

Slotwoord

Je hebt het gehaald! Proficiat! Je bent aan het einde van je werkboek gekomen. Waarschijnlijk waren er oefeningen die je leuk vond en anderen net niet. Of waren er oefeningen waar je geen effect bij hebt gemerkt.

Ik hoop dat je momenten hebt gehad waarop je kon ontspannen en het gevoel had de stress onder controle te krijgen. Ik hoop dan ook van harte dat dit boek jou op weg heeft geholpen om meer baas te worden over je eigen lichaam en dat je hebt geleerd dat relaxeren helemaal niet veel om handen heeft. Weet dat elke dag genieten en kunnen ontspannen ertoe bijdraagt dat jij je beter in je vel zal voelen en dit je zelfvertrouwen ten goede komt.

Bedankt dat je de moeite hebt genomen om dit boek uit te testen en toe te passen. Bedank jezelf ook maar voor de tijd en ruimte die je nam voor dit boek!

Zijn er nog punten waarop je blijft vastlopen? Aarzel dan niet de hulp in te roepen van een ouder, opvoeder, leerlingenbegeleider of een therapeut. Dit is geen teken van zwakte, maar het een teken van sterkte en moed.

Weet dat als je verder blijft oefenen je steeds beter de baas wordt van je eigen stressklachten. En je steeds beter kan leren ontspannen. Je kan dit werkboek steeds opnieuw ter hand nemen om opnieuw te oefenen indien het nodig is. Er zijn vast wel enkele oefeningen waar jij effect bij merkt en dit je liggen. Tracht deze op regelmatige basis toe te blijven passen, zo krijgt stress geen kans om je terug onzeker, angstig of gespannen te maken.

Hoe meer je oefent hoe meer bewust je zal zijn van je denken en je lichaam!

Geniet en wees aanwezig in het hier en nu in alle mildheid en zonder oordeel!

Ik wens je veel succes in het omgaan met stress en spanning!

Veel succes!

Ada Van Moorhem