

100 manieren waarop een *VROUW* kan ontstressen.



Onderstaande suggesties hebben allemaal te maken met vertrouwen schenken, helpen en zorgen en steunen. Dit stimuleert de aanmaak van het hormoon **Oxytocine**. Dit hormoon werkt ontstressend voor vrouwen. Het verlaagt werkelijk het niveau **Cortisol** (stresshormoon) in je bloed. Gebruik deze lijst om er één activiteit per week uit te halen om jezelf een goed gevoel te bezorgen.

Heb je een leuke aanvulling die voor jou werkt, laat het me weten dan zet ik hem erbij.

1. je laten masseren
2. je haar laten doen
3. je nagels laten doen
4. een vriendinnenavond organiseren
5. bellen met een vriendin
6. uit eten met een vriendin
7. koken voor een vriendin en samen opruimen
8. mediteren tijdens een wandeling
9. een kamer schilderen met familieleden of vrienden
10. naar muziek luisteren
11. zingen onder de douche
12. zangles nemen
13. je aansluiten bij een koor
14. een geurig bad nemen
15. kaarsen aansteken bij het avondeten
16. winkelen met een vriendin
17. een dagje sauna nemen met een vriendin
18. een maskertje nemen
19. trainen met een persoonlijke coach
20. op yoga gaan
21. dansles nemen
22. een uur wandelen
23. wandelen met een vriendin en meteen bijkletsen
24. een maaltijd koken voor vrienden die net een baby hebben gekregen
25. een maaltijd koken voor vrienden die ziek zijn
26. rozen, geurige bloemen planten in de tuin
27. een bos bloemen kopen voor jezelf
28. een groentetuin aanleggen
29. naar een boerenmarkt gaan
30. een maaltijd maken van de groente uit eigen tuin
31. fietsen gaan
32. met een groepje mensen kamperen
33. een baby vasthouden
34. een huisdier vertroetelen en verzorgen
35. met een vriendin op stap gaan
36. iemand vragen iets voor je te dragen
37. iemand om hulp vragen
38. op je gemak in een boekwinkel rondstruinen
39. een goed boek lezen
40. de beste recepten van je vrienden verzamelen
41. op kookles gaan
42. een hulp in het huishouden nemen
43. een goede klusjesman inhuren
44. leuke gezinsactiviteiten plannen en uitvoeren
45. gewoon je mooiste servies gebruiken
46. aan een oudercommissie deelnemen
47. een taart bakken voor mensen die zich inzetten voor goede doelen
48. naar theatervoorstellingen, concerten en balletuitvoeringen gaan
49. een picknick met familie en vrienden organiseren
50. iets speciaals plannen om naar uit te kijken
51. je aansluiten bij een club (jonge) moeders, of er zelf een maken
52. iets leuks doen met de kinderen
53. mensen die honger hebben te eten geven
54. tijdschriften over mode en mensen lezen
55. regelmatig inspirerende, spirituele en religieuze samenkomsten bezoeken
56. op de hoogte blijven van het leven van je vrienden
57. samen met een vriendin naar je favoriete tv-show of dvd kijken
58. naar inspirerende cd's luisteren
59. praten of bellen met een therapeut of coach
60. een onbekende cultuur bestuderen en de keuken ervan proeven
61. naar het strand, rivier of een meer gaan
62. skiën of golven leren of met vrienden gaan tennissen
63. met vrienden van een lekker glas wijn genieten
64. demonstreren tegen sociaal en politiek onrecht
65. naar een show gaan of aan meedoen
66. iemand inhuren om je te helpen de overbodige rommel uit huis te halen
67. een vriendin je hulp aanbieden
68. op een cursus voeding, koken of gezondheid gaan
69. gedichten lezen, schrijven en een gelegenheid bezoeken waar gedichten voorgelezen worden
70. naar een vogelliefhebber gaan en ervan genieten als hij de vogels voert
71. een museum bezoeken
72. op klaarlichte dag naar de film gaan
73. naar een voordracht van een schrijver gaan in een plaatselijke boekhandel of bibliotheek
74. een dagboek bijhouden om je gedachten en gevoelens in op te schrijven.
75. een fotoboek maken voor al je kinderen
76. een lijst met e-mailadressen maken van je vrienden samen om recentelijk genomen foto's op te sturen
77. ook aan hen vragen om foto's te sturen
78. een e-maillijst samenstellen van vrienden met de dezelfde ideeën
79. je met een vriendin opgeven voor een schilder- of beeldhouwcursus
80. een shawl breien voor iemand van wie je houdt
81. afspreken met een stel vriendinnen om een kop koffie of thee te gaan drinken
82. aan een goed doel geven
83. een kamer anders inrichten
84. de kleur van je haar veranderen
85. een nieuwe outfit kopen
86. sexy ondergoed kopen
87. samen met een vriendin een fotoboek bekijken
88. je opgeven bij een sportschool
89. kaarten met vrienden
90. op dieet gaan of een reinigingsdieet volgen om je gezonder te worden
91. oude kleren meegeven aan een liefdadigheidsinstelling
92. iemand een verjaardagskaart sturen
93. huishoudproducten gebruiken die goed zijn voor het milieu
94. een paar maaltijden klaarmaken en invriezen voor als je een keer geen zin hebt om te koken
95. op een cursus bloemschikken gaan
96. vrijwilligerswerk doen bij een ziekenhuis of verpleeghuis
97. een surpriseparty voor een vriendin organiseren
98. de boeken die je hebt gelezen aan een ziekenhuis geven
99. op de baby van vrienden passen zodat ze een dagje samen weg kunnen
100. je drukke werkdag onderbreken met wat rek- en strekoefeningen.

Kies voor vreugde dan volgt de rest vanzelf!
Warme groet van Renée Rooijackers www.emobalans.nl

