

Hoe kun je het beste ontspannen?

Werkgevers zien de ene burn-out na de andere opduiken. Er is veel stress omdat we steeds drukker zijn. We vergeten hoe groot het belang van goede ontspanning is. Hoe minder we ontspannen, hoe productiever we zijn, toch?

Dat ontspanning leidt tot minder productiviteit is een mythe. Niets is minder waar. Hoe meer we ontspannen, hoe beter onze resultaten op de werkvloer zijn.

Wie beter kan ontspannen kan namelijk daarna frisser en langer doorwerken. We geven je een aantal tips om te leren hoe je goed kunt ontspannen.

1. Creëer een stressvrije omgeving

Maak een kamer in je huis helemaal stressvrij. Plaats mooie planten, zet rustige muziek op en maak kaarsjes aan. Zorg dat je in deze ruimte zo min mogelijk op je telefoon bent en geniet van het moment als je in deze ruimte bent.

2. Ga sporten

Misschien vind je sporten helemaal niet leuk, maar toch is dit een goede manier om te ontspannen. Het verlaagt je bloeddruk en maakt geluksstofjes in je hersenen aan. Als je helemaal niet van sporten houdt, probeer dan om eens af en toe te wandelen. De buitenlucht alleen al zorgt voor een ontspannen gevoel.

3. Maak vaker een grapje

Lachen zorgt dat je stress verliest. Zelfs een glimlach neemt al spanning weg. Na een goede lachbui voel je je automatisch ontspannen. Een tip om te lachen: kijk eens samen met je vrienden een aflevering van *Friends*. Wedden dat je vanzelf moet lachen?

Woordenlijst

1. ontspannen = tot rust komen
2. de ene na de andere opduiken = plotseling / opeens verschijnen
3. van belang = voordeel
4. productiviteit = de hoeveelheid en kwaliteit van het werk binnen een bepaalde tijd.
5. mythe = het is niet waar, het klopt niet. Letterlijk: verhalen over goden en halfgoden.
6. niets is minder waar = het klopt helemaal niet. Letterlijk: niets anders is zo ver van de waarheid.
7. op de werkvloer = op de werkplek
8. creëer / creëren = maken / zorgen dat het ontstaat
9. verlaagt / verlagen = maakt het minder
10. geluksstofjes = het stofje dat vrijkomt in je hersenen waardoor je gelukkig(er) wordt. Ook wel *serotonine* genoemd.
11. wegnemen = weghalen
12. spanning = een situatie waarbij je onrustig of zenuwachtig bent of wordt.
13. lachbui = voor een langere tijd aan een stuk door lachen.
14. wedden = beweren van een voorspelling / zeker weten dat je voorspelling klopt.
15. vanzelf = zonder hulp