



He, wat fijn dat jij de tijd heb genomen om mijn werkblad met tips aan te vragen!

Iedereen krijgt een andere reactie en gaat anders om met stress en spanningen. Hoe meer jij weet waar jij goed op reageert hoe beter je om kan gaan met periodes van meer druk en stress.

Veel lees plezier!

Stress?

Stress is vooral een lichamelijke reactie, zoals we vroeger hadden op het zien van een roofdier. We hadden een vecht, vlucht of bevries reactie. Nu in deze tijd waarin onze roofdieren zijn veranderd in overvolle inboxen en hoge werkdruk kan het lichaam nog steeds hetzelfde reageren. Je lichaam maakt een hoop hormonen aan om je lichaam paraat te maken voor een vecht, vlucht of bevries reactie.

Tips om beter om te gaan met stress:

Een verkeerde ademhaling speelt een belangrijke rol bij angst, paniekaanvallen, spierspanningen, hoofdpijn, vermoeidheid en depressie. Probeer eens een buik ademhaling, het is een rustige en regelmatige manier van ademen en werkt direct ontspannend.

Vervang stressvolle gedachte door positievere gedachten:

In de file staan is niet leuk, maar iedereen staat in de file om naar het werk te gaan. Ik kan er op dit moment niets aan veranderen.

Iedereen heeft het recht op een eigen mening, ik mag het oneens zijn met iemand. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn eigen geluk.

Even diep ademen (tot 10 tellen) wil ik hier mijn energie in steken? (Pick your battle)

Andere oefeningen die je kan doen: Bodyscan, mindfulness oefeningen, meditatie.

De bodyscan is mijn favoriet, omdat je deze makkelijk op verschillende momenten van de dag kan doen:

Zoek een rustig plekje waar je even niet gestoord kan worden. Zorg dat je ontspannen zit of ligt en sluit je ogen.

Haal een paar keer diep adem via de buik ademhaling en blaas alle spanning uit bij de uitademing.

Ga dan met je aandacht naar je voeten. Hoe voelen ze, wat zie je ? wat gebeurt er? Probeer er alleen bewust van te worden en er niets van te vinden of eraan willen veranderen.

Zo loop je de rest van je lichaam af, kuit, bovenbeen, andere voet, kuit, bovenbeen, billen, buik, borst, handen, armen, nek, hoofd. Als je kan voelen in je lijf of er spanning in zit, kan je sneller doorhebben als er moment van meer spanning ontstaan en hier actie op ondernemen.

Maak een 'uit je hoofd' lijst. Deze lijst kan je pakken als je wat meer druk ervaart of begint te malen, het kan je inzicht geven in wat je eraan kan doen. Bijvoorbeeld:

Ga naar buiten, lopen op blote voeten, ga dansen, sporten. Laat je masseren.

Poest je tanden eens met je andere hand en vergeet je lichaam niet, masseer jezelf met de aandacht die je verdient. laat al je gedachten even los tijdens je ritueel en maak er een mindfulness oefening van.

Laat onder de douche alle gedachten los en visualiseer dat ze door het douche putje verdwijnen.

Ga tekenen, kleuren, begin een hobby. Zoek wat bij jou past zodat je weet wat je nodig hebt bij meer spanning, werkdruk of stress.

Veel succes en vooral ook plezier ermee!

Wil jij een beetje extra persoonlijke ondersteuning? Ik help je graag verder in mijn praktijk in Amersfoort www.meerdangroen.nl

Lieve groet Lucie

