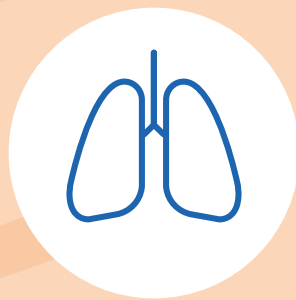


Kamasc.

leef een stressvrij leven met
Kamasc's No Stress Formule

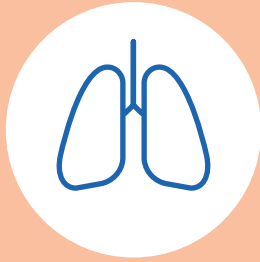


ADEMHALING

email 1 - Tips & Tricks

DE 8 ONDERDELEN VAN DE NO STRESS FORMULE

1



ADEMHALING

2



OVERTUIGINGEN,
MINDSET & PRIORITEITEN

3



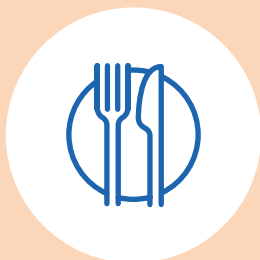
BEWEGING

4



SLAAPHYGIËNE

5



VOEDING

6



RELATIES & OMGEVING

7



FINANCIËN

8



SUPPLEMENTEN



PRACTICE

Deze Practice bestaat uit 4 sub-practices en duurt 7 dagen. Gedurende alle 7 dagen ligt jouw focus op elke dag (de hele dag door) zo volledig mogelijke in- en uit te ademen. Ook wel de buikadem of een middenrifadem genoemd.

Buikadem/middenrifademhaling uitgelegd

Bekijk dit filmpje tenminste twee keer [>> video: buikademhaling uitgelegd](#)

(Werkt de link niet? Type dan het volgende adres in jouw browser in: <https://bit.ly/2wgRC69>)

Onderstaand worden de 4 sub-practices uitgelegd. Bij de practices hoort een journal. Deze is ook voor je toegevoegd. Heel veel plezier!

1. Wanneer vind je het moeilijk om jouw diepe gelijkmatige buikademhaling te behouden?

De aankomende drie dagen ga je in kaart brengen en opschrijven op welke momenten van de dag je jouw lage volledige buikademhaling kwijt bent. Dus aan het einde van de dag of nog beter gedurende de dag schrijf je op, op welke momenten je de diepe buikademhaling even kwijt was. Dit doe je drie dagen lang! Het is belangrijk om erachter te komen welke momenten ervoor zorgen dat je geen buikadem meer hebt. Gebruik hiervoor het bijgeleverde journal.

2. Reflectie. Wat valt je op?

Na deze drie dagen schrijf je op wat je in het algemeen is opgevallen als je terugkijkt op deze drie dagen. Is je iets opgevallen? Kun je een patroon ontdekken? Zijn het bepaalde vergelijkbare momenten waarop jouw ademhaling anders wordt? Wat het ook is, schrijf het op!

3. Continue buikadem

Vervolgens ga je de daarop volgende vier dagen ook weer bijhouden wat je opvalt, elke dag!

Maar je focus is nu anders. Je wil namelijk continu die diepe volledige buikademhaling behouden. Je kent nu jouw valkuilen. Dus daar ga je nu veel bewuster mee om. Een volledige middenrifademhaling, de hele dag door. Ja, bij alles wat je doet! Klinkt onmogelijk? Bedenk dat elk begin uitdagend kan zijn, maar oefening baart kunst! Schrijf steeds aan het einde van de dag op hoe het je verging. Moment van reflectie. En schrijf ook op hoe je je erbij voelt nu je hier zo mee bezig bent.

Misschien ben je als yogi gewend aan het toepassen van deze buikadem (middenrifademhaling) op je yogamat. Wat maakt deze ademhalingsoefening dan voor verschil vraag je je misschien af? Er is geen verschil in de manier van deze ademhaling. Het verschil zit 'm erin dat je hem niet alleen op jouw yogamat uitvoert en ook niet een paar keer per dag. Het gaat er bij deze oefening om dat je hem continu activeert. Ja! Echt de hele dag door! Je gaat er de hele tijd mee bezig zijn! Als je aan het werk bent, als je een deadline moet halen, als je de kinderen op tijd moet ophalen, als je boodschappen aan't doen bent, als je aan het koken bent, tijdens belangrijke en onbelangrijke gesprekken, als je tv kijkt, onder de douche, tijdens het eten, tandenpoetsen etc. De he-le tijd! Elk moment. Natuurlijk vergeet je het in het begin heel vaak, maar zodra je je het weer herinnert ben je back on track en geef je jezelf die diepe rustgevendende volledige buikademhaling. Je hoeft nu nog niet na te denken over wat het je straks precies gaat opleveren. Gewoon in dit moment blijven. Alles komt goed! Ik kan het weten. Bij mij ging het namelijk net zo! 😊

4. Wat is je opgevallen over de afgelopen vier dagen?

Ook nu aan het einde van die laatste vier dagen kijk je terug. Wat is je over het algemeen na die vier dagen opgevallen? Schrijf dit op.

5. Tot slot, beschrijf de impact van de gehele oefening

Helemaal aan het einde van de oefening, dus na zeven dagen schrijf je op welke impact de oefening op je heeft gehad. Gewoon in je eigen woorden. Wat heeft het met je gedaan? Welk inzicht heeft het je gegeven? Hoe voel je je erbij?

QUOTE

“Het positief herprogrammeren van je gewoonten kosten tijd, aandacht en energie. Ben je eenmaal geherprogrammeerd, dan gaat het allemaal moeiteloos en vaak zelfs zonder er bij na te denken” – Kamasc

1. Wanneer vind je het moeilijk om jouw diepe gelijkmatige buikadem te behouden?



Bevindingen dag 1:



Bevindingen dag 2:



Bevindingen dag 3:

2. Reflectie. Wat valt je op als je terugkijkt op deze drie dagen?



3. Continue buikademhaling

Einde dag 1: Hoe is het je vergaan?



Einde dag 2: Hoe is het je vergaan?



Einde dag 3: Hoe is het je vergaan?



Einde dag 4: Hoe is het je vergaan?



4. Wat is je opgevallen over de afgelopen vier dagen?



5. Tot slot, welke impact hebben deze zeven dagen op je gehad? Wat heeft het met je gedaan? Welk inzicht heeft het je gegeven? Hoe voel je je erbij?



Resultaat

Ik heb de Practices (oefeningen) super praktisch voor jou (en mijzelf) gemaakt. Daar houd ik namelijk van: concreet en uitvoerbaar. Wist je dat je met deze Tips & Tricks echt al merkbare stappen kunt maken in het langdurig verlagen van jouw stressniveau? Mits je de Practices natuurlijk serieus en volledig uitvoert. Je kunt deze 7-daagse Practice zo vaak herhalen als je wil!

Geef deze 7-daagse Practice een hoge prioriteit op je dagelijkse to do's. Weet dat elk begin van jezelf een nieuwe gewoonte aanleren energie en aandacht kost. Maar uiteindelijk gaat het jouw tweede natuur worden en denk je er niet eens meer over na. En kost het je dus ook geen moeite meer! Heel veel plezier en succes!

Als je écht wil, kan ook jij stressvrij leven!

Love,



P.s. Heb je nog vragen? Mail me: info@kamasc.nl