

Anti-Stress Pretzel

*In te zetten tijdens acute stress- en pijn momenten.
Tijdens verdriet, angst, gespannen- of onzekerheid.*

- A) Zit rechtop
Voeten plat op de grond
Houd je hoofd recht. Kijk naar beneden.
Leg je hand op je borstkas en voel je hand
Zeg: 'Mijn naam is (jouw voornaam)
- B) Voel de stress of denk aan wat er gebeurt.
- C) Zeg: 'Het is het allerbeste om nu verbinding te maken'.
Zeg: '(jouw voornaam) maakt nu alle verbindingen door handen en voeten te kruisen'.



- D) Kruis je handen in de **anti-stress pretzel** en kruis je voeten. Sluit je ogen.
Voel en denk aan wat er in die situatie gebeurt, gebeurd is, of gaat gebeuren.



- E) Neem de tijd tot het rustig wordt. Accepteer. Daarna gaan je ogen vanzelf open.
Zet de voeten naast elkaar plat op de grond en je vingertoppen tegen elkaar

Denk terug aan hoe het eerst was. Is er verschil?

Meer rust? Kalmte? Minder stress? Nee, herhaal dan stap D.

Kijk naar beneden en zeg: "Wanneer dit gebeurt, blijf ik helemaal in verbinding".

Leg je hand op je borst en dank voor de veranderingen.