

# Ballance oefening 1

de kruislingse houding (ook wel: 'hele-brein' houding):

- Kruis je enkels
- Kruis je polsen tegengesteld (dus als je je rechterenkel over je linker-enkel zou hebben, dan doe je je linkerpols over je rechterpols)
- Leg de binnenkant van je handen tegen elkaar en vouw je vingers in elkaar
- Draai je handen met de klok mee naar binnen, tot ze tegen je borstkas liggen
- Sluit je ogen.
- Adem een paar keer bewuster in- en uit en 'scan' je hele lijf: wat neem je waar?
- Leg daarna je focus op daar waar je evt onrust, spanning of pijn in je lijf ervaart, net zolang tot je merkt dat je rustig(er) wordt/ spanning of pijn genoeg afneemt.

Steeds opnieuw de focus naar die plek(ken). Als je hoofd je afleidt met bijv. gedachten, geen probleem, steeds opnieuw je aandacht richten.

- Als je je rustig (genoeg) voelt, rond je je oefening af door je handen terug te draaien en in je schoot te leggen, en je vingers los van elkaar te maken
- Dan zet je je handen voor je borst, met je vingertoppen tegen elkaar, en wat ruimte tussen je handen (nog altijd met je ogen dicht)
- Je voelt na hoe het is in je lijf en staat even stil bij wat de oefening voor je deed
- Als het voor jou afgerond voelt, leg je je handen neer zoals je wilt en open je je ogen.

# Van werkstress naar werksucces

Dat klinkt mooi, en dat is het ook.



**Ballance**