

# Wandel juist op je werkdag

Onze tip is meer gaan wandelen als anderen dat niet doen. Dus niet op zondag of zaterdag.. Neem jij die tijd voor jezelf door de week?



Heb jij dat nou ook, het gevoel dat al het online werken van dit moment nooit af is? Als ik met dat gevoel zit en ik ga een half uurtje wandelen dan neemt de druk af. Er komt rust en ruimte in mijn hoofd, ik ontspan. Als ik mezelf dan ook nog een zintuig opdracht geef en de natuur echt ervaar dan is dat 'tijd voor mezelf'.

Voor mij is dat een ander niveau van verwennen van jezelf dan lui op de bank met een borrel/chocolade/een boek.....óók lekker. Buiten zijn geeft ruimte in je hoofd voor nieuwe ideeën én levert een bijdrage aan je eigen 'vitaliteitsmanagement'. Daarna kan je weer fris verder aan je online werk. Toch schiet het er ook bij mij vaak bij in. Daarom bij deze een 5 stappen handreiking: 'Tijd voor mezelf'.

**1e stap:** plan je wandelmoment concreet in je dagelijkse/wekelijkse agenda in. Dus niet: tijdens de lunch 'n paar keer per week. Wel: ik ga deze week op ...dag en ....dag een half uur wandelen om 12.30 uur.

**2e stap:** Je bent aan de wandel. Let er eens op hoe je loopt, hoe je jij je voeten neerzet. Voel je ademhaling, wees je bewust van je beweging. Neem de rust om je eigen tempo van dit moment te bepalen.

**3e stap:** Ga vervolgens een voor een je zintuigen bewust inzetten om de natuur om je heen nog beter waar te nemen. Kijk om je heen, naar boven naar onder. Luister naar alle geluiden, dichtbij, verderaf. Voel de wind, de zon, de hardheid van de bodem waarop je loopt. Snuif diep de geuren op van de herfst.

**4e stap:** Wat is je het meeste opgevallen bij de vorige stap? Richt er je aandacht op. Het valt je niet voor niks op. Wat heeft het jou te vertellen? Stel je open voor wat er allemaal bij je opkomt. *(In mijn tuin is een spreekwoord met volle aandacht en zorgvuldig een vijg aan het leeg pikken, terwijl hij ook alert om zich heen kijkt.. Die focus plus aandachtsbewustzijn kan ik wel wat meer gebruiken momenteel.)*

**5e stap:** Wandel door en mijmer wat na over jouw inzicht. Als je bijna weer terug bent neem dan een voorwerp mee waardoor je deze 'tijd voor jezelf' weer gemakkelijk kunt oproepen. Leg dat voorwerp naast je computer.

Je kunt er weer tegenaan. Je brein heeft om goed te functioneren óók beweging en zuurstof nodig. Dat heb je alweer binnen na je wandeling. Verder is het ook bekend dat je hard werken beter volhoudt als je regelmatig rust neemt, 'tijd voor jezelf'. Mensen die weinig invloed hebben op hun werk én te weinig tijd hebben om helemaal te ontspannen raken in een ongezonde stress. Een half uurtje 'tijd voor jezelf' tijdens een wandeling in 5 stappen is een goede eerste stap. Blijf wandelen en zet TvM Tijd voor mezelf) in je agenda!

Leuk als je wil reageren na je wandeling en/of een foto stuurt over je inzicht of voorwerp:

[Switch@parnassagroep.nl](mailto:Switch@parnassagroep.nl)

Veel plezier en deel deze wandeloefening ook met je collega's.

Annette Bol en Heleen Hoogendam, wandel- loopbaancoaches Parnassagroep

*Met dank aan Jettie van den Houdt, natuurcoach*