

JUNI ERVAAR DE NATUUR MET JE ZINTUIGEN

In de maand juni van het leefstijlproject 'Zo fit als je kunt' staan we stil bij hoe je natuur kunt ervaren met je zintuigen (zien, horen, proeven, ruiken en voelen). We ondernemen activiteiten zoals het zien en horen van dieren in het bos. Ook gaan we met alle Beschermde Woonvormen met de boot de Waddenzee op om onder andere zeehonden te spotten en bestormen we het wad. Hieronder 5 tips rondom het thema 'Ervaar de natuur met je zintuigen'.

5 TIPS

➡ TIP 1: STA EENS STIL BIJ WAT JE MET JE ZINTUIGEN WAARNEEMT

Als je je teveel inspant, met veel dingen bezig bent en niet kunt ontladen, dan raakt je hoofd vol. Plan voor jezelf voldoende rust en tijd in zodat je kunt ontladen. Ga bijvoorbeeld de natuur in en ervaar wat je op dat moment ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft. Hierdoor raakt je hoofd leger en word je meer ontspannen.

➡ TIP 2: GEBRUIK MUZIEK MET NATUUR GELUIDEN OM TE ONTSPANNEN

Ontspannen muziek met natuurgeluiden (dolfijnen, vogels, zee) zorgt voor een flinke vermindering van het spanningsniveau. Rustige muziek maakt je soms zelfs zo ontspannen dat je er slaperig van wordt. Dus als je veel stress voelt aan het einde van een drukke dag, luister dan eens naar zulke muziek. Onder andere in gezondheidswinkels vind je cd's met natuurgeluiden.

➡ TIP 3: SLUIT JE AF VAN DE EXTERNE OVERDAAD AAN PRIKKELS

De indrukken die op ons afkomen, kunnen zo overdonderend zijn dat je ze niet meteen kunt verwerken. Je kunt bijvoorbeeld overprikkeld raken door lawaai uit de omgeving of de hoeveelheid prikkels van je mobiele telefoon of tv. Sluit je af en toe eens af van alle externe prikkels. Dit kun je doen door letterlijk je mobiel of tv uit te zetten en in de natuur te gaan wandelen.

➡ TIP 4: GA DE NATUUR IN EN ERVAAR DE DIERENWERELD

Luister en kijk eens bewust naar wat er in de natuur gebeurt. Luisteren naar vogels of het kijken naar eenden terwijl je ze voert in het park, kan rustgevend zijn. Mindfulness in de natuur zorgt ervoor dat je bloeddruk daalt en dat je ontspant. En daar word je gelukkiger van!

➡ TIP 5: SPEEL MET ELKAAR ZINTUIGLIJKE SPELLETJES

Er zijn vele verschillende soorten zintuiglijke spelletjes die je met elkaar kunt doen. Het is de moeite waard om dit eens te googelen op internet. Denk bijvoorbeeld aan 'wat voel ik in de doos?' of 'wat proef ik zonder te zien wat ik eet?'. Zo word je je bewuster van je zintuigen en beleef je met elkaar veel plezier bovendien.

