



INLEIDING: DE KRACHT VAN MINDER STRESS

In de jachtige wereld van vandaag is stress een constante en vaak onwelkome metgezel. Wanneer we stress zijn gang laten gaan, kan het een zeer schadelijke invloed op ons leven hebben. Maar als we stress goed in de hand houden, kan het bijdragen aan persoonlijke groei; stress kan ons veerkrachtiger maken, ons helpen nieuwe uitdagingen aan te gaan en nieuwe kansen te creëren. Het is belangrijk onderscheid te maken tussen stress die ons lamlegt en stress die ons uitdaagt. Dit boek is bedoeld om je te helpen ongezonde stress terug te dringen en leert je tegelijkertijd hoe je beheersbare stress kunt omzetten in positieve groei.

In dit boek tref je een aantal tips en inspirerende citaten aan die je rust kunnen geven.



De kern van dit boek is eenvoudig. Door ons leven eenvoudiger in te richten – door de bezem door onze fysieke omgeving, ons hoofd en onze agenda te halen – kunnen we ruimte creëren voor dingen die echt belangrijk zijn.

De hoofdstukken zijn zo opgezet dat je eruit kunt halen wat jou aanspreekt. Bedenk tijdens het lezen welke ideeën en technieken om stress te verlichten het beste voor jou werken. Of je het boek nu van begin tot eind wilt lezen of naar believen dingen uit bepaalde hoofdstukken pikt, het doel is je in staat te stellen je stress beheersbaar te houden. In dit boek vind je een toolkit om mee te beginnen, maar als je stress ondraaglijk wordt, zoek dan alsjeblieft medische hulp.

Stress verminderen vergt zelfkennis en geduld. Dit is een uitnodiging om mee te gaan op een reis naar een leven met meer balans en voldoening. Door de oefeningen in dit boek regelmatig te doen, kun je de voordelen van leven met minder stress ervaren. Ben je er klaar voor? Dan gaan we beginnen.



**STRESS IS NIET
IETS WAT ONS
OVERKOMT. HET
IS ONZE REACTIE
OP WAT ONS
OVERKOMT.
EN EEN REACTIE
KUN JE KIEZEN.**

MAUREEN KILLORAN

Stress herkennen

Weten wat jou stress geeft is de eerste stap om er effectief mee om te gaan. In dit hoofdstuk leer je hoe je je stress in kaart kunt brengen met behulp van een stressdagboek, zodat je patronen en triggers beter leert herkennen. We gaan in op zowel de lichamelijke als de geestelijke symptomen van stress, van hoofdpijn en vermoeidheid tot angst en prikkelbaarheid. Ook beschrijven we de meest voorkomende valkuilen die stress veroorzaken en verergeren, zoals doemdenken en perfectionisme. Door deze valkuilen te herkennen krijg je meer inzicht in je eigen stressreacties en kun je ze gericht en effectiever aanpakken.



ONTDEK DE KRACHT VAN ADEMHALEN

Leven kan niet zonder adem te halen, maar hóé we ademen is net zo belangrijk als het ademen zelf. Onderzoek toont aan dat stress en ademhaling nauw met elkaar verbonden zijn. Mindful ademhalings-technieken kunnen daarom enorm helpen om tot rust te komen.

Heb je wel eens gemerkt dat je bij stress sneller en oppervlakkiger gaat ademen? Wanneer we met een bedreiging te maken krijgen, schiet ons zenuwstelsel in de *fight-or-flight*-stand (zie ook blz. 8). Onze ademhaling versnelt om meer zuurstof ons bloed in te pompen, zodat we klaar staan om weg te rennen of onszelf te verdedigen. Voor onze voorouders was dat cruciaal om te overleven.

Ons brein ziet vaak echter geen verschil tussen een echte bedreiging en een denkbeeldige, en we reageren instinctief.

Mindful ademen kan ons helpen onszelf weer onder controle te krijgen en ons zenuwstelsel te laten weten dat we veilig zijn. Hier zijn drie ademhalingsoefeningen om jezelf rustig te krijgen.

- 1** Balanced breathing: adem langzaam in en dan even langzaam uit (bijvoorbeeld in vijf tellen).
- 2** Box breathing: adem in vier tellen in, houd vier tellen je adem vast, adem dan in vier tellen uit, houd vier tellen vast.
- 3** Verlengd uitademen: adem vier tellen in, zes tellen uit.

Herhaal elke cyclus vijf keer, of zo vaak als nodig tot je je rustig voelt.

VIND RUST VIA VISUALISATIE

Visualisatie houdt simpel gezegd in dat je gedachtes omzet naar beelden. Probeer echt in de ervaring te duiken en al je zintuigen erbij te betrekken. Zo kun je jezelf even verplaatsen naar een fijne plek, wat helpt om tot rust te komen in stressvolle momenten. Daarnaast is visualisatie ook een krachtig hulpmiddel om je mentaal en fysiek voor te bereiden op een taak of uitdaging.

Probeer deze visualisatie-oefeningen eens om een gevoel van rust en controle te krijgen.

- 1** Visualiseer een plek waar je je veilig voelt: stel je een locatie voor, bestaand of verzonnen, waar je je totaal kunt ontspannen. Concentreer je op de details: wat hoor je, voel en ruik je? Stel, je zit in een bos, dan hoor je misschien de bladeren ritselen, voel je een mild briesje en ruik je vochtige boomschors. Adem diep in en dompel je helemaal onder.
- 2** Visualiseer je doelen: stel je je ambities voor alsof ze allemaal al verwezenlijkt zijn. Veel beroemde atleten gebruiken deze techniek om zich voor te bereiden op wedstrijden. Stel je voor dat je actief naar een doel toewerkt en het behaalt. Zulke beelden kunnen je het zelfvertrouwen geven om je er met nieuwe energie op te storten.

STA VROEG OP

Probeer de wekker iets eerder te zetten dan anders. Tien minuten is al genoeg. Wat tijd vrijmaken aan het begin van de dag kan je een gevoel van voldoening en controle geven en de toon zetten voor de rest van de dag. Je kunt die tijd gebruiken om bijvoorbeeld te mediteren, stretchen of een wandelingetje maken. Of je kunt gewoon helemaal niets doen. Als jij de eerste in huis bent die wakker is, kun je even van de rust genieten. Wat je doet met die tijd is aan jou.

STEL EEN ALARM IN

De meeste telefoons hebben een wekker-functie, dus stel een alarm in voor wanneer je ergens aan moet beginnen en geef het die naam. Zo kun je je op andere dingen concentreren en is het alarm het sein om er nu aan te beginnen. Deze techniek werkt vooral goed bij routineklusjes; daar kun je dan een herhaalalarm voor instellen voor elke dag. Je kunt ook de herinneringsfunctie op je telefoon gebruiken. Als je je bijvoorbeeld om 22.30 uur moet klaarmaken om naar bed te gaan als je genoeg slaap wilt krijgen, zet je een 'bedtijdherinnering' zodat je een regelmatig slaappatroon ontwikkelt.