

**DE
ULTIEME
STRESS
GIDS**

“It’s Not Stress That Kills Us,
It Is Our Reaction To It.”

— Lou Holtz

De Ultieme Stressgids

| | |
|--|----|
| Inhoud | 3 |
| Voorwoord | 5 |
| Ervaar jij (te) veel stress? | 6 |
| Wat is stress? | 7 |
| Meer stress, minder focus | 10 |
| Wat veroorzaakt stress? | 11 |
| Wat geeft jou stress?..... | 16 |
| De S van stress..... | 17 |
| Welk stresstype ben jij? | 24 |
| Welke gedachten geven je stress? | 28 |
| Het belang van goed ademen | 33 |
| Hulp nodig? | 40 |

“Stress is not necessarily bad for you.
It is also the spice of life, for any emotion,
any activity causes stress.

The same stress that makes one person sick
is an invigorating experience for another.

Complete absence of stress is incompatible with life
since only a dead man makes no demand
on his body or mind.”

– Hans Selye

Voorwoord

Het fenomeen stress houdt ons vandaag de dag behoorlijk bezig en is tegenwoordig een veel voorkomend probleem in onze samenleving.

1 op de 6 Nederlanders krijgt namelijk in zijn leven te maken met overspannenheid of andere stress gerelateerde klachten en meer dan 1 miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out.

Dit heeft met vele factoren te maken, maar het komt mede omdat mensen gevoed worden door verwachtingen, angst en bewijsdrang en daardoor blijven doorgaan tot ze er (soms letterlijk) bij neervallen.

Stress is voor veel mensen een vicieuze cirkel.

Zeker voor mensen met een laag inkomen die maandelijks nauwelijks rond kunnen komen. Zij zijn zelden in staat om zelf hun stress op te lossen en goede keuzes te maken, die bijdragen aan hun vitaliteit.

Van de overige mensen gaat ongeveer een kwart van de mensen er (vaak noodgedwongen) wel actief mee aan de slag om dit te veranderen, maar het overgrote deel denkt dat hun stress vanzelf weer over gaat, na een lang weekend of een paar weken vakantie.

Een vakantie is natuurlijk prima en leuk om naar uit te kijken, maar als je iedere maandag moeite hebt om alles op te pakken en die vakantie 'echt nodig hebt', dan is het verstandig om eens na te denken over hoe dat komt: anders zit je binnen no-time weer met hetzelfde probleem!

Het is belangrijk om de eerste signalen van stress serieus te nemen en niet te negeren.

Een beetje spanning kan geen kwaad en is zelfs gezond, maar wanneer deze druk(te) voor allerlei klachten gaat zorgen en er geen einde komt aan die lange lijst met dingen die je 'moet', dan is het tijd om daar iets aan te doen.

Ervaar jij (te) veel stress?

Ruim de helft van de Nederlanders voelt dagelijks de stress in z'n lijf. Denk hierbij aan symptomen als:

- slaapproblemen
- een (extreem) onrustig gevoel
- een gespannen nek en vastzittende schouders
- hoofdpijn
- (chronische) vermoeidheid en gebrek aan energie
- maagpijn en/of darmklachten
- hartkloppingen
- huidproblemen
- concentratieproblemen
- vergeetachtigheid
- neerslachtigheid

Veel mensen raken hier aan gewend en accepteren dat slecht slapen, vermoeidheid, stijve spieren of andere klachten en het hebben van pijntjes 'er gewoon bij hoort'.

Dit zijn echter de eerste signalen van overmatige (of negatieve) stress die ervoor zorgen dat je steeds minder ruimte krijgen om te leven en je lichaam steeds minder goed herstelt.

Ben jij aan het overleven?

Wanneer je graag iets wilt veranderen in je leven, dan heb je daar wel fysiek en mentaal ruimte voor nodig.

Het is namelijk onmogelijk om (gezondheids-) doelen na te streven als je daar geen energie en focus voor hebt en daarbij geremd wordt door een slechte nachtrust en andere stressfactoren.

Hoe meer negatieve stress je op je bord krijgt, hoe meer je in een 'overleefstand' terecht komt en 'onder de streep' belandt.

Je bent dan niet aan het leven, maar aan het overleven!

Hierdoor kun je de controle over je leven kwijtraken en zal het steeds moeilijker worden om je leven richting te geven en gezonde keuzes te maken die bijdragen aan je persoonlijke vitaliteit.

Vitaal leven

verbinding
(zelf-) respect
voldoende financiën
vrije tijd
vrijheid
zekerheid

Overleven

relatie problemen
gebrek aan respect
schulden
 bezig met uiterlijk
schaamte / schuld
onzekerheid

Mensen realiseren ook niet dat alles wat we doen een bepaalde mate van stress geeft. We hebben regelmatig te maken met allerlei situaties die stress veroorzaken en ervoor kunnen zorgen dat we (vaak ook ongemerkt) veel meer stress hebben.

Dit betekent niet dat stress altijd slecht of negatief is, want er zitten ook positieve kanten aan. Waar het om gaat is dat je leert **wie** en **wat** jouw **negatieve stressbronnen** zijn in je leven en hoe je deze beter kunt managen om je stress de baas te blijven!

Wat is stress?

Stress betekent letterlijk druk of spanning. Ons lichaam reageert voortdurend op allerlei prikkels uit onze omgeving, doormiddel van het afgeven van een aantal zogenaamde 'stresshormonen'.

Deze stresshormonen zijn zeer nuttig. Zetten ons aan tot actie, maken ons alert en geven ons de nodige focus, kracht en energie om een optimale prestatie te kunnen leveren.

In tegenstelling tot wat mensen vaak denken is stress daarom niet altijd negatief. **Ons lichaam heeft namelijk stress nodig.**

Zonder stresshormonen in je lijf, zou je bijvoorbeeld in de ochtend niet wakker worden en niet in staat zijn om in beweging te komen of überhaupt iets te doen.

Een bepaalde hoeveelheid stress is dus gezond. Het wordt pas problematisch wanneer we een bepaalde grens over gaan en we de controle verliezen.

Wanneer dit gebeurt praten we over ongezonde of **negatieve stress** en dit kan leiden tot allerlei klachten in ons lichaam en vormt een risico voor onze gezondheid.

De stressreactie van je lichaam

Als je stress ervaart dan activeert je lichaam je sympathische zenuwstelsel en dit zorgt voor de aanmaak van stresshormonen (o.a. adrenaline en cortisol).

Deze hormonen zijn erg nuttig en zorgen ervoor dat je bloeddruk omhoog gaat, energie vrijkomt en je immuunsysteem tijdelijk wordt onderdrukt om je lichaam te activeren en in actie te laten komen.

Dit noemen we ook wel de ‘verstarren, vluchten of vechtrespons’ (‘freeze-flight-fight’) en deze reactie kan behoorlijk lang aanhouden.

Het is interessant om te weten dat het hierbij niet heel veel uitmaakt of de stress die je ervaart mentaal, emotioneel of fysiek is. Je lichaam maakt hier nauwelijks onderscheid in en zal in alle gevallen stresshormonen gaan produceren.

Tegenwoordig ervaren de meeste van ons nauwelijks nog veel lichamelijke stress. De stress waar we vandaag de dag mee te maken hebben is in de meeste gevallen mentaal en emotioneel en komt voort uit onze gedachten.

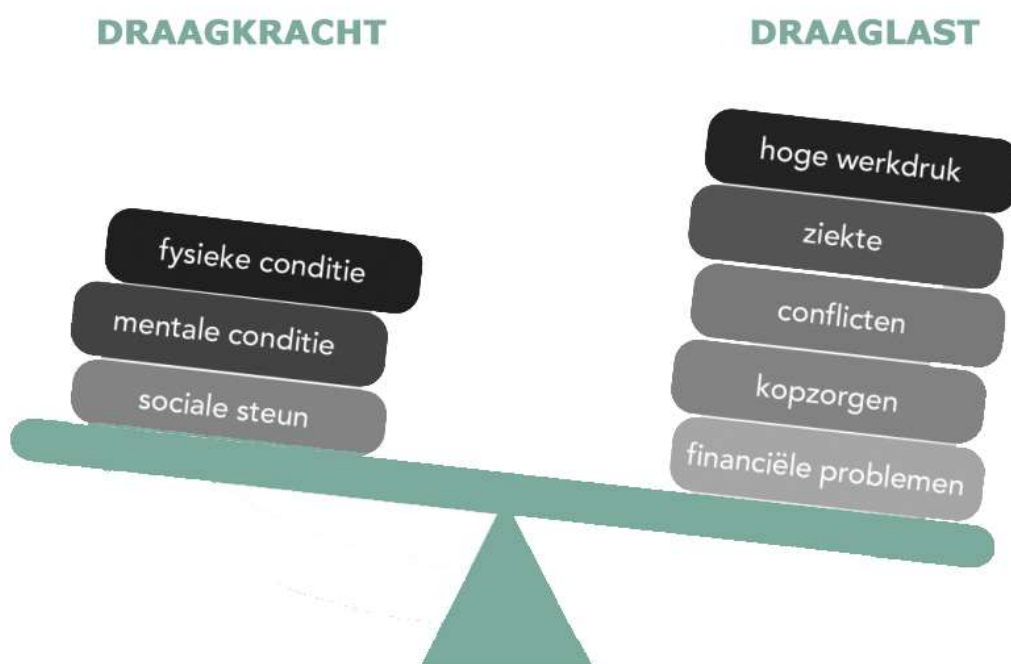
We maken ons druk in het verkeer, irriteren ons aan de kinderen, worden boos op een collega, zijn bang dat we iets verkeerd zeggen of we worden onrustig als we zaken niet af hebben en nog van alles moeten doen.

Een beetje stress is nogmaals prima en zeer nuttig als je bijvoorbeeld een deadline hebt en het als positief ervaart, maar als je jezelf langdurig belast met allerlei negatieve vormen van stress, dan zal je daar vroeg of laat last van krijgen.

De stressbalans

Hoeveel stress iemand aankan is altijd persoonlijk en voor iedereen anders. De één kan beter tegen stress dan de ander en sommige mensen zijn ook kwetsbaarder en gevoeliger voor stress.

Hoeveel **draaglast** iemand aankan en hoe hoog zijn of haar **draagkracht** is verschilt heel erg per persoon en wordt grotendeels bepaald door iemand zijn omgeving, persoonlijkheid en karaktereigenschappen.



Wat bij de ene persoon kan zorgen voor veel stress, kan bij de ander namelijk niet of nauwelijks stress opleveren. Veel mensen hebben door toenemende prestatiedrang, tijdsdruk of deadlines nog wel eens de neiging om meer gestrest te raken over bepaalde situaties dan ze eigenlijk zouden moeten of willen zijn.

Perfectionisme, ambitie, competitief zijn, te hoge eisen stellen, streven naar waardering van anderen, moeilijk 'nee' kunnen zeggen, geen grenzen aan kunnen geven en pessimisme, zijn allemaal eigenschappen die ervoor zorgen dat iemand sneller gestrest raakt.

Ook een ongezonde leefstijl met verkeerde voeding, onvoldoende slaap, geen lichaamsbeweging en weinig ontspanning kunnen je draagkracht aanzienlijk verminderen.

Meer stress, minder focus

Wanneer we te maken hebben met veel negatieve stress in ons leven, dan richten we ons op de verkeerde dingen en zijn we niet in staat om de juiste beslissingen te nemen.

Dit zorgt ervoor dat we steeds meer het overzicht verliezen en ons, hoewel begrijpelijk, gaan focussen op de verkeerde dingen, waardoor we juist nog verder in een 'overleefstand' terecht komen.

Een aantal voorbeelden hiervan zijn:

- Strenger diëten, omdat je je schaamt voor je uiterlijk.
- Steeds harder gaan werken, om meer respect/erkenning te krijgen.
- Jezelf verder in de schulden steken, om je rekeningen te betalen.
- Je eigen wensen negeren, omdat je bang bent voor de gevolgen.
- Jezelf isoleren, omdat je je eenzaam voelt of overspannen raakt.
- Niet opkomen voor jezelf, uit angst voor de mening van anderen.

Het is daarom belangrijk om de onderliggende stressoorzaken te achterhalen en aan te pakken, om te voorkomen dat je niet (verder) onder die streep belandt.

Dit geeft je weer controle over je leven en zorgt er ook voor dat je veel minder wilskracht nodig hebt en minder snel terugvalt in je oude gewoonten en patronen.

De oorzaken van focusverlies

Naast een **gebrek aan tijd** en **geld** zijn er nog een aantal verschillende biologische, psychologische, sociale stressbronnen die ervoor zorgen dat wij onze focus kwijt raken en moeite hebben om keuzes te maken die bijdragen aan de verandering van ons gedrag.

We gaan hier later op terugkomen, maar hieronder zetten we alvast een aantal belangrijke oorzaken van focusverlies voor je op een rij:

- Slaapschuld
- Beweegarmoede
- Gebrek aan natuur
- Continu onderdrukken van je impulsen
- Iets uit je gedachten proberen te bannen
- Iets verbergen van jezelf
- Te veel ballen in de lucht houden
- Twijfelen over conflicterende doelen
- Het overzicht verliezen en te grote stappen willen maken

Wat veroorzaakt stress?

Alles in het leven geeft een bepaalde hoeveelheid stress die niet te vermijden is en waar we allemaal mee te maken krijgen.

Dit kunnen we onderscheiden in 4 gebieden die, allemaal kunnen leiden tot een vorm van controleverlies, wanneer we hier te veel door belast raken:

- **Schaarste**
(gebrek aan geld, tijd, slaap, beweging, voeding, verbinding, erkenning, zingeving.)
- **Druk**(van werk, studie of relaties en zelfopgelegde stress; perfectionisme, ambitie, multitasking, niets willen delegeren, altijd bereikbaar zijn, FOMO.)

- **Conflicten**
(familie, sociaal, werk, keuzestress, streven naar harmonie, streven naar waardering en/of bang zijn voor de mening van anderen, altijd gelijk willen hebben.)
- **Veranderingen in leef- of werksituatie**
(bijv.: nieuwe baan, verhuizing, relatiebreuk, kinderen, echtscheiding, overlijden.)

First stress first

Het is ontzettend belangrijk om te weten wat jouw allergrootste stressbronnen zijn en deze als eerste aan te pakken.

Pas dan heb je lichamelijk en mentaal de ruimte om andere dingen in je leven op te pakken of je leefstijl te veranderen.

Wanneer je bijvoorbeeld geldproblemen hebt of veel stress hebt van je werk of je relatie, dan is het haast onmogelijk om te werken aan andere doelen.

Dit zijn de drie belangrijkste stressfactoren, die je kunt inventariseren:

1. Sociale stress | Emotionele gezondheid, sociaal leven

Huidige leefomgeving- en werksituatie, werkdruk, conflicten, financiële zorgen, schulden.

2. Fysieke stress | Lichamelijke gezondheid, leefstijl

Slaap, slechte ademhaling, weinig beweging, verkeerde voeding, alcohol, tabak, drugs.

3. Mentale stress | Mentale gezondheid, mindset

Vaste mindset, gebrek aan autonomie, mentale druk, keuzestress, angsten.

Stap 1: Wat veroorzaakt je stress?

Met deze opdracht kun je erachter komen wat momenteel jouw grootste stressbronnen zijn en welke je het beste als eerste aan kunt pakken.

Houdt er ook rekening mee dat dit dus ook positieve veranderingen kunnen zijn, zoals een andere baan of een nieuwe relatie.

Hoe tevreden ben jij over deze gebieden in je leven?

Wat of wie houdt jou momenteel het meeste bezig en geeft je veel stress? , wetend dat er dan alsnog geen garanties zijn.

| SOCIAAL | FYSIEK | MENTAAL |
|--|--|---|
| <i>Huidige leefomgeving- en werksituatie, werkdruk, relaties, conflicten, financiën.</i> | <i>Slaap, slechte ademhaling, weinig beweging, slechte voeding, alcohol, tabak, drugs.</i> | <i>Mentale druk, keuzestress, stressgedachten, angsten, schuld schaamte, emoties.</i> |
| 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. |
| 5. | 5. | 5. |
| 6. | 6. | 6. |
| 7. | 7. | 7. |
| 8. | 8. | 8. |
| 9. | 9. | 9. |
| 10. | 10. | 10. |

Stap 2: Wel of geen controle?

Maak vervolgens twee kolommen en plaats de dingen waar je WEL controle over hebt in de eerste kolom en alle zaken waar je GEEN controle in de tweede.

Bijvoorbeeld: een doorlopende hypotheeklast die nog twee jaar vaststaat of een chronisch ziek familielid, daar kun jij niets aan veranderen.

We hebben echter de neiging om dit om te draaien en onze aandacht te richten op zaken waar we totaal geen invloed (meer) op hebben en die buiten onze macht liggen.

Het is dus belangrijk om dit voor jezelf op een rijtje te zetten, omdat het onnodig veel tijd en energie kost om je bezig te houden met zaken waar je, op dit moment, niets aan kunt doen.

| WEL CONTROLE | GEEN CONTROLE |
|---------------------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Stap 3: Verander één ding tegelijk

Er zijn ongetwijfeld meerdere dingen die je graag zou willen veranderen, maar maak het niet te groot door alles in één keer te veranderen.

Dit werkt in nagenoeg alle gevallen juist averechts en zorgt alleen maar voor meer weerstand en meer stress.

Daarbij overschatten mensen altijd wat ze op korte termijn kunnen veranderen en nemen hierdoor veel te grote stappen. Dit is heel belangrijk om te onthouden.

Ons gedrag is namelijk het resultaat van gewoonten die we al jaren lang in stand houden en ons lichaam en ons brein geven weerstand op het moment dat we het anders moeten doen.

Mensen die langzaam kleine en eenvoudige veranderingen maken, houden het veel langer vol en hebben op langere termijn een beter (en blijvend) resultaat.

Ga niet je hele leven in één keer op z'n kop gooien, maar bepaal welke kleine (leefstijl-) verandering voor jou op dit moment minder stress gaat opleveren.

Heb jij een doel voor jezelf bepaald? Maak dan een plan om dit wekelijks / dagelijks in te plannen, en wees hierbij heel specifiek!

Bepaal welke dagen en welke tijden je iets doet en plan dit in je agenda.

Zo wordt de kans dat je het gaat doen en ook daadwerkelijk gaat volhouden vele malen groter.

Als je voor jezelf een concreet plan bedenkt om aan te houden, dan ligt de kans dat je het uitvoert > 90% hoger ten opzichte van mensen die dit niet doen.

Wat geeft jou stress?

Overmatige stress is altijd een optelsom van fysieke, mentale en sociale factoren. Hoe meer stress je dagelijks opbouwt, des te meer je uit balans raakt en de controle verliest over je leven, je lichaam en je prestaties.

Voel jij je vaak onrustig en gespannen? Of ervaar je veel druk heb je last van klachten en een chronisch gebrek aan energie?

Dan is het belangrijk om te onderzoeken welke stressbronnen jouw draaglast vergroten en te voorkomen dat je niet voortdurend onder spanning staat.

Verbinding en veiligheid

Als het gaat om negatieve stress, dan begint het altijd bij: **binding**.

Mensen hebben namelijk verbinding met andere mensen nodig om gezond te blijven. Goed slapen, voldoende beweging en goede voeding is allemaal uitstekend, maar wanneer je je regelmatig eenzaam voelt, dan is dit een aanslag op je levensverwachting en je gezondheid.

Het zorgt voor ontstekingen in ons lichaam en leidt daarbij tot (meer) ongezond gedrag (slecht slapen, slecht eten, minder bewegen, etc.), waardoor mensen in een vicieuze cirkel belanden. nog minder vitaal worden.

Wanneer we niet echt in verbinding zijn (met onszelf) en onze omgeving en ons niet veilig voelen om onszelf te kunnen uiten (= **expressie**), dan gaan we dingen van onszelf wegdrukken (= **depressie**).

Dit gaat uiteindelijk ten koste van onze autonomie en kan uiteindelijk leiden tot allerlei uiteenlopende mentale en fysieke klachten, verslavingen en ander destructief gedrag.

Het is daarom essentieel om altijd eerst een **veilige omgeving** te creëren, waarin je **gezien** en **gehoord** wordt en jij je op je gemak voelt en **steun krijgt** bij de dingen die je doet.

De **S** van stress

Hieronder volgen zeven directe stressfactoren die een negatieve invloed hebben op je ‘**stresssaldo**’ en bijdragen aan het oplopen van je dagelijkse hoeveelheid stress:

1. **S**chaarste / **S**chulden

Een van de allergrootste stressfactoren die veel stress kan veroorzaken zijn schulden, geldzorgen en andere vormen van (financiële) onzekerheid.

Hoe meer mensen in schaarste leven, hoe meer ze in een overleefstand terecht komen en hoe moeilijker het voor ze wordt om hier zelfstandig uit te komen.

Wanneer we te maken hebben met een gebrek of een frustratie van onze basisbehoeften (geld, tijd, liefde, erkenning, etc.), dan belanden we in een zogenaamde ‘stresstunnel’ en verliezen we het overzicht en de controle over ons leven.

Het is een vicieuze cirkel die ervoor zorgt dat mensen ongezonde en korte termijn beslissingen nemen, waardoor hun stress steeds verder toeneemt en hun toekomst er niet vitaler op wordt.

2. **S**treven naar harmonie

We vinden het fijn om ons leven met anderen te delen en hebben allemaal behoefte aan een omgeving waarin we ons veilig voelen. Waarbij we niets hoeven achter te houden en ‘gewoon onszelf kunnen zijn’.

Dit kan in een gelijkwaardige (!) relatie met een partner, maar ook een goede band met vrienden, familie en collega’s zijn essentieel voor een vitaal leven.

Eén van de veel voorkomende oorzaken van negatieve stress is het streven naar harmonie.

Mensen die stress ervaren door het streven naar harmonie zijn met name mensen die:

- Te veel bezig zijn met hun omgeving
- Te veel streven naar waardering (people pleasen)
- Vaak bang zijn voor de mening of reactie van anderen
- Geen 'nee' kunnen (durven) zeggen
- Geen grenzen kunnen (durven) aangeven

Herken jij deze eigenschappen in jezelf en zit het je in de weg? Dan is het goed om hier je aandacht aan te geven.

3. Streven naar succes

Deze stress zie je veel bij mensen die de gewoonte hebben om over hun grenzen (of die van anderen) heen te gaan en de hele dag door te blijven rennen, waardoor ze de hele dag in een 'aan'-stand blijven staan.

Dit gaat vaak onbewust vanwege een deadline of andere druk, maar ook vanwege hun drang naar perfectionisme, het streven naar waardering en (te) veel andere gevoelsmatige verplichtingen.

Rust is de basis van onze gezondheid en van alle activiteit.

Plan daarom dagelijks momenten van rust en ontspanning, zonder je telefoon (!).

Staar eens naar een plant of naar de horizon of doe een ademhalingsoefening (zie het hoofdstuk over ademhaling verderop in dit e-book) om jezelf bij te laden.

Onderzoeken tonen aan dat werknemers veel productiever zijn bij bedrijven waar meer pauzes worden genomen.

Door regelmatig korte pauzes te nemen en meer perioden van rust in te plannen, waarin je kunt ontspannen zonder aan werk of studie te denken, zorg je voor een verlaging van je stresslevels en verhoging van je concentratie en je productiviteit.

Na 25 minuten werk, 5 minuten rust pakken of 10 minuten pauze nemen ieder uur is ideaal. Vaak kun je na deze ontspanning weer extra effectief en geconcentreerd aan de slag.

Vertraging is belangrijk.

Het is verstandig om eens wat meer tijd alleen door te brengen, in de natuur, zonder telefoon en zonder horloge. Ga dus niet mountainbiken of hardlopen, maar ga liever op een boomstam zitten of maak eens een rustige wandeling in je eentje.

Formuleer een vraag voor jezelf, ga ermee zitten, kijk en luister wat er gebeurt. De combinatie van stilte en natuur levert vaak inzichten op die je niet achter je bureau krijgt.

4. Slaapschuld

Een chronisch gebrek aan goede slaap, noemen ook wel slaapschuld en is een vorm van stress die zeer nadelig is voor onze gezondheid en zorgt voor allerlei **ontstekingen** en ellende in ons lijf.

Een langdurig slaapttekort heeft een nadelig effect op je stofwisseling en op je mentale prestaties (je wordt letterlijk dommer!) en het verhoogt onze eetlust en onze behoefte aan cafeïne en ‘slechte’ calorierijke voeding.

Een goede slaap daarentegen zorgt voor minder stress, minder behoefte om te gaan eten en zorgt ervoor dat je over het algemeen gewoon veel lekkerder in je vel zit.

Zorg ervoor dat je **iedere ochtend en aan het einde van de middag minimaal 10-15 minuten buiten bent en daglicht ziet**, want dit heeft een positieve invloed op je biologische klok en bevordert je slaap.

Ga in de avond naar bed, zodra je moe wordt en zet je telefoon, TV en tablet een uur van te voren al uit voordat je naar bed gaat en ga iets lezen.

Wil je echt nog laat op je scherm? Zet dan een blauw lichtfilter aan en vermijdt het kijken van gewelddadige films en complexe documentaires. Kijk in plaats daarvan een comedyserie of iets anders dat je ontspant.

Het is ook belangrijk om een slaaproutine te hebben en dagelijks op dezelfde tijden (het liefst vóór je wekker) op te staan.

Let op! Ga er geen drama van maken wanneer je niet in slaap kunt komen of 's nachts een paar wakker wordt of een aantal nachten slecht slaapt. Als je de hele tijd bezig bent met je slaap en je druk gaat maken of je wel of niet kan slapen, dan gaat dit alleen maar tegen je werken.

Slapen is niets doen! Zorg dat je ontspannen blijft liggen, laat je gedachten gaan en let op je lijf en je ademhaling: dan komt die slaap vanzelf.

5. Stil zitten

Veel mensen brengen de dag grotendeels zittend door en krijgen hierdoor veel te weinig lichaamsbeweging. Het is echter essentieel voor een goede gezondheid om voldoende te blijven bewegen.

Beweging is van levensbelang!

Ons brein is gemaakt om te kunnen bewegen en ons lichaam heeft dagelijkse inspanning nodig om optimaal te kunnen blijven functioneren. Dus kom regelmatig uit je stoel en doe wat korte lichaams oefeningen en plan regelmatig een wandeling in je dag.

Je hoeft ze niet te gaan tellen, maar een uurtje wandelen is al goed voor 10.000 stappen. Een wandeling (in de natuur) is een effectieve manier om je stresslevels te verlagen en er is zelfs aangetoond dat elke dag een half uurtje wandelen niet alleen je stress verlaagt, maar ook kan helpen tegen slaapproblemen en symptomen van depressie.

Uit onderzoek blijkt ook dat fysieke inspanningen (zoals bijv. intensieve krachttraining) ervoor zorgt dat je lichaam zich aanpast en beter met stress om kan gaan. Sporten en krachttraining zorgen er voor dat je steeds weerbaarder wordt en je draagkracht een stuk hoger ligt.

Hierbij moet je wel rekening houden met je totale hoeveelheid stress en je mogelijkheid om te kunnen herstellen, anders kan het overmatige sporten juist tegen je gaan werken (zie ook punt 5).

Heb je momenteel veel verandering en stress in je leven? Dan is het verstandig om je workouts en de intensiteit van je workouts hier op aan te passen.

6. Schermen / social media

Wil jij continue bereikbaar zijn? Altijd op de hoogte zijn van alles en iedereen? Volg je alle Facebook-updates en Instagram-feeds en het laatste nieuws, omdat je bang bent dat je er niet bij hoort of dat je iets mist?

Dit noemen we ook wel ‘infobesitas’ en leidt in veel gevallen tot een gebrek aan focus en veel ‘informatiestress’.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die veel nieuws volgen en veel tijd op sociale mediaplatformen door brengen, een verhoogde kans hebben op paniekaanvallen, angststoornissen en depressie. *

Elke 5 minuten je mail checken of op social media doorbrengen is bovendien een vorm van multitasking (of eigenlijk ‘task switching’) die ten koste gaat van je productiviteit.

Daarbij zorgt focusverlies, zoals je inmiddels weet, voor meer stress en verhoogt het de kans dat we sneller terugvallen in ons gewoonte gedrag en onze oude patronen. Je zal dus moeten filteren en ruimte moeten maken voor wat je écht belangrijk maakt in je leven en ‘nee’ moeten zeggen tegen de rest.

Begin de dag met een moment voor jezelf en voorkom dat je in de ochtend direct al naar je telefoon grijpt.

Ook is het handig om je telefoon vaker in de vliegtuigstand te zetten (nee, je hoeft echt niet 24 uur per dag bereikbaar te zijn!) en dat ding regelmatig thuis te laten, als je even de deur uit gaat.

** De cijfers van zelfdoding onder jongeren (tot 18 jaar) en het aantal zelfmoordpogingen bij tienermeisjes (van 10 tot 14 jaar) is sinds de komst van social media schrikbarend toegenomen en wereldwijd een ernstig groot probleem aan het geworden.*

7. Stimulerende middelen

Het stimulerende effect van (te) veel cafeïne kan een ongunstige invloed hebben op je slaap en je energieniveaus en daarmee je belastbaarheid verlagen

Want wat veel mensen niet realiseren is dat het wel 8 tot 10 uur kan duren voordat de cafeïne in je lichaam is uitgewerkt. Het is daarom verstandig om je inname van cafeïne gedurende de dag te beperken.

Drink het liefst geen koffie of andere cafeïne-rijke dranken meer na de middag en drink niet meer dan 2 á 3 kopjes koffie per dag.

Ook de nicotine in sigaretten en alcohol en andere verslavende middelen zijn een grote stressbron die ervoor zorgt dat je niet goed slaapt en daarmee (d.m.v. laaggradige ontstekingen) veel meer stress in je lijf veroorzaakt.

8. Slechte voeding en streng diëten

Acute stress (bijv. sporten, koud douchen, vasten, etc.) kan je hongergevoel onderdrukken, terwijl een slaapschuld en te veel stress er juist voor zorgt dat je dagelijks meer honger hebt en sneller de drang hebt om te gaan eten.

Onvolwaardige voeding met veel suikers, slechte vetten of hele strenge diëten, zorgen er ook voor dat je lichaam te weinig voedingsstoffen binnen krijgt, waardoor je lichaam nog meer stress ervaart.

Richt je daarom zoveel mogelijk op de basis van een gezond voedingspatroon, door zoveel mogelijk onbewerkte, plantaardige producten (groente, fruit, zaden, peulvruchten, noten, volle granen) te eten en de beste manier om je dieet-stress tegen te gaan, is om je relatie met voeding te verbeteren en je chronische dieetpatroon te doorbreken!

Stress uit je omgeving

De oorzaak van onze stress zijn we uiteindelijk altijd zelf, maar dit wil niet zeggen dat onze omgeving geen invloed heeft op de hoeveelheid stress waar we dagelijks mee te maken hebben.

Ga daarom de komende week eens na wat de grootste stressbronnen zijn uit je directe omgeving.

Wat veroorzaakt jouw dagelijks stress?

Dit kunnen bepaalde taken of een te hoge werkdruk zijn, maar ook sommige mensen met wie we relatief veel tijd doorbrengen (relatie, collega's, vriend of vriendin), kunnen je ongemerkt meer stress geven en je energie wegnemen.

Als je de hele dag door geprikkeld wordt of onder druk staat van allerlei externe factoren, dan is het goed om dit te (blijven) onderzoeken.

Geen idee waar jouw stress vandaan komt? Houd dan een dagboek bij waarin je antwoord geeft op de volgende vragen:

- 1. Waar ben ik en met wie?*
- 2. Wat ben ik aan het doen?*
- 3. Wat wordt er tegen mij gezegd?*
- 4. Wat/wie koste mij vandaag veel energie?*

Deze [HABIT TRACKER](#) app van Daylio is een handige tool om je dagelijkse stressmomenten en je gewoonten in bij te houden.

Welk stresstype ben jij?

Stressbronnen zijn voor iedereen verschillend en we reageren ook allemaal anders op het moment dat we veel stress ervaren.

Er zijn stresssituaties waarin de ene persoon zich helemaal terug trekt, terwijl de ander juist gaat versnellen en zichzelf helemaal over de kop gaat werken.

Is een deadline voor jou een enorme stressbron of zie jij dit juist als een uitdaging?

Laat jij bij overmatige stress alles uit je handen te laten vallen of ga je juist (nog) meer vastbijten in iets om maar de controle te houden?

Verschillende stresstypes

Hieronder kun je de verschillende (fysieke) reacties zien, die ons lichaam gebruikt om met stress om te gaan:



Op basis van dit model kunnen we min of meer vier stresstypen onderscheiden:

- **Het Turbo-type:** dat versnelt bij stress.
- **Het Crashtype:** dat instort bij langdurige stress.
- **Het Hooggevoelige type:** dat (om kleine dingen) snel ontregelt raakt.
- **Het Bore-out type:** dat zichzelf nét iets teveel beschermt tegen stress.

Ieder type heeft positieve- en negatieve kanten en een eigen manier om met stress om te gaan. Hieronder geven we een korte omschrijving van elk type en wat je het beste kunt doen om te ontspannen en weer tot rust te komen.

1. Turbo-type

Het turbo-type is energiek, productief en ambitieus.

Dit type heeft behoefte aan veel prikkels in het werk en bij een te hoge werkdruk of veel stress doen deze types er vaak nog een schepje bovenop.

Ze gaan hierdoor steeds meer controleren of wanhopig proberen om uitkomsten te forceren, wat juist averechts werkt. Het gevolg hiervan is een opgejaagd gevoel en veel moeite met ontspanning.

Anti-stress-tips: Intensief sporten (met mate), nieuwe dingen doen, dagelijks veel korte pauzes nemen en actieve rustmomenten inplannen (zoals; tuinieren, koken, huishouden, verven, etc.) en vaker een aantal dagen achter elkaar vrij nemen om bij te laden.

2. Crashtype

Het crashtype is als een diesel.

Dit type is betrouwbaar, kan een hoge werkdruk goed aan en hebben vaak veel verantwoordelijkheid. Deze types eisen meestal het uiterste van zichzelf en nemen (te) weinig tijd voor ontspanning.

Ze luisteren hierdoor niet naar alle fysieke waarschuwingssignalen van hun lichaam (hoofdpijn, spierpijn, slecht slapen, darmklachten etc.) en hun omgeving.

Dit maakt het risico op overbelasting groot, omdat ze continue door kunnen gaan tot ze er (letterlijk) bij neer vallen.

Perfectionisme vergroot dit risico en het zijn vaak deze types die moeilijk nee-kunnen zeggen en gaan 'pleasen', omdat ze niet goed voor zichzelf durven opkomen.

Anti-stress-tips: *Leuke dingen ondernemen, meer luisteren naar je lichaam (ziek melden bij ziekte), ruimte in je agenda plannen waarop je even “helemaal niets moet”, leer om beter je grenzen aan te geven, regelmatig te eten en te slapen en routines aan te houden.*

3. Hooggevoelige type

Het hooggevoelige type is artistiek, creatief en sensitief. Dit type wil vaak leuk werk en kan een normale werkdruk aan, maar raakt bij overvragen eerder in paniek.

Bij deze types komt alles even hard binnen. Hierdoor kunnen ze sneller van slag raken en daardoor (meer) gaan piekeren en negatieve emoties op zichzelf loslaten.

Ook heeft dit type vaak (veel) meer hersteltijd nodig, dan normaal gesproken nodig is voor herstel van een werkdag.

Anti-stress-tips: *Op vaste tijden eten en bewegen, meer ontspanningsoefeningen en regelmatig ademhalingsoefeningen doen, leren om je perfectionisme gedrag te doorbreken, schrijf regelmatig op waar je dankbaar voor bent.*

4. Bore-out type

Het bore-out type is beschouwend, vrij objectief en een rationele denker. Dit type beschermt zich vaak bij voorbaat tegen te veel stress en presteert hierdoor soms onder de maat.

Deze mensen genieten van een avondje bank hangen. Sociaal contact kan hen ook veel energie kosten. Wanneer zij stress ervaren trekken ze zich terug en zijn ze moeilijk te motiveren.

Anti-stress-tips: *Gebruik cafeïne (met mate) om jezelf wat alerter en actiever te maken, eet makkelijk verteerbaar voedsel, hou een dagboek bij met leuke en niet leuke dingen, ga regelmatig bewegen, blijf actief (maak een takenlijst) en werk aan verbeteren van je vaardigheden.*

Opdracht: Welk stresstype ben jij?

In welk type herken jij je het meest? Wat ga jij doen om te voorkomen dat je belastbaarheid niet verder afneemt?

Maak hieronder jouw persoonlijke ‘anti-stress top vijf’:

| ANTI-STRESS TIPS: |
|--------------------------|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

Welke gedachten geven je stress?

Wij mensen hebben waarschijnlijk zo'n zestigduizend à zeventigduizend gedachten per dag.

Dit zijn gedachten over onszelf en over anderen (en wat anderen over ons denken) en allerlei verhalen over ons verleden en over de toekomst, die een grote invloed hebben op ons gedrag.

Meer dan 95% van deze gedachten zijn echter overbodige ruis en piekergedachten, die ons onnodig veel stress opleveren.

We maken ons druk om dingen die nooit zullen gebeuren en lopen vast door allerlei aannames en (onbewuste) overtuigingen die we door de jaren heen zijn gaan geloven en die ons regelmatig saboteren.

De twee stressgedachten

Er zijn een aantal stressgedachten waar we allemaal gevoelig voor zijn, omdat ieder mens deze twee fundamentele angsten heeft:

- 1. Verlies van verbinding:** “Ik ben niet veilig.”
- 2. Verlies van controle:** “Ik ben niet goed genoeg.”

Deze twee angsten en alle valse overtuigingen die daarbij horen kunnen ons enorm in de weg zitten.

Ze zorgen ervoor dat we ons onveilig en onzeker voelen, dat we ons (blijven) schamen of dat we ons schuldig (blijven) voelen om iets wat we in het verleden hebben gedaan of hebben meegemaakt.

Ook kunnen deze gedachten ervoor zorgen dat we geen keuzes durven maken en belangrijke beslissingen blijven uitstellen (en dit vervolgens voor onszelf goedpraten) .

Of we ontkennen onze probleem en vermijden conflicten, omdat we bang zijn voor de gevolgen en de feiten niet onder ogen durven te komen.

Stel je gedachten (altijd) ter discussie

Wanneer we onze gedachten als waarheid aannemen, dan gaan we er steeds meer in geloven en naar gedragen.

Sommige overtuigingen kunnen onze persoonlijke ontwikkeling echter enorm in de weg staan en ons leven een stuk beroerder maken.

Het verkeerd interpreteren van lichamelijke sensaties, zoals: *'Ik krijg een beroerte'*, *'Ik val flauw'* of *'Ik krijg een paniekaanval'*, kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat we (nog meer) stress ervaren, en daardoor (nog meer) klachten krijgen.

En doorlopende gedachten als: *'Dit komt nooit meer goed'*, *'Ik kan dit niet'*, *'Ik doe er niet toe'* of *'Niemand vindt mij aardig'*, kunnen leiden tot meer angst, een extreem laag zelfbeeld en uiteindelijk zelfs tot burn-out en depressie.

Onze aannames kunnen ervoor zorgen dat we situaties verkeerd interpreteren, met anderen in conflicten komen en dingen doen waar we achteraf spijt van hebben.

Daarbij hebben we nogal de neiging om anderen verantwoordelijk te houden voor wat we voelen, terwijl we juist bij onszelf zouden moeten nagaan wat we over onszelf geloven en waarom onze emoties zover oplopen.

Het is essentieel om los te komen van de verhalen die onze stress veroorzaken.

Wat als ...?

Veel van onze verhalen en -valse- overtuigingen kunnen diep in ons zitten en heel erg als 'waar' aanvoelen, terwijl ze in feite helemaal geen 'waarheid' hoeven te zijn.

Want het verhaal dat we onszelf vertellen is slechts één verhaal van de vele andere verhalen die wij onszelf kunnen vertellen!

Ook vergeten we de hele tijd, dat wij zelf degenen zijn die overal een verklaring aan (willen) geven, maar dat de wereld en wat we waarnemen en wat we meemaken van zichzelf geen betekenis heeft.

Wat zou er gebeuren als jij alle oude verhalen zou loslaten en jezelf een heel ander verhaal zou vertellen? Wat als jij de situatie (of het verleden) een andere betekenis geeft?

We kunnen de feiten niet veranderen, maar we kunnen er wel voor kiezen om situaties in een ander perspectief te plaatsen en een helpende gedachte voor onszelf formuleren, die aansluit bij onze waarden en die bijdraagt aan ons doel.

Een methode die je hierbij kan helpen is ‘The Work’ van Byron Katie, waarbij je vier simpele vragen stelt om de gedachten die je stress geven bij jezelf te (h)erkennen en te bevragen.

Daarmee verandert je beeld van een persoon of je oordeel over de situatie en verander je dus ook jezelf.

Verander je verhaal. Verander je gedrag.

Je hoeft overigens niet bij alles het tegenovergestelde te denken en altijd iedere gedachte om te keren.

Het is vooral belangrijk om je te realiseren dat wij voortdurend vastzitten in verhalen en overtuigingen over onszelf en over de wereld, die niet kloppen.

Een oefening als deze kan je helpen om dingen in een breder perspectief te plaatsen, anders tegen een situatie aan te kijken en uit je vaste verhaal en beperkende gedachten te komen.

Op deze manier creëer je een ‘nieuwe waarheid’ en kun je een helpende gedachte voor jezelf formuleren die bijdraagt aan de persoon die je wilt zijn.

De vier vragen

Schrijf een beperkende/negatieve gedachte op die jou momenteel veel stress bezorgt.

Bijv.: Hij/zij heeft mij gekwetst.

1. Is deze gedachte eigenlijk wel waar?
(Ja of nee. Bij nee, ga dan door naar 3)
2. Weet ik absoluut zeker dat dit waar is? (Ja of nee)
3. Wat gebeurt er als ik deze gedachte geloof?
4. Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?

Keer de gedachte om:

Of naar jezelf: Ik heb mezelf gekwetst|

Of naar de ander: Ik heb hem/haar gekwetst

Of naar het tegenovergestelde ervan: Hij/zij heeft mij niet gekwetst.

Deze gedachte levert mij (veel) stress op:

.....

.....

1. Is deze gedachte waar?

Is het waar wat je denkt?

.....

.....

2. Hoe zeker weet ik dat dit waar is?

Ben je er absoluut 100% van overtuigd dat dit waar is? Of is het een aanname en kan het ook anders zijn?

.....

.....

3. Hoe reageer ik, als ik in deze gedachte geloof?

Welke invloed heeft dit op jezelf en op je omgeving?

.....

.....

4. Hoe reageer ik, als ik deze gedachte niet (meer) geloof?

Hoe zou je je dan voelen? Wat als het tegenovergestelde waar zou zijn? Wat zou je dan doen?

.....

.....

*Vind nu een aantal voorbeelden van hoe deze omkering
daadwerkelijk waar is voor jou in deze situatie!*

Manage je dagelijkse stress

Er zijn vele manieren om te ontlasten en je zenuwstelsel te ontlasten en ervoor te zorgen dat je stress gedurende je dag niet te veel oploopt. Hieronder volgt een lijst met tips:

- Ergens dankbaar voor zijn
- Focus leggen op je ademhaling (langzaam uitademen)
- Wandelen (in de natuur)
- Een dutje doen
- Warmte (in de zon zijn, sauna, douchen, bad nemen, warme dranken drinken, hitte pleisters, etc.)
- Staren naar de horizon of een open vlakte
- Op blote voeten lopen (aarden)
- Huis opruimen / schoonmaken
- Een goed gesprek (verbinding)
- Een leuke herinnering ophalen
- Comedy serie kijken
- Knuffelen (met een huisdier)
- Massage (huid-op-huid contact)
- Schrijven (to-do lijst maken, dagboek bijhouden)
- Spelletje spelen
- Stripboeken lezen
- Lezen (fictieboeken)
- Lummelen
- Puzzelen
- Mindfulness
- Mediteren
- Muziek maken
- Ontspannende -klassieke- muziek luisteren
- Ontspannende geluiden (bijv. de zee)
- Ontspannende geuren (bijv. etherische oliën)
- Onderweg zijn / reizen met de trein of auto
- Het maken van een motorrit

Dit zijn allemaal goede suggesties, maar ervaar vooral zelf wat het beste voor jou werkt en wie en wat jij nodig hebt om te ontspannen en meer in flow te zijn.

Vind je ankers

Welke bezigheid, persoon, plaats, tijdstip of herinnering geeft jou een gevoel van veiligheid, verbinding, vertrouwen of verlichting?

– Begin met een persoonlijke TOP 3 en bouw dit vervolgens verder uit –

1. Wie?

Denk aan: een partner, vriend(in), broer, zus, familielid, etc., of eventueel een (overleden) filmster of een ander inspirerend persoon.

/

/

/

2. Wat?

Denk aan: letten op je ademhalen, warmte, wandelen (in de natuur), lezen, muziek luisteren, mediteren, spelen, (huisdier) knuffelen, thee drinken, koken, massage, sauna, zonnen, staren naar de horizon, etc.

/

/

/

3. Waar?

Denk aan: je favoriete plek in huis of aan een andere rustgevende plek in je (directe) omgeving.

/

/

/

4. Wanneer?

Denk aan: de zonsopgang of aan een ander tijdstip van de dag of aan een leuk vooruitzicht of aan een positieve ervaring uit het verleden.

/

/

/

Ademhalen tegen stress

Onze ademhaling speelt een essentiële rol bij het bevorderen van onze gezondheid en het managen van stress, want een verkeerde ademhaling zorgt voor een toename van stresshormonen in ons lijf.

De nadelige gevolgen hiervan worden helaas nog heel vaak onderschat:

Een verkeerde ademhaling kan echter leiden tot slaapproblemen, een gebrek aan energie, een onrustig gevoel, irritatie, huidproblemen, darmklachten en een slechte spijsvertering.

Een goede ademhaling daarentegen zorgt voor minder vrije radicalen in je lichaam en dus minder spierschade, blessures, vermoeidheid, voortijdige veroudering en mogelijk zelfs voor een verlenging van je leven.

Veel mensen ademen vandaag de dag verkeerd.

Ze hebben een te hoge (borst-) ademhaling en adem (te) vaak door hun mond, in plaats van door hun neus.

Dit gaat gepaard met negatieve effecten zoals; minder ademhalingskracht, slechte adem, zwak gebit, meer gaatjes, ontstoken tandvlees en uitdroging.

Ook kan een mondademhaling de kwaliteit van je slaap aanzienlijk verminderen en één of meer van de volgende symptomen veroorzaken:

- Snurken
- Slaapapneu
- Onderbroken slaap
- Slapeloosheid
- Een druk hoofd
- Nachtmerries
- Zweten
- Sterke aandrang om te plassen
- Een droge mond bij het wakker worden
- Zwaar hoofd bij het opstaan

Er zijn meerdere redenen waarom mensen niet goed slapen en door de mond ademen is daar één van. Je kunt de kwaliteit van je nachtrust aanzienlijk verbeteren door van deze gewoonte af te komen.

Wanneer je meerdere van deze symptomen ervaart, dan is het goed om hier iets aan te doen.

De meest eenvoudige manier om ervoor te zorgen dat je tijdens het slapen niet door je mond te ademt, is het afplakken van je mond met papieren tape.

Je slaapt dan sneller in, slaapt beter door, slaapt langer en voelt je veel energiever als je opstaat.

Adem uit

Naar mate de dag vordert bouwen we langzaam stress op in ons lichaam.

Veel mensen gaan dan (vaak onbewust) over in een hogere/mond ademhaling, waardoor ons sympathische zenuwstelsel overactief wordt en de stress nog verder toeneemt.

Hieronder volgen een aantal hele eenvoudige, maar zeer effectieve ademhalingsoefeningen voor het verlagen van je stress.

Door je te focussen op je ademhaling (met name op het uitademen) kun je het parasympathische deel van je zenuwstelsel activeren dat verantwoordelijk is voor het ontspannen van je lichaam.

Geen tijd? Zucht!

Adem diep in en zucht langzaam uit, zolang als je kan.
Herhaal dit 2-3 keer.

De oefening hieronder helpt je bij het controleren en vertragen van je ademhaling naar **6 x ademhalen per minuut**.

Zo kun je op ieder willekeurig moment je bloeddruk verlagen, je stresshormonen reduceren en daarmee *direct* je stressniveau naar beneden brengen en jezelf kalmeren.

Oefening:

- Ga rechtop zitten of languit liggen en sluit eventueel je ogen.
- Laat je schouders ontspannen.
- Focus op je ademhaling.
- Adem altijd IN door je neus en probeer een zo laag mogelijke ademhaling te behalen (door je buik).
- Adem 4 seconden diep in – en 6 seconden langzaam uit.
- Doe dit 6 keer
- Herhaal dit minimaal 3 keer. Of zolang je er behoefte aan hebt.

Wanneer je het lastig vindt om door je onderbuik te ademen, ga dan op je buik op de grond liggen en adem zo in, dat je buik de grond aanraakt.

Je kunt ook op je rug gaan liggen met een boek op je en deze omhoog te ademen. Op deze manier zorg je voor een goede lage ademhaling.

*** Dit moet wel een ontspannende oefening zijn. Als het je niet lukt om zo lang uit te ademen, doe dan 2 om 4 seconden (10 keer) tot het eenvoudiger wordt en je meer controle hebt over je ademhaling.*

Controleer je ademhaling en manage je stress

Je kunt deze oefening in principe doen wanneer je daar behoefte aan hebt, maar het is een goed idee om het voor iedere maaltijd te doen en voordat je gaat slapen om meer te ontspannen en beter in slaap te komen.

Wees je gedurende de dag veel meer bewust van je ademhaling en maak er een gewoonte van om regelmatig op je (uit-) ademhaling te letten, wanneer je stress en je emoties de overhand nemen.

Gun jezelf ook de tijd om je ademhaling te verbeteren.

Als je al heel lang te veel en hoog ademt, dan kunnen deze oefeningen, met name in het begin, zeer ongemakkelijk aanvoelen. Ook kan het zijn dat je in het begin een klein beetje duizelig wordt, maar dit zal vanzelf over gaan.

Je hoeft niet overal en altijd door je neus te ademen en de hele dag door op je ademhaling te letten, want daar krijg je waarschijnlijk alleen maar meer stress van en dat is uiteraard ook niet de bedoeling.

Waar het om gaat is dat je weet hoe je het beste kunt ademen en wat je met je ademhaling kan doen, wanneer je (veel te) gespannen bent en het tijd is om even gas terug te nemen.

Just relax and keep breathing! 😊

“Above All Learn To
Breathe Correctly.”

— Joseph Pilates

Hulp nodig?

Wanneer je graag iets wilt veranderen in je leven, dan heb je daar lichamelijk en mentaal ruimte voor nodig.

Het is namelijk onmogelijk om (gezondheids-) doelen na te streven als je daar geen energie en focus voor hebt en daarbij geremd wordt door een slechte nachtrust en allerlei negatieve stressfactoren.

Hierdoor kun je steeds meer de controle over je leven kwijtraken en zal het steeds moeilijker worden om je leven richting te geven en gezonde keuzes te maken die bijdragen aan je vitaliteit.

“Je bent dan niet aan het leven, maar aan het overleven en wordt door anderen geleefd!”

Het leven lijkt dan een onmogelijke opgave: je dagen zitten vol, je hoofd is onrustig, de spanning die jaagt door je lijf en je zoekt voortdurend naar meer tijd en energie.

Ik help je om helderheid te creëren en leer je vaardigheden om meer grip op je leven te krijgen en alle negatieve shit de baas te blijven:

**“Voor meer rust in je hoofd,
energie in je lijf en zin in je dag!”**

Even kennis maken?

Stuur me een WhatsApp bericht via [deze link](#) of mail naar hallo@leonnan.nl en laat me weten waarmee ik je kan helpen en hoe het met je gaat!