Werkblad Basisprincipe 9
Lichaam en geest zijn één

Korte samenvatting

Alles wat je denkt heeft invloed op je lichaam. En je lichaam heeft invloed op wat je denkt. Als je sombere negatieve gedachten hebt, gaat je ademhaling omhoog, krijg je spanning in je nek en schouders en je voelt stress. Als je positieve gedachten denkt, rechtop staat, je schouders ontspant, je ademhaling naar je buik brengt dan voel je je gelijk een stuk krachtiger. Andersom werkt ook. Sta in een krachtige houding en je voelt je direct een stuk zelfverzekerder.

Wat zijn je eye-openers na deze videoles:

.....

.....

Praktische tip

Heb je binnenkort een lastige vergadering? Een slecht-nieuwsgesprek? Een sollicatatiegesprek? Wil je je leidinggevende eindelijk om die loonsverhoging vragen of om een overplaatsing? Zorg ervoor dat je vlak voor dit gesprek 2 minuten let op je ademhaling. Adem rustig in je buik. Ontspan je schouders, ontspan je nek en laat je kaken los.

Schrijf hieronder wat het effect hiervan is:

.....

.....