

SPANNINGSMETER

HOE STAAT HET MET JOU SPANNING?

NA 5 MINUTEN WEET JE HET!

HANDEL IK VANUIT SPANNING

OF

VANUIT ONTSPANNING?



GEBRUIK DE SPANNINGSMETER

INHOUD

Voorkom OVER-spanning.....	3
Ben ik wel gespannen?	
Hoe staat het met jou spanning?.....	4
Wil je direct je spanning meten?	
Spanningsmeter-kaart.....	5
Stappenplan.....	6
Antwoorden.....	7
A4 Samenvatting, handig zeg!.....	8
Ter Info.....	9



SPANNINGSMETER

Voorkom OVER-spanning
Voorkom TE gespannen zijn



„Ben ik wel gespannen?
Ik heb het *gewoon* Druk”.



Je kunt het even checken!
BINNEN 5 Minuten weet je het!

Je kunt er elk moment van de dag
erachter komen of
er sprake is van spanning.

Gebruik daarvoor de **SPANNINGSMETER**



Zodat je tijdig er wat aan kunt doen en
dat het niet overslaat naar Over-spannen.



SPANNINGSMETER

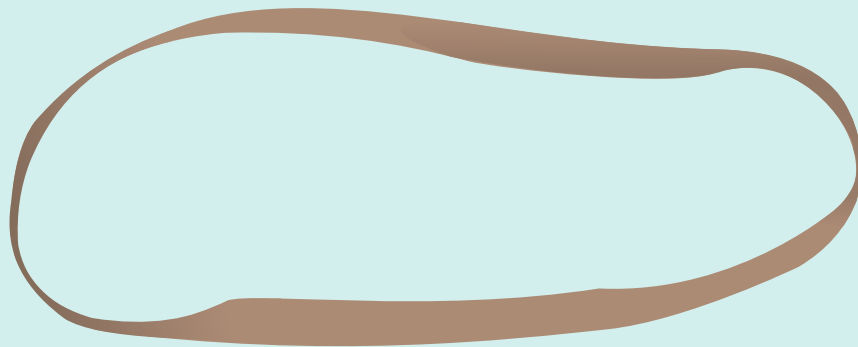
HOE STAAT HET MET JOU SPANNING?

Wil je direct je spanning meten?

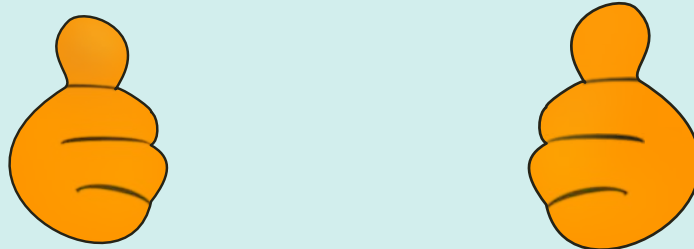
Dat kan met deze **SPANNINGSMETER**

Wat je nodig hebt:

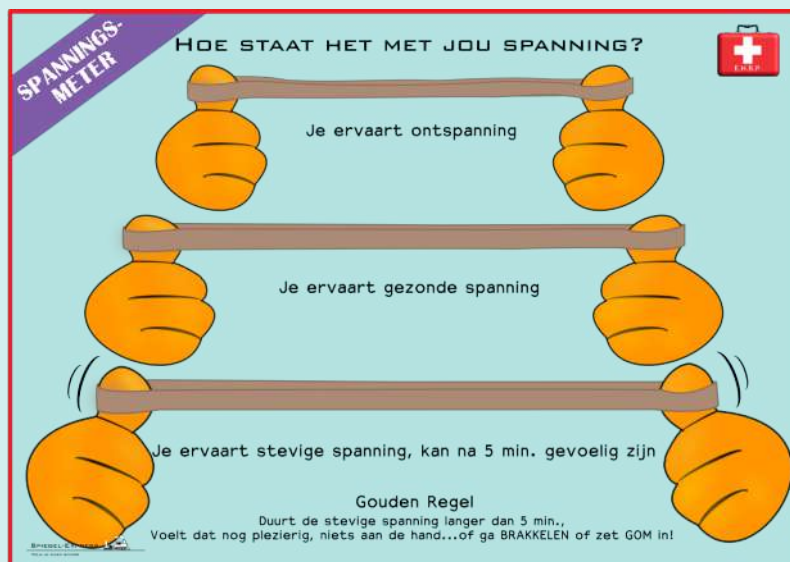
- Een ,post'-elastiek nodig. Zo'n dikke, die de postbode altijd bij zich hebben om de brieven bij elkaar te houden.



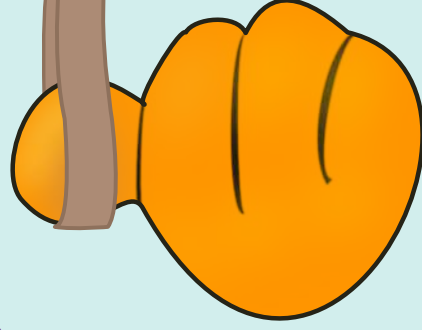
- En je twee duimen om het elastiek vast te houden



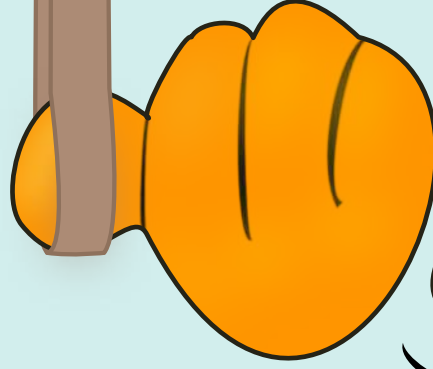
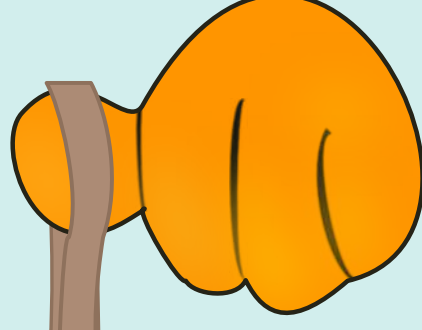
- De spanningsmeter-kaart om de spanning daadwerkelijk te kunnen meten.



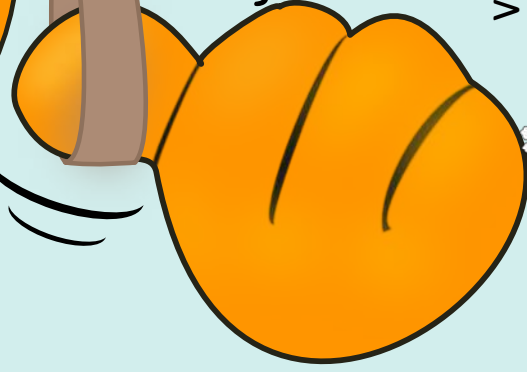
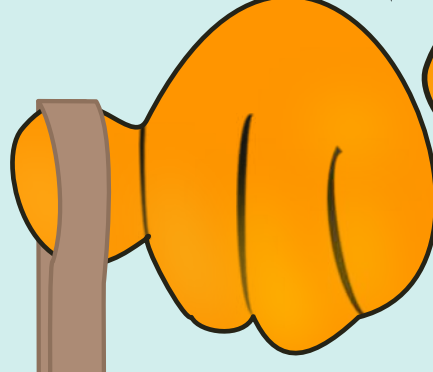
HOE STAAT HET MET JOU SPANNING?



Je ervaart ontspanning



Je ervaart gezonde spanning



Je ervaart stevige spanning, kan na 5 min. gevoelig zijn

Gouden Regel

Duurt de stevige spanning langer dan 5 min.,
Voelt dat nog plezierig, niets aan de hand...of ga BRAKKELEN of zet GOM in!

SPANNINGSMETER

STAPPENPLAN

1. SPANNINGSMETER, zichtbaar voor je.

Zorg dat spanningsmeter zichtbaar is en op ware grote op je computerscherm of print deze uit op een A 4-tje. (Kan in grijstinten, scheelt inkt)
(Zonder spanningsmeter-kaart, trek elastiek zover uit elkaar zoals jij nu je huidige spanning of ontspanning ervaart en houdt dit 5 minuten zo vast.)

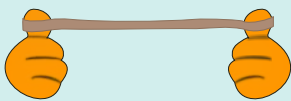
2. Elastiek, erbij pakken.

Zorg dat het elastiek om je rechter en linkerduim gaat, zodat je deze kunt strekken.

3. Duimen, met elastiek.

Houdt je duimen met elastiek voor of bij de bovenste duimen van de spanningsmeter-kaart. 'Leg' als het ware je duimen op precies dezelfde afstand van elkaar als op de spanningsmeter-kaart.

4. Bovenste elastiek en duimen.



- Je ervaart ontspanning,

Er is geen spanning waarneembaar, je voelt geen kracht op de duimen van het elastiek.

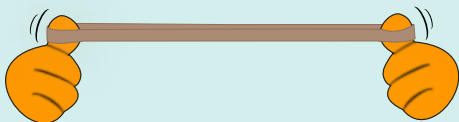
5. Middelste elastiek en duimen.



- Je ervaart gezonde spanning,

Er is spanning voelbaar, je voelt wel kracht op de duimen van het elastiek. Maar is makkelijk te volbrengen, voelt goed deze vorm van spanning.

6. Onderste elastiek en duimen.



- Je ervaart stevige spanning,

Wanneer je dit 5 minuten of langer doet, kan het zeer gevoelig worden. Fysiek ga je je spieren gewaar worden, die gaan meetrokken. Als dat prettig, voelt ga zo door.

Nu weet je of je vanuit spanning bezig bent!

Na deze check, weet je of je vanuit ontspanning bezig bent!



SPANNINGSMETER

ANTWOORDEN

Je ervaart ontspanning

Lekker zo doorgaan en als je behoefde hebt om het even te checken, kan dat.

OF

Je ervaart gezonde spanning

Het zegt het al ,gezonde spanning' die meestal een periode duurt die dragelijk is.

OF

Je ervaart stevige spanning

Voelt de stevige spanning prettig, ga zo door. En anders ga er wat aan doen!

Heb je last van de spanning?

Kies dan echt voor het daadwerkelijke **ONTSPANNEN**.....

Is de spanning ontstaan vanuit een druk hoofd?

Dan kan BRAKKELEN je daarbij helpen.

BRAKKELEN = ***Van je af Brakkelen, je hoofd leeg maken!***

Alles wat op dit moment in je hoofd zit, wat je in de weg zit om ,normaal' te kunnen functioneren, van je afschrijven. Zodat er weer ruimte én energie is om de dag te vervolgen. Meer over BRAKKELEN, klik op de button hieronder vraag de GRATIS BRAKKEL-gids aan.


BRAKKEL-GIDS




SPANNINGSMETER


Handig a-4-tje

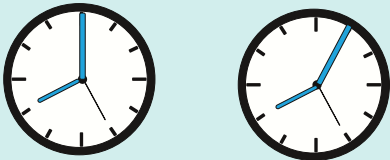
1.  Neem een 'Post'-elastiek.

2.  Doe het elastiek om beide duimen.

3.  Pak de spanningsmeterkaart erbij.

4.  Verplaats je duimen, met elastiek erom, zover als je de (ont)spanning NU ervaart. In vergelijking tot duimen op de kaart.

5.  Houdt deze stand van de duimen en het elastiek 5 minuten vast. (Alleen als er spanning op het elastiek staat)

6.  Nu weet je na 5 minuten of teveel spanning hebt of voldoende ontspanning om de dag te vervullen.

7.  **OF**  Voor ontspanning, kun je gaan BRAKKELEN (gratis) of zet je GOM in. (invulbaar oefen e-book).



Ter info

Beste geïnteresseerde,

Wellicht heb je de spanningsmeter-kaart al niet meer nodig en weet je al wanneer je spanning ervaart.

Altijd een ,post'- elastiek bij je in de buurt en je hebt je eigen ,spanningsmeter' binnen handbereik. De E.H.B.P. Koffer heeft nog meer mogelijkheden.

Misschien vindt je het wel leuk om te weten, dat dit Spanningsmeter E-book een onderdeel is uit de E.H.B.P. koffer.

E.H.B.P. Koffer?

De koffer voor Eerst Hulp Bij P.....



Pret
Passie
Plezier
.....en

Natuurlijk nog veel P's die het weerspiegelen van het dagelijkse leven aangenamer kan maken. Ook is er ruimte om ergens de ,P' in te hebben.

De E.H.B.P. koffer zit vol met hulpmiddelen, oefeningen, ebooks, online trainingen, kortom een koffer die je ondersteunt het leven Prettiger, Positiever Poëtischer, Productiever en Persoonlijker te maken.

Zit alles al in de E.H.B.P.-koffer?

Nee, de inhoud groeit al gaande de reis. Het is als een reis per Spiegel-Express, ik volg mijn eigen spoor en ik neem daarvoor mee.....?

GRATIS van alles wat meer? Klik op de ,Ja, graag' button.

Meer Pret, Meer Passie, Meer Plezier?

Ja, graag



SPIEGEL-EXPRESS



VOLG JE EIGEN SPOOR!