

5 tips

Voor meer energie

1. Tank iedere dag groen

2. Zorg voor voldoende vocht voor je lichaam

3. Dans door de kamer

4. Luister naar muziek

5. Let op je ademhaling

5 tips

Voor meer energie



- ### 1. Tank iedere dag groen

De kleur groen is rustgevend. Het zien en ervaren van deze kleur zorgt voor rust en energie. Creëer groen in je huis door planten binnen te zetten. Naast dat het gezellig in je huis staat heeft iedere plant ook een luchtzuiverende functie. Mocht je niet zo'n groene vingers hebben dan kun je ervoor kiezen om naar buiten te kijken naar de bomen, plantsoen of ander groen in je omgeving. Mocht je de tijd en ruimte hebben om een wandeling in een park of bos te maken dan tank je extra zuurstof, ben je lekker in beweging en stimuleer je beide hersenhelften wat kan zorgen voor creatieve ideeën.
rust.
- ### 2. Zorg voor voldoende vocht voor je lichaam


Het lichaam bestaat voor 70% uit water. Het voorzien van je lichaam van voldoende vocht is essentieel. Zonder het dramatisch te maken, bij te weinig vocht droog je uit en daar kun je dood aan gaan. Verschijnselen bij vochttekort zijn o.a. hoofdpijn, droge mond, slappe huid, verminderd bewustzijn, ophoping afvalstoffen en sneller verouderen. Wat je behoefte aan vocht is per persoon per dag hangt af van je leeftijd, klimaat, lichamelijke conditie en je activiteiten. Iemand die veel sport in de zon heeft veel meer vocht nodig dan iemand die de hele dag op de bank ligt. De gemiddelde inname van vocht voor een volwassen persoon is 1,5 tot 2 liter per dag. Ben je bewust van het feit dat alcohol, koffie en zwarte thee vocht aan het lichaam onttrekt. Tegenwoordig zijn er verschillende apps die je inname van water of vocht bijhouden en ook een signaal geven wanneer het weer tijd is om te drinken.
- ### 3. Dans door de kamer


Heb je behoefte aan een energieboost? Zet je favoriete muziek op en dans door de kamer. Ook erg leuk als je dit samen met je kind of kinderen kunt doen. Lol gegarandeerd.


4. **Luister naar muziek**
- Het luisteren naar klassieke muziek heeft een positief effect op het functioneren van je hersenen. Mensen die een beroerte hebben gehad, krijgen als medebehandeling het luisteren naar klassieke muziek zoals Mozart waardoor het hersenherstel voorspoediger verloopt. Mocht klassieke muziek niet je favoriete muziekvoorkeur zijn, dan is binaural muziek ook een optie. Deze muziek beïnvloedt de hersengolven op een positieve manier. Vaak wordt aan de hand van de soort hersengolven (alpha, betha, theta) die beïnvloed worden, aangegeven of het leidt tot meer focus, concentratie, sneller inslapen of rust. Ook het luisteren naar je favoriete muziek waarbij je kunt ontspannen heeft een positief effect op je energieniveau.

5. **Let op je ademhaling**
- Bij een stressvolle situatie gaat je ademhaling omhoog. In een ontspannen staat adem je vanuit je buik. Merk je op de dag dat je gestrest raakt, omdat je te weinig rust hebt genomen en daardoor je adralinespiegel in je bloed te veel is gestegen, doe dan een buikademhaling oefening. Leg je handen op je buik en adem 1.2.3 tellen in en 1.2.3. tellen uit. Wat ook een Quik fix is om te blazen over je onderlip of koud water drinken met een rietje. Ben je bewust van je ademhaling. Dit kan je veel extra energie opleveren als je hier bewust mee omgaat.

Heb je behoefte aan coaching en training over hoe jij je leven zo kunt inrichten dat je energieke en vitaler kunt leven? Plan dan een vrijblijvend gesprek in. transformatieacademielaurine.nl Na dit gesprek heb jij een ingevuld vitaliteitsplan en je doelen en resultaten helder. Ik help je graag verder.

 0634231017

 transformatieacademie@gmail.com

 transformatieacademielaurine.nl