

## TIME TO TAKE IT EASY

Wil jij, net als deze vrouwen, minder druk zijn? Dan is 'Slow leven' het devies, volgens Empowerment-coach Myrtle Vos.

### Wat houdt dat precies in?

**Myrtle:** "Slow leven' heeft niets te maken met sloom, passief of onverschillig. Het is juist actief. Slow bevrijdt, geeft ruimte en energie, en gaat om leven vanuit een ontspannen levenshouding. Het vraagt lef om uit de ratrace te stappen en het avontuur aan te gaan. Slow is minder moeten en meer willen. Maar dan wel weten wat je behoeftes en verlangens zijn. Dan is het niet een kwestie van of/of, maar van en/en. Het is een spel tussen slow en go. En jij bepaalt zelf het tempo."

☞ *Doe wat bij je past.*

*Niet omdat het hip, hot of sexy is. "Ik moet op yoga", klinkt niet bijzonder ontspannen.*

## Tips en trucs

- ☞ Begin de dag ontspannen en niet meteen met je to-do-lijst. Neem tijd om op te staan.
- ☞ Neem tijd en aandacht voor de dingen die je doet. Was onder de douche je haren eens aandachtig, in plaats van vlug, vlug, vlug.
- ☞ Heb je een opgefokt gevoel? Concentreer je op je ademhaling en zorg dat je diep (in je buik) ademt.
- ☞ Plan niet zo veel, maak meer ruimte voor spontane acties.
- ☞ Zet je mobiel en laptop eens uit. Je hoeft echt niet 24/7 bereikbaar te zijn.
- ☞ Maak jezelf niet gek door alle prikkels, informatie, uitnodigingen, mails etc.
- ☞ Laat perfectie en controle zo veel mogelijk los.
- ☞ Probeer de juiste balans (voor jou) te vinden tussen werk en privéleven.
- ☞ Maak keuzes. I want it all & I want it now werkt niet.
- ☞ Durf ook eens nee te zeggen.
- ☞ Relatieveer. Lach vooral eens om jezelf. Zelfspot en humor zijn wondermiddelen.
- ☞ Voor stresskippen: last regelmatig een scharreldag in waarop je lekker aanrommelt en de lat niet te hoog legt.
- ☞ Beperk piekeren en klagen. Gun jezelf bijvoorbeeld twee keer een kwartier pieker- en klaagtijd per dag en houd het daarbij.

## En dan?

**Myrtle Vos:** "Dan word je een leuker, prettiger en gelukkiger mens. Niet alleen voor jezelf, ook voor je omgeving. Bovendien is deze levensstijl goed voor je gezondheid (minder kans op hart- en vaatziekten, overspannenheid, burn-out, hoofdpijn en slaapproblemen). Slow leven levert meer energie op en zorgt ervoor dat al je zintuigen worden geprikkeld. Daardoor kun je bewuster waarnemen en intenser leven. Je haalt meer uit het leven en gaat meer genieten. Het verhoogt de kwaliteit van (be)leven, vriendschappen en relaties. Ook kom je dichterbij jezelf. Je bent weer kapitein op je eigen schip!"

**Tip:** In november worden workshops Power of Slow gegeven voor iedereen die met 'slow leven' aan de slag wil. Kijk op [www.basicbalance.nl/slow.htm](http://www.basicbalance.nl/slow.htm)