



Wandelen om op te laden

Intro:

Wandelen is gezond. Dat wist je al. Sinds corona is 66% van de Nederlanders meer gaan wandelen. Maar wat levert het dan echt op voor jou als professional?! En wat kun je ermee voor jouw teamleden of klanten? Hoe zit het met die 10.000 stappen? Hierbij alles op een rij.

In 't kort:

Wandel je elke dag een half uurtje – die 10.000 stappen hoeven dus niet – dan zorg je al voor: mentaal herstel na een drukke dag, het sterker maken van je hart en longen, een beter geheugen, een beter humeur, je versterkt spieren en botten, het is goed tegen stress, burn-out klachten en depressieve gevoelens, het stimuleert de stofwisseling en verbetert de slaapkwaliteit. En dat is met slechts een half uurtje wandelen per dag, te doen toch?!

Hoe kun jij wandelen concreet inzetten zakelijk en privé?

✓ Na een stressvolle dag wil je mentaal of fysiek rustig worden:

Zet je mobiel op vliegtuigstand en ga wandelen, het liefst in de natuur voor extra ontspanning. Loop langzaam, je vertraagt hierdoor letterlijk en brengt je eigen systeem tot rust. Ook neemt het stresshormoon cortisol af. Komt je hoofd niet tot rust? Luister dan bijv. een luisterboek, je favoriete relax muziek of gebruik een app met mindfulness opdrachten.

✓ Er komt een lastig gesprek aan met een collega, stakeholder of je wilt bijkletsen:

Zet je mobiel op vliegtuigstand en ga samen wandelen. Lopend kom je tot een fijner gesprek omdat je geen oogcontact hoeft te maken en je in een zelfde ritme komt. Als je elkaar niet hoeft aan te kijken, ben je eerder open en eerlijk over wat je bezighoudt. Wandelen zet mensen automatisch in een niet-confronterende, samenwerk houding. Wandelend samen zwijgen is ook prima. Niet voor niets gebruiken we in onze taal de uitspraak: 'we komen samen ergens' of 'het loopt lekker'.

✓ Je hebt nieuwe creativiteit nodig voor een lastige klantvraag of tender:

Zet je mobiel op vliegtuigstand en ga wandelen. Alleen of met teamgenoten. Na een kwartier lopen kun je al merken dat je gedachten niet meer in cirkeltjes ronddraaien. Je krijgt andere perspectieven en inzichten buiten. Beide hersenhelften gaan door de beweging van je benen en armen samenwerken, dit brengt nieuwe gedachtes en oplossingen. Vergeet je notitieboekje niet 😊

✓ Je hebt last van burn-out klachten of sombere gedachten:

Zet je mobiel op vliegtuigstand en ga wandelen. Alleen of met een vertrouwd persoon. Je lichaam maakt stofjes zoals endorfine, serotonine en dopamine aan. Deze hormonen geven een ontspannen en blijer gevoel. In daglicht maak je vitamine D aan wat goed is voor je weerstand. En je slaapt 's nachts beter.

✓ Je wilt een stap zetten in je leiderschapsontwikkeling:

Ga wandelen in stilte, neem tijd om dromen en ambities te overdenken, geef je gedachten de ruimte om een laagje dieper te duiken, leer jezelf beter kennen en wees brutaal eerlijk.



Smaakt dit alles naar meer? Scan dan de QR code hiernaast. Wij denken graag met je mee!
Groet, Tanja Nieuwland

