



Overwin je stress

Tip: Print dit e-book uit voor optimaal resultaat!

Stefan Noordman

Belangrijk:

Uitleg

Dit boek is bedoeld om je meer kennis te geven over diverse stressmanagement technieken. Zoals je misschien weet ben ik zelf een voorstander van stressmanagement technieken combineren met de juiste kennis over stress.

Om je die juiste kennis mee te geven krijg je van mij in het begin van dit boek een korte uitleg zodat jij meer begrip krijgt van o.a. wat stress nu eigenlijk echt is, enz..

Ik raad je ook zeker aan om dit eerste stuk goed tot je te nemen, alvorens je begint met de stressmanagement technieken.

Ik wens je heel veel lees plezier.

Voorwoord

Meer grip op je stress.

Hallo, ik ben Stefan Noordman en ik wil je graag vertellen hoe je meer grip op je stress kunt krijgen. Misschien denk je dat dit niet mogelijk is, maar in feite hoef je alleen dit E-boek door te lezen.

Al enige tijd heb ik een website waar ik mensen help met stressklachten, omdat *stress* mijn grote passie is. Hoe kan stress nou iemands passie zijn? Vaak wordt stress als iets negatiefs gezien. Ik zie het juist als een uitdaging en vind het leuk om ermee bezig te zijn. Er bestaan namelijk veel verschillende theorieën over. Voor mij is het een sport uit te zoeken welke theorie werkt en welke niet.

Hoe meer ik mij bezig houd met stress hoe meer ik ook over mijzelf leer en vooral hoe ik mijn eigen stress onder controle moet krijgen. Ik heb gezien wat het voor mij heeft gedaan en ik wil dit graag met iedereen delen.

Dit is gelijk ook een van de belangrijkste dingen in mijn leven, mensen helpen met hun stressproblemen. Jarenlang heb ik mij in dit onderwerp verdiept en ik heb veel theorieën gelezen en uitgetoetst.

Zo kwam ik er ook achter dat veel dingen die over stress gezegd worden niet waar zijn. Mensen worden massaal verkeerd voorgelicht. Het is natuurlijk wel heel belangrijk om te weten wat stress nu eigenlijk is, hoe deze veroorzaakt wordt en hoe je daar weer het beste mee omgaat.

Ik zal een aantal belangrijke inzichten met je delen.

Voordat ik dat doe wil ik eerst een aantal mythen en misvattingen over stress uit de weg ruimen. Een bekende uitspraak van Richard Ecker is de volgende:

‘We willen graag geloven dat stress onvermijdelijk is, en dat het leven heel erg complex is in deze dagen en dat we worden meegesleept door een op hol geslagen wereld, die ons veel te weinig biedt.’

De nadruk ligt op *‘graag willen geloven’*. Meer is het niet: geloven dat het onvermijdelijk is. Hier ligt de kern van ons stressprobleem.

Een andere mythe is dat *‘jij het probleem niet bent’*. Misschien ben je je hier niet helemaal van bewust van, maar de voornaamste reden waarom je steeds maar weer stress ervaart, is

dat je je er niet van kunt ontdoen. Het komt omdat wij in een wereld leven waar stress op grote schaal verkeerd wordt begrepen.

De meeste stressdeskundigen blijken ervan uit te gaan dat stress iets is wat echt bestaat, en dat het iets is waar wij mensen vaak last van hebben. Wij nemen deze gedachte over en besteden vervolgens veel tijd en energie om alle klachten te beheren.

Het wordt tijd om er anders over te gaan denken en betere manieren te vinden om stress daadwerkelijk te begrijpen. Hierbij gaat het om vragen over wat spanning werkelijk is, de oorzaak ervan en hoe je er het beste mee kunt omgaan.

Laten we eerst kijken wat stress echt is.

De waarheid over stress

Als je iemand zou vragen wat stress nu eigenlijk betekent of waar het voor staat, dan krijg je deze onderstaande antwoorden te horen:

- alle spanningen komen door externe factoren, zowel geestelijke als lichamelijke, en die zorgen voor stress.
- het komt door slecht slapen.
- stress ervaar je als je angstig, depressief of boos bent.
- je gespannen spieren, veel hoofdpijn, snelle hartslag etc.
- de oude vecht- en vluchtreactie van je lichaam, handig was voor onze voorouders.

Deze opsomming heeft er wel mee te maken, maar raakt de kern van stress nog niet. De waarheid over stress is anders dan wat ik je tot nu toe heb verteld op mijn website en wat anderen je vertellen.

Ben je klaar voor de waarheid?

'Stress is slechts een woord'

Dit is de naakte waarheid over stress: het is slechts een woord. In de echte wereld bestaat stress niet als een ding, een ziekte, of een bepaalde aandoening. De enige plek waar stress bestaat is in de menselijke taal en nergens anders.

De oorsprong van het gebruik van het woord stress

De term stress werd gebruikt door Hans Selye, een in Oostenrijk geboren arts die een groot deel van zijn baanbrekende onderzoeken deed naar stress in Montreal, Canada. In zijn boek *1956 The Stress of Life*, vertelt Selye, dat als we het woord stress gebruiken, het belangrijk is om in gedachten te houden dat stress een abstractie is en het woord geen zelfstandig bestaan heeft.

Naarmate de tijd verstreek, vergaten we deze *waarschuwing*, met als gevolg dat wij stress zijn gingen zien als een ding, iets wat bestaat, of waar wij dus ook last van kunnen hebben.

De reactie van het lichaam op stress

Misschien denk je nu dat de ware definitie van stress gebaseerd moet zijn op wetenschappelijk bewezen fysiologische processen. Natuurlijk treden er lichamelijke veranderingen op tijdens perioden van stress. Je kunt bijvoorbeeld denken aan de vlucht- en vechtreactie als je je bedreigd voelt.

Het zou echter een grote vergissing zijn om stress te zien als puur fysiologisch, omdat dit te veel zou beperken. De fysiologische veranderingen in ons lichaam zijn slechts een deel van het hele verhaal en stress zal niet alleen op deze wijze gezien moeten worden.

Als stress niet bestaat, waar hebben we dan last van?

Als je denkt dat je last hebt van stress of er structureel aan lijdt, dan is het niet de stress waar je aan lijdt, maar aan iets dat daaraan ten grondslag ligt. Je stress zou zomaar iets te maken kunnen hebben met angst, frustratie, vermoeidheid, gespannen spieren, een nare of emotionele ervaring. Stress is alleen maar een woord dat staat voor....

Zie je het? Zie je dat *stress* in wezen slechts een woord is dat we gebruiken voor verschillende problemen in ons leven. Het woord staat voor emotionele problemen die het gevolg zijn van fysieke symptomen en aandoeningen, financiële of relationele problemen.

Samengevat lijden we dus aan specifieke problemen in ons leven.

Ik weet nu dat stress alleen maar een woord is, maar hoe nu verder?

Je zou kunnen denken: *'Oké, dan gebruik ik in plaats van het woord 'stress' het woord 'problemen' en dan is dat opgelost'*. Fantastisch dat je dit verandert, maar bedenk dan ook dat als iemand over stress spreekt, hij eigenlijk over problemen praat (wees je er bewust van).

Zodra je *stress* vervangt door *problemen* creëer je de mogelijkheid voor jezelf te focussen op de *oorsprong* van je problemen. Je zult ophouden te proberen met stress te leven door ermee om te gaan en een begin maken met de kern van je probleem. Je antwoorden op de vragen over de aard van je probleem zijn veel nuttiger, dan je af te vragen hoe je met je stress moet omgaan.

Kijk eens naar de volgende probleemgerichte vragen. Zie het verschil met de vraag, hoe kan ik omgaan met mijn stress?

- Ik ben heel vaak erg boos. *Hoe kan ik leren mijn woede beter te begrijpen en hoe zorg ik ervoor dat ik er mee om kan gaan?*
- Ik ben heel veel verdrietig. *Hoe kan het dat ik aldoor zo verdrietig ben en hoe leer ik omgaan met zulke emoties?*
- Ik heb steeds maar weer financiële problemen. *Ik vraag mij af wat ik verkeerd doe met mijn manier van omgaan met geld. Hoe kan ik anders leren omgaan met geld?*
- Ik heb nooit geluk met relaties. *Hoe kan dit? Hoe kan ik leren beter om te gaan met mijn partner?*
- Ik voel mij de hele tijd angstig en gespannen. *'Wat kan ik aan de emoties doen?*

Het is duidelijk dat dit type vragen veel meer gericht zijn op de echte problemen waardoor je gelijk gerichte actie kunt ondernemen.

Vaak zeggen mensen dat ze problemen met stress hebben, of dat het op een bepaald moment erg gestrest is in hun leven of dat ze niet weten hoe ze met die klachten moeten omgaan. Natuurlijk worstelen deze mensen met meer specifieke problemen in hun leven dan alleen maar stress. Alles wat mensen over stress zeggen blijft bij een vage omschrijving omdat de achterliggende oorzaak niet aan de orde komt.

Goede en slechte stress

Laat ik je maar gelijk zeggen dat er niet zoiets bestaat als goede en slechte stress. Sommige stressexperts hebben mensen ervan overtuigd dat een zekere mate van stress goed is voor je gezondheid. De hele gedachte van goede en slechte stress is onjuist.

Je zou vreugdevolle en gelukkige momenten in je leven *goede stress* kunnen noemen. Stel je eens voor dat je naar je dokter gaat en vertelt dat je helemaal opgewonden wordt bij een voetbalwedstrijd en of daar iets aan gedaan kan worden. Dit zal nooit gebeuren.

Het probleem zit erin dat alles wat je over stress denkt op een foutieve aanname is gebaseerd. Soms denken mensen dat zorgen goed voor ze zijn, of dat boosheid en frustratie niet slecht zijn voor hun gezondheid. Stress is ook goed om productief te zijn, en natuurlijk heeft iedereen er last van dus dan zal het wel zo zijn.

Maar houd jezelf niet voor de gek.

Langzaamaan duikt de visie gelukkig ook op in vakliteratuur *dat minder stress (dus minder problemen) tot meer geluk en productiviteit* leidt. Het belangrijkste voordeel dat jij nu weet dat stress gewoon een woord is, is dat je je onderscheidt van de grote massa, die vertwijfeld zoeken naar oplossingen voor hun stress.

Probeer het maar eens. Vervang het woord *stress* door *probleem* en kijk hoe dit je leven positief zal veranderen.

Ja en?

Misschien dat je nu wel zoiets hebt van *“Oké, ik weet nu dat stress een woord is, maar wat word ik hier beter van?”* Ik had natuurlijk niet dit rapport geschreven als ik dacht dat je er niets aan zou hebben. Ik denk echt dat als jij op deze wijze over stress gaat denken, er heel veel spanningen van je zullen afvallen.

Als je maar blijft doorgaan met het ten onrechte denken dat stress je probleem is terwijl het iets anders is, blijf je op de verkeerde wijze oplossingen zoeken en kom je nooit van die spanningen af (tenminste niet erg snel). Het is veel beter om je problemen specifiek te identificeren om op een zo efficiënt mogelijke manier oplossingen te vinden.

De volgende tips zou ik je graag willen geven:

- stop met het proberen om te gaan met stress door middel van allerlei technieken, herken je problemen en pak ze op een efficiënte manier aan
- identificeer de oorzaken van je problemen

- verdeel het probleem in kleinere onderdelen en pak die stuk voor stuk aan.

Toen ik dit eenmaal doorhad, voelde het aan alsof mijn lichaam vrijer werd. Ik maakte niet langer meer gebruik van technieken om stress te beheersen of ervan af te komen. Ik dwong mezelf het echte probleem aan te pakken. Geloof het of niet, maar op deze wijze kwam ik vele malen sneller van mijn spanningen af.

Nu ik dit weet, ben ik nog beter in staat om mensen te helpen met hun stressproblemen.

Is het voor iedereen eenvoudig?

Het is eenvoudig om te begrijpen, maar er zijn wel enkele uitdagingen om het volledig onder de knie te krijgen. Terwijl je op het eerste gezicht de oorzaken van je stressklachten kunt zien als problemen buiten je persoonlijke controle, is dit iets wat ons altijd verteld is en nu kijk je er ineens heel anders tegenaan. Dit moet natuurlijk wel goed doordringen en je moet je er van bewust zijn.

Het is mogelijk om op deze manier om te gaan met je stress, ik doe het zelf ook en ik wil niet anders meer. Alleen door te weten dat stress een woord is ben je al een heel stuk verder en sommigen hebben hier al genoeg aan om voor de rest van hun leven goed met hun stress om te kunnen gaan. Anderen hebben misschien net even iets meer informatie nodig en meer stappen om ook die grip te hebben op hun stress. Niet alle problemen zijn dezelfde.

Deze extra en krachtige stappen zal ik niet allemaal gaan uitleggen in dit rapport. Het zal allemaal duidelijker worden aan de hand van mijn website en mijn nieuwsbrief.

Als je naar de bron gaat, hoeft stressmanagement niet meer het hoofddoel te zijn. Uiteindelijk beheersen de technieken voor stressmanagement alleen de symptomen van stress en geven ze geen inzicht in het achterliggende probleem.

Als je door het lezen van dit verslag besluit op zoek naar *jouw* probleem te gaan en het aan te pakken, kun je natuurlijk wel gebruik (blijven) maken van methoden als ademhalingstechnieken, yoga en meditatie. Je verruimt je bewustzijn ermee en dat heb je nu juist nodig om jouw moeilijkheden de baas te worden.

Aan het eind van mijn verslag gekomen, hoop ik dat mijn inzicht ook voor jou zal werken en dat je op de goede weg bent om grip te krijgen op je stress.

Ik wil je bedanken voor het lezen en wil je toch nog een kijkje nemen naar de stressmanagement technieken dan kun je die hieronder vinden.

Meditatie

Waarom mediteren?

meditatie is een extra en natuurlijk hulpmiddel om bijvoorbeeld je stress niveau omlaag te krijgen, bevordert de lichamelijke gezondheid, laat je beter slapen, en kan je zelfs gelukkiger maken.

Als je begint met meditatie wil het wel eens gebeuren dat je in je gedachten ineens overal bent, in het verleden, oude pijnen die je tegenkomt, in de toekomst, noem maar op.

Al die gedachten is gewoon een natuurlijke toestand, na een tijdje leer je jezelf te kalmeren.

Hierbij enkele eenvoudige tips om te beginnen met mediteren.

1. Houding

Een goede houding is belangrijk als je gaat mediteren. Des te makkelijker je zit des te makkelijker kun je ook rustig blijven. Een makkelijke houding is bijvoorbeeld de kleermakerszit of gewoon op een relaxte stoel gaan zitten.

2. Ogen

Dit is eigenlijk ook per persoon verschillend. De een vindt het fijn om met zijn/haar ogen open te mediteren omdat ze dan minder in gedachten wegvallen, en de ander doet het liever met de ogen dicht. Dit is dus eigenlijk iets om zelf even te ondervinden wat je fijn vindt.

3. Focus

In het dagelijks leven zijn we nauwelijks aanwezig in ons bewustzijn. We rijden bijvoorbeeld auto op de automatische piloot terwijl we gewoon met onze gedachten ergens anders zijn. En voor je het weet heb je een hele stuk van je autorit gemist.

Meditatie is daarom een heel mooie manier om meer in je bewustzijn te leven, zodat je ook minder dingen van het leven mist.

4. Adem

Aandacht voor je adem is een fantastische manier om jezelf te verankeren in het mediteren. Laat de ademhaling natuurlijk verlopen.

5. Het tellen van je ademhaling

Als je toch nog iedere keer wegvalt in je gedachten, kun je proberen om je ademhaling te tellen. in ademen is 1 uitademen is 2 enz...

6. Gedachten

Heb je toch nog steeds gedachten tijdens het mediteren, probeer ze niet hoe dan ook weg te krijgen, dit wekt alleen maar frustratie op en komt niet ten goede van de meditatie. Laat de gedachten gewoon komen en zie ze als welkom zodat ze op die manier langzaam aan weer verdwijnen en dat jij weer terug kan naar je ademhaling om daar weer op te gaan letten.

7. emoties

Het is moeilijk om te mediteren als je hevige emoties hebt. Dit komt omdat die emoties zich in je hoofd gaan afspelen en rond dwalen. Vooral woede en angst zijn emoties die moeilijk te beheersen zijn. De manier om om te gaan met deze sterke emoties is om tijdens de meditatie op je gevoel te gaan richten, en welke emotie daar bij komt kijken. Kijk en voel het een tijdje aan zodat je je weer kunt gaan oriënteren op je lichaam.

8. stilte

Stilte is vooral in deze tijd heel erg belangrijk voor je geest. Er is tegewoordig overal wel lawaai in je omgeving, Je geest krijgt daarom niet genoeg rust. Je onderbewustzijn neemt veel van die geluiden op en moet dat allemaal verwerken. Je kunt je misschien wel voorstellen dat dit bijna geen doen is.

Echte stilte is voor de geest dus heel belangrijk om weer even leeg te worden van alle gedachten en je lichamelijke batterij weer even op te laden.

9. Genieten

Geniet van je meditatie, dit is een van de belangrijkste onderwerpen van mediteren.

Als je er totaal geen plezier aan hebt en het is telkens een opgave om dit te moeten doen dan kun je ook niet echt de effecten ervaren van hoe meditatie nu werkelijk is. Belangrijk dus om je goed te voelen als je hiermee aan de slag gaat.

10. Plaats

Je kunt op verschillende plaatsen mediteren. Gewoon thuis, buiten op een stille plek, enz...

Bewust op zoek gaan

Zoek de aankomende dagen **bewust** naar positieve dingen in je omgeving.

Dit kan van alles zijn.

Als je aan het werk bent, of je loopt buiten, of je bent gewoon thuis.

Door iedere dag een paar keer positieve dingen bewust op te zoeken, train je je brein om op het positieve te richten.

Als je dit regelmatig doet en er een gewoonte van gaat maken, maakt je brein nieuwe paden (neurocorticale paden) aan waardoor je eerder het positieve zult opmerken.

Een leuk voorbeeld hiervan is...

Onderzoek van een tijdje terug wees uit dat mensen die negatief gestemd zijn meer negatieve dingen in hun omgeving waarnemen.

Zo lieten ze een groep mensen, de ene groep over het algemeen positief gestemd en de andere groep negatief gestemd, kaartjes zien met 2 foto's (50 van de een en 50 van de ander)

De ene foto een gelukkig bruidspaar en de andere foto een begrafenis.

Wat bleek...

De groep mensen die vaak negatief zijn in het leven, zagen overduidelijk meer foto's van de begrafenis dan van de bruidspaar en de gelukkige groep mensen zagen overduidelijk meer foto's van het gelukkige bruidspaar, terwijl er toch echt van beide foto's even veel waren.

Het is dus zeker de moeite waard om je brein te trainen op het positieve.

Ontspannen door muziek

Je kent het vast wel, je hoort een leuk nummer op de radio en je krijgt er een leuke herinnering bij met een heerlijk gevoel.

Dit komt omdat op het moment jij voor het eerst dat nummer hoorde, er prikkels naar je brein zijn gestuurd en die heeft dat moment vastgelegd in de hersenstam.

Als dit een leuk moment was waarop je het nummer hoorde of een leuke tijd in de periode dat het nummer veel werd gedraait, krijg je het leuke en heerlijke gevoel plus herinneringen weer terug na het beluisteren.

Het voelt even weer als toen.

Zet af en toe eens zo'n nummer op waar jij je goed bij voelt en waarvan jij leuke herinneringen hebt.

Een goed gevoel

Zoals je waarschijnlijk wel weet ben ik heel erg fan van een goed gevoel.

Een goed gevoel geeft je zoveel extra in de meest uiteenlopende aspecten van het leven.

Onderstaand een lijstje met positieve bijwerkingen die opkomen als je je goed in je vel voelt:

- Betere concentratie
- Gelukkige uitstraling
- Mensen in je omgeving voelen zich meer op hun gemak bij je
- Je staat steviger in je schoenen
- Je krijgt meer energie
- Relaties met andere mensen worden beter
- Je zult je gezonder voelen en ook effectief gezonder worden
- Positieve gedachten waardoor je minder zult piekeren
- Je maakt betere beslissingen
- Je zult sneller je doelen bereiken
- Beter zelfbeeld
- Meer motivatie om dingen te ondernemen

- Goede nachtrust
- And last but not least... Je zult minder vatbaar zijn voor spanningen.

Natuurlijk is het niet eenvoudig om altijd en overal een goed gevoel te hebben. Toch moet het je doel zijn om je altijd goed in je vel te voelen. Eens je hierin slaagt, kan ik je garanderen dat je leven radicaal, in positieve zin weliswaar, verandert.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je je binnen één seconde goed voelt?

Nu je weet dat een goed gevoel gigantisch veel voordelen met zich meebrengt, gaan we kijken hoe we dat goede gevoel zo snel mogelijk kunnen opwekken. En dat zonder enige moeite!

Misschien heb je wel eens gehoord van een 'touchstone'. Dit is een zogenaamde gelukssteen. Elke keer als jij je goed voelt, neem je de steen vast en wrijf je er even overheen. Wanneer je dit regelmatig doet, zal je brein dit automatisch associëren met een goed gevoel.

Het proces is een soort van verbinding/anker geworden in je hersenen. Elke keer als jij de touchstone aanraakt, gaat je brein gelukkige gevoelsprikkels uitsturen. Het is uitermate belangrijk dat je op de momenten dat je je goed voelt, de steen daadwerkelijk aanraakt.

Eventueel kan je ook door middel van visualisatie een goed gevoel oproepen en vervolgens over de steen heen wrijven. Op die manier maak je de juiste verbinding/anker in je hersenen.

Maar... het kan ook zonder zo'n gelukssteen

Wat ik zelf altijd doe is het volgende...

Steeds als ik mij goed voel, dan druk ik 2 vingertopjes tegen elkaar aan. In mijn geval gebruik ik de duim en middelvinger van mijn linkerhand.

Bij ieder gevoel van geluk druk ik de topjes van beide vingers even tegen elkaar. Af en toe haal ik ook gewoon leuke herinneringen naar boven in mijn gedachten. Vervolgens krijg ik een prettig gevoel en druk ik mijn 2 vingertopjes weer even tegen elkaar.

Als je dit een tijdje volhoudt, dan kan je je vingertoppen na verloop van tijd ook gebruiken tijdens bijvoorbeeld een moment waarop je je slecht voelt. Wanneer je de techniek juist hebt toegepast, moet je enkel en alleen je vingertopjes tegen elkaar aandrukken en je slechte gevoel zal vrijwel direct vervangen worden door een goed gevoel.

Lukt dit niet? Dan zul je nog wat vaker moeten oefenen om de verbinding in je brein helemaal op punt te krijgen. Je zal met andere woorden frequenter een goed gevoel moeten oproepen tijdens een positieve visualisatie of herinnering. Vergeet tot slot natuurlijk niet om je vingertoppen tegen elkaar aan te drukken! Oefening baart kunst...

Iedereen kan dit

Denk je dat jij dit niet kan? Niets is minder waar! Iedereen heeft een brein waarin verbindingen ontstaan door nieuwe ervaringen die veelvuldig herhaald worden.

Er zijn verscheidene voorbeelden van verbindingen: bijvoorbeeld wanneer je luistert naar een bepaald stukje muziek. Dit kan een specifieke herinnering oproepen. Hetzelfde proces treedt in werking als je een geur waarneemt.

Je krijgt er bijvoorbeeld een speciaal beeld bij in je gedachten. Dat zijn de zogenaamde verbindingen in je hersenen. Je kunt altijd nieuwe verbindingen aanmaken, zoals ik bovenstaand uitleg met het voorbeeld van een goed gevoel in combinatie met de vingertoppen. Zelfs oude verbindingen kunnen op gelijkaardige wijze afgebroken worden.

Samenvatting

Train jezelf door elke keer dat je je goed voelt, een **bepaalde handeling** te **herhalen**. Ik gaf als voorbeeld het tegen elkaar aandrukken van twee vingertoppen, maar het kan natuurlijk ook door een andere fysieke aanraking (zoals voorzichtig op je bovenbeen tikken).

Na verloop van tijd is deze handeling die je doet een vaste verbinding/anker geworden in je brein. Vanaf dat moment moet je die handeling alleen nog maar toepassen als je je bijvoorbeeld even slecht voelt, om zo weer het gelukkige gevoel op te wekken.

Lachen

Ik lach graag en veel. Waarom? Omdat ik er blij van word, maar ook omdat het gezond is! Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat vrolijke mensen gezonder zijn dan piekeraars.

Door te lachen kun je vervelende gebeurtenissen loslaten. Lachen vermindert bezorgdheid, spanning en stress. Het zorgt voor een betere bloedtoevoer naar alle organen en spieren in je lichaam.

Het reduceert het niveau van de stresshormonen epinefrine (adrenaline) en cortisol in het lichaam. Lachen lucht op; het ontstrest! Lachen overwint remmingen en geeft zelfvertrouwen. Je leert relativeren en alles positiever te bekijken.

Het gelukshormoon 'endorfine' zorgt er namelijk voor dat je je gelukkig voelt. Wil je dat fijne gevoel vasthouden? Probeer dan één van de onderstaande tips uit.

Tips om te lachen 😊

- Lachen werkt aanstekelijk, confronteer jezelf elke dag met een lach. Zet een smiley op je bureaublad en screensaver, koop een sleutelhanger met een smiley en hang je sleutels hieraan, stuur jezelf of iemand anders een smiley sms, hang een grappige spreuk of gedicht op in de kantine en lees het elke keer als je koffie of thee haalt, koop een stressbal smiley en leg deze op je werkplek.
- Ga ontspannen zitten en denk aan een leuke gebeurtenis. Ervaar die gebeurtenis opnieuw. Voel het geluk stromen.
- John F. Kennedy zei "lachen is de kortste afstand tussen 2 mensen". **Lach naar iedereen die je tegenkomt.** Zeker 3 op de 5 mensen die je tegenkomt zullen teruglachen en dat is genieten.

- Madan Kataria, de grondlegger van de lachyoga geeft de volgende tip: geniet van de huishoudelijke klussen en laat het zien met je lach. Doe lachend de afwas, het afstoffen, de was en ramen.
- Doe alsof je grappenmaker bent die een grappige draai geeft aan een vervelende gebeurtenis. Realiseer je dat een goede lachbui de situatie minder erg maakt.

Lach samen: een lachzak is erg leuk om mee te lachen. Betrek je collega's erbij, want samen lachen is nog gezelliger.

Nog enkele korte tips

1. ontspanning door inspanning

het voelt om gespannen spieren te hebben. Ze herkennen de spanning niet. Door spieren bewust aan te spannen en vervolgens te ontspannen kan je duidelijk het verschil ervaren. Bijv.: span een voor een je spiergroepen zo stevig mogelijk aan en laat de spanning daarna in één keer los.

2. opruimen en organiseren

Chaos en wanorde zorgen ervoor dat je niets meer kan terugvinden. Er is simpelweg geen plaats meer voor nieuwe dingen. Het is de moeite waard om eens orde in de chaos te scheppen. En als je dat werk eenmaal gedaan hebt dan levert dat zelfs voldoening op.

Bijv.: gooi al je spullen op een hoop. Ga dit vervolgens sorteren in stapels. Dingen die bij elkaar horen leg je dus op dezelfde stapel neer. Bij al die stapels die je maakt en bij elk ding dat je door je handen krijgt stel je jezelf de vraag "heb ik dit wel nodig?".

Verzamel alle dingen die je niet meer nodig bent en plaats het in een vuilniszak. De geordende stapels kunnen weer terug naar de huidige plek.

3. efficiënt werken

Je kan jezelf veel tijd en stress besparen als je zorgt voor efficiënte werkgewoonten. Bijv.: te betalen rekeningen kun je het beste op een vast moment achter elkaar verwerken, i.p.v. meteen te betalen bij binnenkomst van de rekening.

4. De kunst van het wachten

Wachten, wachten en nog eens wachten..in de rij bij de supermarkt, op de trein of bus, tot de computer is opgestart. Wachten is niet leuk omdat je je druk maakt, je irriteert je omdat het niet snel genoeg gaat.

Maar kunnen wachten, geduldig kunnen zijn is belangrijk omdat je hiermee makkelijker dingen naast je neer kan leggen. Gebruik de wachttijd! Doe iets nuttig. Bijv.: ga aan wat leuks denken, kijk gewoon om je heen, lees een stukje uit een (digitaal) boek of ga even rekken en strekken.

Visualisaties

Toen ik zeven of misschien wel acht jaar geleden voor het eerst over visualisaties las, had ik zo'n bekende *Aha-erlebnis*. In die tijd las ik mijn eerste boek over persoonlijke ontwikkeling, wat ik vanaf dat moment ben blijven doen.

De naam van dat boek weet ik niet meer precies, maar ik wil je graag vertellen hoe ik die ervaring kreeg.

In dat eerste boek over persoonlijke ontwikkeling stond een stukje over visualisaties. Het ging erover dat als je visualisaties gebruikt, je moest proberen je toekomst voor je te zien en die ook echt beleven, horen, voelen en ruiken.

Het gaat om wat je voelt als je voor jezelf jouw perfecte geluk visualiseert: je zult je prettig voelen.

Toen viel het kwartje...

Een aantal dagen liet ik dit een beetje bezinken en toen viel het kwartje volledig. Ik lag op bed en dacht terug (visualiseerde) aan iets wat ik héél fijn vond. Plotseling realiseerde ik me dat ik me erg lekker voelde toen ik dat moment weer opnieuw beleefde.

Dit was mijn *Aha-erlebnis*, en ik realiseerde me dat ik dit een paar dagen daarvoor in het boek gelezen had. Het verschil was dat ik naar het verleden keek en het boek gericht was op kijken naar de toekomst.

Terug kijken is gemakkelijker

Als je naar jezelf kijkt, denk je dan dat je gemakkelijker de toekomst kunt zien of eerder een bepaald moment uit je verleden kunt terughalen en opnieuw beleven? Ik denk het laatste, toch? Logisch wel, omdat iets wat al gebeurd is in je geheugen is opgeslagen en dat is gemakkelijker voor te stellen dan iets wat nog moet gebeuren.

Even terug naar het ontspannen gevoel. Je kunt het verleden herbeleven door in je geheugen te graven naar leuke en mooie herinneringen en daar weer aan denken.

Voel bijvoorbeeld hoe mooi en gezellig de laatste vakantie was. Kun je het zien, voelen, ruiken en opnieuw beleven? Voel je hoe prettig dit is? Alsof je weer echt op vakantie bent, maar dan in gedachten.

Voor dit moment maakt het niet uit omdat het gaat om het onderliggende gevoel waardoor je kunt ontspannen.

Tips om beter te kunnen slapen

Tijdens een periode van spanningen is het heel goed mogelijk dat je een slecht slaapritme hebt, oftewel dat je constant wakker ligt of dat je van de lichtste geluidjes wakker wordt. Dit slechte slaappatroon zorgt er voor dat je uiteindelijk nog meer gespannen en gestrest wordt dan dat je al was.

Wil je ook in dromenland blijven en heerlijk kunnen slapen, ook al heb je spanningen? Ik zal je hier enkele tips geven hoe je dit bereikt.

De eerste tip:

die ik met jullie wil delen is: zorg voor een regelmatig slaappatroon. Ga doordeweeks op vaste tijden naar bed zodat je interne klok een vast routine heeft, dit geeft het lichaam meer rust.

Ik noem hier speciaal doordeweeks, omdat het weekend vaak zorgt voor onverwachte dingetjes, zoals feestjes, bezoeken enz. Hier valt dus moeilijker te bepalen dat je op gezette tijden je rust neemt.

De tweede tip:

Zorg ervoor dat, als je op bed ligt, je geen afleiding kan hebben van tv of telefoons. Stel dat je op bed gaat tv kijken, dan is je brein constant in de weer om al deze informatie te verwerken en dit kan er weer voor zorgen dat je brein nog te actief is als je daadwerkelijk wilt gaan slapen.

Dit is overigens niet voor iedereen hetzelfde, de een slaapt namelijk wel goed met de tv aan en de ander weer niet. Het is dus even uitzoeken wat voor jou het beste werkt, maar het zal uiteindelijk wel tot stress verminderen leiden.

De derde tip:

Deze tip pas ik persoonlijk weleens toe, en bij mij werkt dit uitstekend. Denk aan je ademhaling. Als je niet kunt slapen en er spoken allerlei gedachten rond, stel je dan helemaal in op je ademhaling.

Volg je ademhaling in en uit en als je gedachten weer gaan spoken ga dan weer terug naar je ademhaling, je zult merken dat je rustiger wordt en dan is je slaap niet meer zo ver weg.

De vierde tip:

Neem 3 uur voor het slapen gaan geen stevige maaltijd of producten/snacks waar veel suikers in zitten. Eet je wel voor het slapen gaan, dan moet je lichaam dit allemaal nog zien te verteren, wat weer als gevolg heeft dat je minder goed kunt slapen.

De vijfde tip:

Ga 3 uur voor het slapen gaan niet sporten. Na het sporten kun je juist weer extra nieuwe energie hebben waardoor je ook niet goed kunt slapen.

De 6e en tevens de laatste tip:

Vermijd koffie in de avond. Koffie bevat cafeïne en dit zorgt ervoor dat je moeilijker in slaap kan komen. Ik moet er wel bij zeggen dat dit niet voor iedereen zo is, maar je weet dit voor jezelf natuurlijk het best.

Voeding

Ik geef hier een paar korte tips over verschillende onderdelen van voeding waar je op kunt letten en waardoor je je energieke en onspannender kunt gaan voelen.

De eerste tip die ik je wil meegeven is: ga ontbijten.

Als je 's ochtends gaat ontbijten zul je merken dat je in de ochtend veel beter voelt en ook energieke. Ook zorgt ontbijten ervoor dat je concentratievermogen verhoogt en dat je lekkerder in je vel zit. Zorg dus voor een goed ontbijt met weinig vet en veel koolhydraten.

De tweede tip is: ga lunchen.

De middag is een van drukste momenten van de dag waardoor je je lunch misschien nog wel eens wil overslaan of even snel iets tussendoor neemt. Dit is eigenlijk funest voor de rest van de middag, omdat je je zonder een goede lunch minder gemakkelijk kunt concentreren, je zult je minder energiek voelen, je bent prikkelbaar en gespannen.

Neem ook geen zware lunch omdat dit je weer te slaperig kan maken omdat je lichaam heel veel energie moet geven voor het verteren. Minder slaperigheid zal ook de spanningen verminderen.

De derde tip: is verdeel je momenten van voeding.

Verspreid je maaltijden over bijvoorbeeld 3 keer daags. Je spreekt hier dan over 's ochtends, 's middags en 's avonds.

Maak van deze 3 keer geen eetfestijn, maar gebruik kleinere porties en eventueel tussendoor een keer wat fruit.

De vierde tip: is drink voldoende.

Je lichaam heeft voldoende vocht nodig om goed te functioneren. Ik zal je aanraden om veel water te drinken omdat dit je een energiek gevoel geeft en het is goed voor je lichaam.

Ga niet pas water of andere dingen drinken als je lichaam aangeeft dat hij dorst heeft want dan is het al aan de late kant, drink tussendoor regelmatig om je vochtgehalte op pijl te houden.

Gooi jezelf ook niet vol met koffie omdat koffie juist vocht onttrekt aan je lichaam. Daarnaast zorgt koffie ervoor dat het stressniveau alleen maar hoger wordt.

Wat zijn goede tussendoortjes waar je je spanningsniveau niet van opkrikt?

- * Fruit, zoals appel, banaan, peer, sinaasappel
- * Noten, Zoals gemende noten
- * Muesli,
- * Fruitsalade,
- * Magere yoghurt

Wat moet je juist niet nemen als tussendoortje?

* Neem niet te veel snoep en andere voedingsmiddelen waar veel suiker in zit, want dit geeft je voor even een goed gevoel maar dit verdwijnt nog sneller weer.

Zoals je ziet zijn er dus genoeg dingen om rekening mee te houden en als je dit zo leest denk je misschien wel dit lukt mij nooit of mag ik dan nooit meer wat lekkers eten.

Wees gerust, natuurlijk mag je nog genoeg lekkers eten alleen wel met mate.

Ik zou dan ook niet alles in een keer gaan veranderen, maar begin met 1 dingetje en als dat een automatisme is geworden voor je dan begin je met het volgende.

Je kunt bijvoorbeeld een lijstje maken wat je allemaal wilt veranderen aan je voedingspatroon en begin dan simpelweg met het eerste dingetje op je lijst, doe dit een maand of 2 en ga dan door na het volgende punt op je lijst.

Zo kun je in een jaar tijd 6 veranderingen aanbrengen in je voedingspatroon en alles wat daar bij komt kijken.

To do lijst

Een goede tijd planning is tegenwoordig belangrijk doordat er heel veel tijd wordt verspild aan onzinnige dingen.

Er zijn veel mensen die lijden onder het hebben van tijdgebrek, ze voelen de spanningen van tijdgebrek en voelen de druk die dat met zich mee brengt. Gelukkig is aan deze tijd spanningen vrij gemakkelijk iets te doen.

Je hoort veel mensen maar klagen en zeuren over tijdgebrek. Ik heb hier geen tijd voor, ik heb daar geen tijd voor, ik kan vanavond niet want ik heb het veel te druk. Dit zijn veel gebruikte termen door mensen die in hun ogen nergens geen tijd voor hebben.

Ik ben ervan overtuigd dat het grootste gedeelte van deze mensen meer tijd over kan houden als ze hun tijd beter gaan plannen.

Hoe ?

maak gebruik van een to do lijst.

Een **to do lijst** is een lijst waar je alles op schrijft wat je nog moet doen. Schrijf elke avond voor het slapen gaan een lijstje uit met alle dingen die je nog moet doen voor de volgende dag.

Waarom moet ik dat in de avond gaan schrijven?

Als jij alles 's avonds op papier zet dan is het uit je systeem, uit je brein en als het uit je brein is dan ervaar je ook meer rust.

Als je alles moet onthouden dan is het een wirwar van gedachten en heb je het niet overzichtelijk op papier. Alles wat dus in je brein opgeslagen staat staat op de verkeerde plaats opgeslagen.

Maak dus elke avond een planning voor de volgende dag, het maakt niet wat je opschrijft als je het maar opschrijft.

Voorbeeld:

Boodschappen doen, Tanken, Bellen, Opruimen, Schoonmaken, Brief posten, Enz...

Vervolgens als je alles hebt opgeschreven dan ga je hier de volgende dag mee aan de slag en iedere keer als je iets hebt gedaan ga je dit afvinken.

Als je iets gaat afvinken dan gaat je lichaam endorfine aanmaken (een soort geluk drugs van je lichaam) dit krijg je gratis en voor niets.

Op deze manier kun je ook aan het einde van de week bijvoorbeeld een lange termijn to do lijst maken. Hier zet je dan grotere dingen op wat je nog moet doen maar wat meer tijd kost.

Je zult merken als je hier eenmaal mee aan de slag gaat dat je je ontspannender gaat voelen en zo minder spanningen ervaart over tijd.

Massages

Tijdens perioden van spanningen is het belangrijk dat je tijd neemt om eens goed te ontspannen. Er zijn veel manieren om dit te doen.

Het is tegenwoordig heel normaal dat je je laat verwennen met een massage. Massages zijn er in vele soorten en maten, ik ga niet alle massages bij langs maar ik benoem enkele voordelen die je kunt hebben van een massage tijdens gespannen perioden.

Zoals ik al zei is het belangrijk om je spieren goed te ontspannen tijdens gespannen perioden, je kunt dit doen aan de hand van massage bij bijvoorbeeld een wellness centrum. Je kunt hier vaak kiezen uit verschillende soorten massages.

Bij een massage word er systematisch over de huid gewreven, gekneed, gestreken. Dit heeft als voordeel dat je je spieren losmaakt en zo dus ook minder stijf wordt. Een ander voordeel van massage is dat je bloedsomloop weer goed op gang geholpen word, dit zijn wel de 2 belangrijkste voordelen van een massage, er worden vaak nog veel meer voordelen benoemt maar ik hou het hier even bij.

zoals ik al zei kun je je laten masseren bij een wellness centrum echter als je hier geen geld of zin aan hebt kun je jezelf ook masseren.

Deze manier van zelf masseren kost wel aardig wat geld maar je hoeft er niet voor naar een wellness centrum. Ik heb het hier over een massage stoel. Een massage stoel is simpelweg een gewone stoel maar dan met een massage functie erin.

Het kan heerlijk zijn om jezelf op deze manier te laten masseren echter denk ik dat een massage door een persoon fijner is maar dat is natuurlijk smaak verschillend.

Je kunt ook voor de gratis variant gaan en dan jezelf gaan masseren.

Kijk eens rond op het internet en je zult diverse methoden tegenkomen om jezelf te masseren of probeer eens te zoeken op acupressuur punten.

Let op! Lees hierbij wel even waarvoor de bepaalde acupressuur bedoeld is. Probeer gewoon wat dingetjes uit en kijk dan wat je het beste bevalt.

En ook hierbij is het belangrijk dat je dit ontspannen doet, als je er geen aardigheid aan hebt en je vindt het simpelweg niet leuk dan raad ik je ook af om er verder mee te gaan.

Einde

Dit is dan het einde van dit boek, ik hoop dat je veel nieuwe inzichten hebt gekregen en dat je ook daadwerkelijk iets aan deze tips hebt.

Ik wil je er nogmaals op wijzen dat ik het belangrijker vindt dat je eerst een goed begrip krijgt van wat stress daadwerkelijk is, zoals ik hierboven ook heb beschreven in het eerste stuk. En dat je je niet alleen op stressmanagement technieken gaat richten als eerste hulpmiddel.

Het is belangrijker en effectiever om direct de oorzaak van je spanningen en stress aan te pakken.

Overwin je stress

Door: Stefan Noordman

Stefan Noordman

Overwin je stress

Door: Stefan Noordman
