

De 5-4-3-2-1 aardingstechniek

OM JE AANDACHT TERUG TE BRENGEN NAAR HET HIER EN NU

Als je hoofd even overloopt van piekergedachten, zorgen of stress, helpt deze oefening je om weer te 'aarden'. Het brengt je terug naar het hier en nu, door je aandacht te richten op je directe omgeving:

- Benoem 5 dingen die je om je heen ziet en tel die. Het mag van alles zijn: een object zoals een boom of een gebouw, mensen.
- Benoem 4 dingen die je kunt aanraken, zoals je kleding, je handen op je buik of je gezicht.
- Let op 3 dingen die je kunt horen, zoals het geluid van een auto, de wind of je ademhaling.
- Beschrijf 2 dingen die je kunt ruiken of denk aan je favoriete geur.
- Benoem 1 ding dat je proeft, bijvoorbeeld de nasmaak van je eten of drinken.

De 4-7-8 adem oefening

OM JE ZENUWSTELSEL TOT RUST TE BRENGEN

Als je gestrest, gespannen of angstig bent, gaat je hartslag omhoog en ga je vaak oppervlakkiger ademen. Maar je kunt dit effect tegengaan door bewust te letten op je ademhaling. Met deze adem-oefening breng je je zenuwstelsel weer tot rust. Doe die 2 keer per dag, bijvoorbeeld voor je de dag begint of 's avonds voordat je gaat slapen.

- Ga ontspannen zitten (liggen of je ogen dicht mag)
- Adem 4 seconden rustig in via je neus
- Houd je adem 7 seconden vast (en ontspan)
- Adem dan 8 seconden uit door je mond
- Herhaal dit 4 keer, haal dan weer normaal adem

Deze oefeningen liever bekijken?
[Klik hier voor de video-uitleg van psycholoog Paul](#)