



Een ontregelde ademhaling

Veel mensen hebben een ontregelde ademhaling, zonder medische oorzaak. Vul onderstaand schema in om duidelijk te krijgen of jij last hebt van een ontregelde ademhaling en ga ermee aan de slag.

Zelfinzichtopdracht: Klachten passen bij een ontregelde ademhaling:

	Dagelijks diverse keren	Dagelijks eenmaal	Wekelijks diverse keren	Wekelijks eenmaal	Nooit
Licht gevoel in hoofd					
Uitgeblust gevoel					
Vaak zuchten					
Vaak gapen					
Gevoel van overademen					
Duizeligheid					
Hoofdpijn					
Nek- en schouderklachten					
Hartkloppingen					
Vaak boeren					
Tintelend gevoel in handen					
Tintelend gevoel in voeten					
Tintelend gevoel in mond					
Gejaagdheid					
Angst					
Trillende handen					
Prikkelbaar					
Beklemmend gevoel op de borst					
Gevoel van prop in de keel					
Kortademig					
Slaapproblemen					

Maak een top drie van jouw klachten en volg deze in je persoonlijke ademlogboek.

Mijn klachten top 3

1	
2	
3	

Schrijf elke dag even in je ademlogboek; wanneer wordt het meer, wanneer is het minder? Ben je een vrouw? Speelt je cyclus een rol? Observeer je ademhaling zonder oordeel.

Een praktische manier om je adembewustzijn te vergroten en van je klachten af te komen.

Als je mijn hulp wilt, stuur me dan een berichtje via de Whats app-knop op mijn website!