

Oefening 1 - BIJLAGE 1**STEVIGE HOUDING**

Wanneer je je onzeker voelt, kun je dit meestal meteen aan je houding zien.

Let er maar eens op: je laat je hoofd hangen, wiebelt wat op je benen, frunnikt met je handen en kijkt het liefst naar de grond.

Weet je dat een goede houding meewerkt om je sterker te voelen? Wanneer je op de juiste manier staat, zit en loopt, kan de energie beter door je lichaam stromen.

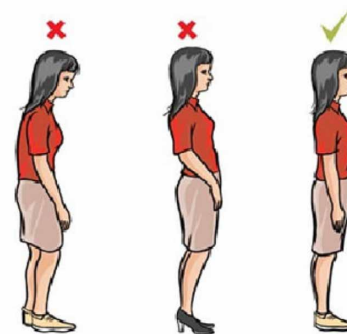
Wat is een stevige houding?

Een stevige (sta)houding krijg je door:

- Je benen iets uit elkaar te zetten (op heupbreedte), op twee benen te staan en je knieën een heel klein beetje te buigen (knieën uit slot).
- Je beide voeten even hard tegen de grond te drukken, alsof je je gewicht in je voeten laat zakken.
- Je armen naast je lichaam te houden.
- Je schouderbladen wat naar elkaar te drukken, je maakt je rug helemaal recht.
- Je borst iets naar voren te brengen, je kijkt recht voor je.
- Je hoofd niet naar beneden te laten hangen!

Voordelen:

- Je staat steviger. Je staat letterlijk steviger in je schoenen!
- Het kost je weinig spierkracht om jezelf staande te houden.
- De energie kan volop door je lichaam stromen.
- Je kunt je beter concentreren.
- Je voelt je rustiger.
- Je kunt beter nadenken.
- Je hebt meer energie.

**Tip:**

Een goede zithouding krijg je door op twee billen te zitten, je voeten plat op de grond te zetten en je rug recht te houden. Een goede zithouding helpt om beter te kunnen praten.

Filmpje:

'5 Simpele Manieren Om Zelfverzekerd Over Te Komen - Zelfvertrouwen Uitstralen - YouTube'

<https://www.youtube.com/watch?v=lluyY6QwUB8>