

## Welkom bij Bewust vaderschap!

### Gebruik je ademhaling om snel tot rust te komen

#### The box breathing method

Een manier om stress te tackelen is de volgende ademhalingstechniek. Het heet 'Box Breathing' – een stress verlagende techniek dat wordt toegepast door niemand minder dan de U.S. Navy Seals. Voor hen is het een manier om rustig en gefocust te blijven, en hierdoor blijven zij opgewekt na een intensief gevecht of zware inspanning. Voor ons, de 'normale mens', is het een makkelijke mindfulness oefening om stress op afstand te houden. Daarnaast heb je maar en paar minuten nodig.

Box-breathing is een techniek waarmee je stress kan verlagen. Het is een eenvoudige techniek die je overal kan doen, ook aan een bureau of in een café. De techniek bestaat uit de volgende stappen:

Stap 1: Vindt een comfortabele stoel of plek waar je kan zitten of liggen.

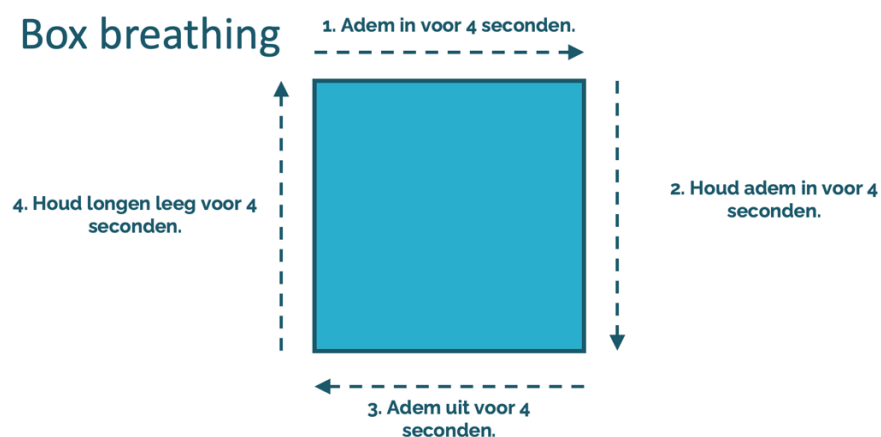
Stap 2: Adem in voor 4 seconden.

Stap 3: Houdt de lucht in je longen voor 4 seconden.

Stap 4: Adem uit voor 4 seconden, en blaas alle lucht uit je longen.

Stap 5: Houdt je longen leeg voor 4 seconden.

Stap 6: Herhaal de bovenstaande stappen voor 4 minuten, of langer totdat je weer relaxed en gefocust bent.



Als je de techniek om te beginnen een uitdaging vindt, kan je proberen tot drie te tellen in plaats van tot vier. Als je eenmaal gewend bent aan de techniek, kan je ervoor kiezen om te werken met vijf of zes tellen.

Een ontspannen dag gewenst!

Hartelijke groet,

Roderick Timmermans