zo belangrijk

Dat is voor mij "het geheim": ik zet de intentie om me te ontspannen wat betekent dat ik een oefening ga doen die me zou kunnen helpen om te ontspannen. Ik stel dit niet als een doel dat ik moet behalen. Want hoe meer ik dat doel ga najagen, hoe meer ik vanuit mijn brein ga handelen (en hoe onrustiger je er van gaat worden...).

Hoe meer ik kan openstaan voor wat de oefening me brengt, voor de ervaring van het moment, hoe ontvankelijker ik ben voor rust en ontspanning.

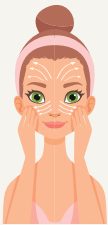


EENVOUDIGE LICHAAMSBEWEGINGEN



- kwaadheid als emotie
- met de handen duwen/ je laten vallen tegen de muur en terug recht duwen

- je lichaam activeren
- met de armen gestrekt zwaaien van voor naar achter, vanuit je middel draaien naar links en rechts

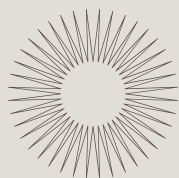


- je gezicht masseren
- kaken met je knokkels
- wenkbrauw tussen duim en wijsvinger
- buitenrand van je oren

- je halsspieren bilateraal masseren
- je borstspieren bilateraal masseren

bilateraal = met je rechterhand de linkerkant





MINI-RESET

Ik weet het, vertragen is soms lastig, maar volg even onderstaande punten voor je verder gaat.



Adem diep in via de neus.



Hou 2 tellen vast.



Blaas alles uit via de mond.



Doe dit nog 3 keer na elkaar.



Sluit een paar tellen je ogen.



Hoe voel je je nu in vergelijking met aan het begin van deze oefening?

BEGELEIDENDE SESSIE

Voor wie individuele begeleiding een meerwaarde vindt, heb ik een begeleidende sessie uitgewerkt voor elk thema. Deze sessies bieden verdieping van het thema, extra oefeningen & tools en begeleiding op maat van jouw noden en behoeften. Ideaal als je je inzichten verder wilt verdiepen en persoonlijke begeleiding belangrijk vindt.



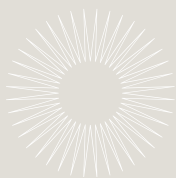
Je kan er op elk moment voor kiezen om de begeleidende sessies aan te vragen, ook al ben je al zelfstandig gestart in het werkboek.



De connectie
Dokkenstraat 4 - 1790 Affligem

melissa@de-connectie.be
0472/ 90 87 12

Volg de connectie op Instagram, Facebook en LinkedIn om op de hoogte te blijven van het aanbod en voor inzichten, oefeningen en tips.



THE END

3

2

1

ADEM IN

ADEM UIT

YOU DID IT!