

Synergie

BEAT-STAPPEN INSPIRATIE!

- Verzamel indrukken terwijl je stapt. Let bijvoorbeeld extra op geluiden. Tel hoeveel keren je een vogel hoort. Tel het aantal mensen dat je tegenkomt en van wie je een goeiendag krijgt. Tel hoeveel van een bepaalde soort bomen je tegenkomt, bij hoeveel mensen de gordijnen open zijn enzovoort.
- Noteer de tijd van een bepaalde route en werk ze bewust iets sneller af.
- Varieer in tempo, bijvoorbeeld van boom (of huis) één tot tien snel en dan weer rustiger.
- Maak met je gsm foto's van wat je mooi vindt onderweg en maak een wand of map met een verzameling van mooie beelden. Als je geen zin hebt in stappen, zal het bekijken van je fotomuur of -boek je toch snel in actie brengen.
- Stap eens in een bos, met een goede zaklamp als het donker is (het liefst niet alleen).
- Neem zoveel mogelijk verschillende routes en geef ze een naam, bijvoorbeeld de eikenroute, de maanlantaarnroute, het speeltuinpad, de bloemenroute, de beekjesroute enzovoort.
- Vaste routes van een bepaalde afstand stimuleren het visualisatievermogen als startenergie. Zo kun je bewust een route kiezen in functie van je tijd en/of combinaties maken.
- Als je geen zin hebt, helpt het heel goed even een bepaalde route in je gedachten te visualiseren. Met de mooie plaatjes in je hoofd komt de zin om te gaan stappen snel!
- Leer ook het 'achterafmoment' te visualiseren, dat wil zeggen: voor je vertrekt bedenk je hoe je je achteraf zult voelen. Dat is altijd: trots op jezelf dat je het gedaan hebt. Je kunt voor de rest van de dag genieten van het 'ik heb het gedaan'-gevoel'.
- Je zult leren dat in een sofa zitten na een bewegingsmoment een heel ander gevoel geeft dan in een sofa zitten zonder bewegingsmoment. Idem dito voor eten en slapen.
- Een douche nemen na een intens bewegingsmoment is veel leuker dan douchen zonder beweging.
- Als je bij daglicht kunt stappen, besef dan dat licht een medicijn is.
- Proef en voel de weldaad van de zon. Iedereen wordt er vrolijker van. Besef de magie ervan.
- Wanneer je 's avonds stapt, kijk dan naar de sterrenhemel en naar de stand van de maan. Kijk overdag naar de wolkenformaties en probeer er figuren in te onderscheiden.
- Geef je stapmoment ook een doel mee: bijvoorbeeld een presentatie voorbereiden, een dankbaarheidswandeling voor alle zegeningen in je leven, een brainstormsessie, een doorgeefwandeling om goede gedachten en vitaliteit naar andere mensen te sturen of zelfs een piekerwandeling om bepaalde zaken op een rijtje te zetten.
- Houd je aandacht heel goed bij je lichaam: wat voel je in je benen, je voeten, je armen, je longen enzovoort. Maak er een meditatie-stapbeurt van.
- Let extra op na hoeveel minuten je een lichte verwarming of transpiratie voelt. Opwarming van je lichaam betekent dat je je stofwisseling activeert. Kleed je in laagjes en merk hoe snel je een laagje uit zult trekken!
- Sta stil bij de doelen in je leven.
- Als het zeer koud is, kijk dan naar de warme lucht die uit je mond komt.
- Gebruik je zintuigen afwisselend: wat hoor je? Wat zie je? Wat voel je? Wat ruik je?
- Visualiseer hoe deze gezonde stapbeurten je elke seconde laten genieten van je gestroomlijnde lichaam.
- Besef dat die activering ook ontgifting in de hand werkt.

Om je dagelijkse halfuurtje BEAT-stappen te veraangenamen, geef ik je wat extra inspiratie om je stapmomenten iets extra's te geven ga naar: