

BROCHURE OVER LIFESTYLE EN STRESSBEHEERSING

Ons ideaal



Een betekenisvol leven te leiden met vele geluksmomenten en een goede gezondheid zijn wensen die we allemaal koesteren. In het dagelijkse leven blijkt dat het verwezenlijken van deze wensen nog lang niet zo eenvoudig is. Omgaan met onszelf, onze relaties en ons werk is vaak heel inspirerend. Maar ook confronterend, niet zelden zonder problemen en stressvol.

Persoonlijke groei

We raken meer en meer doordrongen dat onze leefgewoonten grote gevolgen kunnen hebben voor

ons stressniveau en daarmee ook voor de kwaliteit van onze gezondheid, sociale contacten en uiteindelijk ook op ons leven en op ons geluk.

Hoe we stress ervaren hangt natuurlijk af van onze persoonlijkheid, ervaring en kennis hoe lichaam en geest werken als het om rust en zingeving gaat. Bij gebrek aan deze (zelf)kennis schieten we vaak in de stress en ontbreekt het gevoel van plezier en zingeving. Eenmaal op zo'n dood punt, is het lastig om uit de impasse te komen

Stressreacties en leefgewoonten

Het veranderen van bepaalde leefgewoonten kan ons helpen gemakkelijker te kunnen ontspannen wanneer de situatie het toe laat, maar ook creatiever om te gaan met de situaties waarin we verkeren.

We kunnen stress voorkomen en verhelpen door anders om te gaan met ons lichaam en onze geest, met onze voeding en beweging, met onze manier van denken, om te gaan met onze emoties, met onze sociale contacten en communicatie. Kortom door anders om te gaan met het evenwicht tussen onze rationele en intuïtieve kant. We zullen echter zelf (of met hulp van een ander) moeten ontdekken wat het beste bij ons werkt om zo meer rust en voldoening in ons leven te creëren.

Linker- en rechterhersenhelft en zingeving

Om een vervuld leven te leiden dienen we beide hersenhelften te gebruiken en wel precies voor dat waar ze goed in zijn. Door de nadruk in de westerse maatschappij op de linkerhersenhelft (ratio), gebruiken we de vermogens van de rechterhersenhelft (intuïtie, creativiteit) soms te weinig. De linkerhersenhelft werkt graag met dat wat er al is, met als risico dat we in kringetjes ronddraaien.

We kunnen de rechterhersenhelft gebruiken om ons levensdoel te vinden en creatieve oplossingen te bedenken voor levensvraagstukken. De linkerhersenhelft kan vervolgens de stappen er naar toe bepalen.

Vormen en oorzaken van stress?

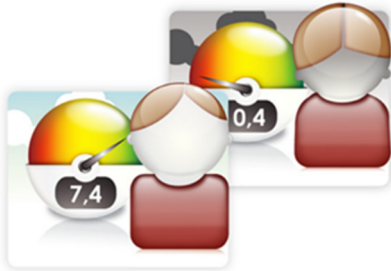
- Positieve stress
- Voorbijgaande stress
- Chronische stress
- Oorzaken van stress

Positieve stress

Een bepaalde portie stress hoort bij het leven. Letterlijk betekent stress “spanning”. Spanning die je voelt voor een vergadering, een wedstrijd of bij (onverwachte) veranderingen. Bij veel mensen helpt deze gezonde spanning om beter te functioneren.

Je lichaam vertoont namelijk een aantal reacties die je helpen om zo’n verandering het hoofd te bieden: de ademhaling en hartslag gaan sneller; transpiratie neemt toe; er komen bloedsuikers vrij als energiebron en je lichaam maakt de stresshormonen adrenaline, noradrenaline en cortisol aan.

Voorbijgaande stress



Als de spanning groter is dan je kunt verdragen, kunnen de lichamelijke effecten nadelig werken. Je krijgt last van trillende handen, spanningshoofdpijn, slapeloosheid, onregelmatige hartslag, kortademigheid, je kunt je niet goed concentreren, voelt je lusteloos, je hebt last van stemmingswisselingen en een uitgeput gevoel.

Als dit niet te lang duurt, is ook deze stress niet altijd schadelijk.

Je lichaam kan zichzelf herstellen. Ook voor het herstel van je lichaam zijn je autonome zenuwstelsel en hormoonhuishouding verantwoordelijk.

Chronische stress

Als de stress chronisch wordt, krijgt je lichaam geen tijd meer om te herstellen. Vaak heb je dat zelf niet eens door. De lichamelijke en geestelijke klachten kunnen zich verergeren. De belangrijkste verschijnselen zijn:

Lichamelijk

Lichamelijke klachten die uit aanhoudende stress kunnen voortkomen zijn: vermoeidheid; slapeloosheid, spierpijn, hoofdpijn, rugpijn; maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust, verminderde weerstand (vaak verkouden), hartkloppingen, verhoogde bloeddruk en verhoogd cholesterolgehalte.

Psychisch (mentaal en emotioneel)

Psychische klachten zijn vaak: gevoel van gejaagdheid, prikkelbaar, sombere buien, piekeren, angst, lusteloosheid, futloos voelen, besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid, onzekerheid en verminderd zelfvertrouwen.

Psychisch (spiritueel)

Je hebt geen duidelijk doel voor ogen hoe je je leven wilt leven. Je mist een natuurlijke drive om iets te bereiken wat voor jou betekenis heeft en je voldoening geeft wanneer je er mee bezig bent.

Gedragsverandering

Minder presteren, meer fouten maken, steeds meer roken, drinken of drugsgebruik, steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken en sociale contacten steeds meer uit de weg gaan.

Chronische stress kan overspannenheid en een burn-out veroorzaken.

Oorzaken van stress

Er zijn vele oorzaken van stress en vele manieren om te ontspannen. Dat verschilt van persoon tot persoon.

De oorzaken van stress verschillen per persoon. Vaak is er sprake van een combinatie van factoren. De psychiaters Holmes en Rahe ontwikkelden in 1967 een lijst met 43 factoren die stress kunnen veroorzaken. Inmiddels is die lijst aangevuld tot zo'n 120 gebeurtenissen. Hieronder enkele van de meest voorkomende stressoren.

Externe oorzaken

Werk



Je kunt hierbij denken aan: hoge werkdruk, een te hoog verwachtingspatroon, teveel verantwoordelijkheid, weinig ondersteuning of een slechte werksfeer.

Als het werk te moeilijk of juist te gemakkelijk is, kan dit ook stress veroorzaken. Net als werkloosheid of een faillissement.

Privé



Er zijn gebeurtenissen in je leven die je overkomen, zoals het overlijden van een dierbare, huwelijksproblemen, financiële problemen of het meemaken van een ernstig ongeluk of ramp.

Interne oorzaken

Persoonlijkheid

De ene persoon is gevoeliger voor de ontwikkeling van stress dan de ander. Dat heeft deels ook met de persoonlijkheid te maken. Sommige mensen kunnen bijvoorbeeld moeilijk nee zeggen of hebben een te groot verantwoordelijkheidsgevoel. Ook perfectionisme en jezelf te weinig rust of vrije tijd gunnen, kan stress veroorzaken.



Stress bij sport

Een belangrijk onderdeel van het beoefenen van sport is het omgaan met stress. Voor zowel de coach als voor jou is omgaan met stress onontbeerlijk om tot goede prestaties te komen. Stress is het waargenomen verschil tussen eisen en capaciteiten. In verschillende situaties schatten sporters in wat ze kunnen en wat er van hen wordt verwacht. Als er een verschil ervaren wordt, is er sprake van stress. Dit treedt vooral op bij zaken die als moeilijk worden ervaren of zaken die voor jou als sporter belangrijk zijn.

Belangrijk om te weten is dat stress niet altijd negatief is, je hebt stress nodig om te presteren. Echter indien je teveel stress hebt, heeft dit een negatieve invloed op je presteren.

Als je te weinig stress hebt, kan je ook niet optimaal presteren, omdat je dan meestal te sloom bent.

Het omgaan met stress is niet alleen van belang voor sporters, maar ook voor de trainer en coach. Voorbeelden van de invloed van stress op het wedstrijdgedrag zijn: verkeerde tactische beslissingen nemen, geen goede teamsporter meer zijn (egoïstisch of juist te onzelfzuchtig), het roepen van zinnen als 'niet naar mij spelen'.

Stress verhoogt de kans op blessures

Stress tast de weerstand van je lichaam aan. Door langdurige stress wordt je lichaam zwakker. Uiteindelijk zal de zwakste schakel binnen het geheel van lichaam en geest op een bepaald moment aangeven dat het genoeg is en er volgt een blessure. Stress verhoogt de spierspanning.

Het is dan ook aannemelijk dat veel spierblessures hun oorsprong vinden in het stressniveau van de sporter in de wedstrijd dat hij/zij de blessure opliep.

Daarnaast (en wellicht vaker dan trainers zouden willen geloven) worden blessures gebruikt als vlucht uit de stresssituatie. Als een sporter het even niet meer aan kan, is de meest logische manier om niet te hoeven sporten om een blessure te krijgen. Dit gebeurt allemaal niet erg bewust, maar het speelt zeker mee.

Aanwijzingen van stress bij sport

Psychische aanwijzingen algemeen

- Gevoel van onrust/ gejaagdheid
- Gevoel het niet meer aan te kunnen
- Niet lekker in je vel zitten
- Ongeconcentreerd/overgeconcentreerd/afwezig
- Prikkelbaar
- In jezelf gekeerd raken

Tijdens wedstrijden

- Afwijkende passes
- Afwijkende techniek
- Structureel slechter spelen dan op trainingen
- Falen op cruciale momenten

Overtraining

Men spreekt van overtraining wanneer de balans tussen belasting en belastbaarheid in hoge mate verstoord is en tot gevolg heeft dat de sportprestatie nadelig beïnvloed wordt. Onder belasting verstaan we al datgene wat het lichaam van de sporter ondergaat. De belastbaarheid is datgene wat de mens lichamelijk en psychisch aankan.

Oorzaken

Overtrainingsverschijnselen kunnen dan ook veroorzaakt worden doordat de belasting te zwaar is of doordat de belastbaarheid van de atleet verminderd is of door een combinatie van beide.

Te zware belasting

De meest voorkomende vorm van te zware belasting wordt veroorzaakt doordat de sporter te intensief traint. Maar alles wat het lichaam te verduren krijgt, kan meetellen bij het ontstaan van overtraining.

Denk hierbij onder meer aan zwaar lichamelijk werk, drukte op het werk, stress in de file, hard studeren, financiële zorgen, verliefdheid etc.

Verminderde belastbaarheid

Er zijn vele oorzaken die tot een verminderde belastbaarheid leiden. Deze worden onderverdeeld in factoren die buiten de persoon gelegen zijn (extrinsieke factoren) en factoren die in de persoon zelf gelegen zijn (intrinsieke factoren). Voorbeelden van extrinsieke factoren zijn stress, een te drukke agenda, veel reizen, tentamenperiode etc. Bekende intrinsieke factoren zijn (nasleep van een) ziekte, groeispurt bij jongeren, een blessure. Al deze factoren verminderen de weerstand van de sporter, waardoor hij minder aankan en vatbaarder is voor overtraining.

Combinatie

Zoals men kan afleiden uit het bovenstaande bestaat er een relatie tussen beide. Bijvoorbeeld een te drukke baan kan een te grote belasting voor het lichaam zijn, en als dat te lang aanhoudt kan het er toe leiden dat de weerstand van de sporter vermindert. Als je dan ook nog een beetje ziek bent (bijvoorbeeld een simpele verkoudheid) en enkele pittige trainingen verricht, raakt het lichaam helemaal uit balans.

Symptomen

Overtraining kenmerkt zich door een aantal subjectieve en objectieve verschijnselen. De meest voorkomende, maar tevens ook tamelijk specifieke kenmerken zijn een afgenomen prestatievermogen in wedstrijden en trainingen, samen met een verminderd gevoel van algemeen welzijn.

De subjectieve ervaringen van een sporter zijn een goede leidraad om beginnende overtraining vast te stellen. De sporter voelt zich niet helemaal fit, heeft minder zin in trainen en ook in allerlei dagelijkse activiteiten, voelt zich moe en kan vaak minder goed inslapen.

Daarnaast komen er ook meer objectieve verschijnselen voor bij overtraining. Verschijnselen die in de praktijk gemakkelijk te constateren zijn, zijn een verhoogde ochtendpols. Maar een verhoogde polsfrequentie kan ook door andere factoren veroorzaakt worden. Ook zien we meestal een langzamer herstel van de hartfrequentie na inspanning in vergelijking met de normale situatie. Daarnaast zijn er nog een reeks verschijnselen die kunnen optreden bij een overtraine sporter.

Twee soorten: sympathische en parasympatische overtraining

Bij sporters kunnen we in feite twee soorten van overtraining onderscheiden, te weten de zogenaamde sympathische en parasympatische overtraining. Normaliter treedt bij sporters in de eerste periode van overbelasting het sympathische type op.

Indien de sporter en trainer de belasting niet reduceren, zal het sympathische type geleidelijk overgaan in parasympatische overtraining. Als algemeen kenmerk van het sympathische type kan worden beschouwd dat het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid is. De innerlijke motor draait op een hoger toerental. De polsslag is toegenomen, je bent onrustiger bij het inslapen, je bent gejaagder door de dag. Veel overtraine sporters vinden dat ze zich opgejaagd of opgefokt voelen. Het lichaam kan een dergelijke opgefokte toestand maar beperkte tijd aan.

Indien deze toestand van sympathische overbelasting te lang aanhoudt, raakt het lichaam steeds meer vermoeid en ontstaat een soort algemene staat van uitputting. Je raakt steeds vermoeider, slaapt langer, de verhoogde polsslag wordt weer lager.

Dit is de periode waarin de sympathische overtraining langzaam overgaat in de parasympatische fase.

Dit is een gevaarlijke periode. Het opgefokte gevoel verdwijnt, de verhoogde ochtendpols wordt weer lager en je slaapt weer gemakkelijker in. De verschijnselen van de beginperiode van overtraining verdwijnen en het lichaam lijkt te herstellen, maar het tegendeel is juist waar. Het gaat steeds slechter met de atleet en zijn sportprestaties. Indien men goed navraagt bij de sporter, zal blijken dat er veel meer sprake is van uitputting dan van herstel. Indien men deze overgang van sympathische naar parasympatische overtraining niet goed herkent, wordt ten onrechte geconcludeerd dat het herstel ingetreden is.

En men verhoogt de trainingsarbeid weer, en dat is wat de atleet ook het liefste wil. Immers, de laatste weken verliepen de trainingen niet echt lekker vanwege de sympathische overtrainingsverschijnselen. Helaas krijgt de sporter de deksel op de neus, want hij traint zich van de regen in de drup. De overtrainingsverschijnselen nemen toe, nu echter met symptomen van het parasympatische type.

Sympathische overtraining	Parasympatische overtraining
Verhoogde hartfrequentie en bloeddruk in rust	Lage hartfrequentie in rust
Langzamer herstel van hartslag en bloeddruk na inspanning	Snel herstel van hartfrequentie na inspanning
Snel vermoeid	Snel vermoeid
Rusteloos, hyperactief	Lusteloos, onverschillig, depressief gedrag
Slapeloosheid, m.n. bij inslapen	Slaapt gemakkelijk en veel
Minder eetlust	Normale eetlust
Gewichtsverlies	Normaal gewicht
Afgenomen competitiedrang	Afgenomen competitiedrang
Grotere kans op infecties/ziekten	Grotere kans op infecties/ziekten
	Minder zin in seks (mannen)
	Wegblijven van de menstruatie bij vrouwen

Je stress de baas

Hieronder kun je praktische tips lezen over leefstijl en om je stress hanteerbaarder te maken.



- Ken je eigen „gebruiksaanwijzing“
- Wissel spanning met ontspanning af
- Leef in het hier en nu
- Denk je sterk
- Pas je levensstijl aan
- Leer een ontspanningstechniek

Ken je eigen gebruiksaanwijzing



Heel veel mensen, jong en oud, mannen en vrouwen, vooral in de westerse wereld leven met een te hoge basisspanning. Volgens de Kansas State University heeft daarom bijna 85% van het bezoek aan artsen en psychologen te maken met gezondheidsklachten, die uit aanhoudende stress voortkomen. Voor de meesten van ons is het een grote uitdaging om een zodanig gezonde levensstijl te ontwikkelen waarbij we ons energiek, tevreden en gelukkig voelen.

Een gezonde levensstijl vraagt allereerst om kennis en (zelf)inzicht ten aanzien van:

- Je huidige manier van leven en werken (de mate van gezonde voeding, regelmatige beweging, sociale contacten en voldoende rustmomenten).
- Je mentale en emotionele gesteldheid (denkpatronen, overtuigingen, ambities en mate van gelukkig voelen).
- Je spirituele behoeften (wie je echt wilt zijn en wat je echt wilt bereiken in het leven), hoe je fysiek, mentaal en emotioneel bent toegerust (wat kan je goed verdragen)

Daarna komt het aan op jezelf doelen stellen, zelfmotivatie en daadkracht om je kennis om te zetten naar de praktijk. Het ontwikkelen van je eigen gezonde levensstijl heeft veel weg van een ontdekkingsstocht, waarbij je hart (in figuurlijke zin) en je verstand klaar staan om je te ondersteunen. Je zenuwgestel fungeert daarbij als de tastorgaan. Met een goed functionerend zenuwgestel behoort de mens goed en kwaad te kunnen onderscheiden, zelfs voordat het (figuurlijke) hart kan reageren en het verstand zijn oordeel velt.

Om deze natuurlijke gave van het zenuwgestel te kunnen behouden moeten er voldoende momenten zijn voor ontspanning. Momenten waarop het niet werkzaam hoeft te zijn en kan herstellen.

Wissel spanning af met ontspanning

- Leer één of meerdere ontspanningstechnieken en pas ze regelmatig toe.
- Neem de tijd om ook de dingen te doen die je echt graag doet, waarvan je energie krijgt.
- Doe iedere dag iets leuks. Trek regelmatig de natuur in en geniet van alle mooie dingen om je heen.
- Een goede dosis humor is het beste medicijn tegen neerslachtigheid, lachen ontspant bijna alle spieren.
- De meeste creatieve ideeën komen wanneer je eventjes de dingen loslaat, bijvoorbeeld tijdens een wandeling of na een goede nachtrust.

Leef in het nu



- Maak je je zorgen over wat morgen mis zou kunnen gaan? Of pieker je over wat er gisteren verkeerd ging? Realiseer je dan dat vandaag de dag is dat je leeft!
 Neem de tijd om alles rondom je heen met aandacht waar te nemen.
 Schenk je volle aandacht aan waar je hier en nu mee bezig bent (mindfulness). Omring je met mensen die je energie geven en investeer in je sociale contacten en goede vrienden.

Denk je sterk

Het zijn niet de gebeurtenissen die jou gelukkig of ongelukkig maken, maar de manier waarop je naar deze gebeurtenissen kijkt.

- Leer meer aandacht te hebben voor wat goed gaat. Verander je focus naar het positieve. Je glas is halfvol!
- Wees tevreden met wat je hebt. Maak eens een lijstje waar je tevreden over bent.
- Neem elke kritiek of klacht op als gratis advies.
- Maak van een mug geen olifant. Vraag je af wat het ergst is wat je kan overkomen in deze situatie, en hoe het erger had kunnen zijn. Een situatie die oorspronkelijk rampzalig lijkt, kan uitgroeien tot iets positief. Een bedreiging kan ook een kans zijn, een start tot positieve verandering.
- Leer uit je successen en uit je mislukkingen. “Ik heb 999 keer de gloeilamp niet uitgevonden”, zei Edison.
- Analyseer niet teveel problemen, maar concentreer je op de gewenste situatie en zoek naar de uitzonderingen op het probleem.
- “Perfect” bestaat niet, waarom zou jij dat dan wel moeten zijn?
- Verander zoveel mogelijk je “moeten” in “willen”.
- Sta eens stil bij wat echt belangrijk is in jouw leven? Als ik later terugblik over mijn leven, wat wil ik dan gedaan hebben, geweest zijn?
- Leef in overeenstemming met je existentiële keuzes.
- Doe de dingen waardoor je tevreden bent over jezelf.
- Neem de tijd om hierover na te denken: wat voor soort manager, vader, moeder, vriend wil ik zijn?

Pas je levensgewoonten aan

- Pas op met sigaretten, cafeïne houdende dranken, alcohol, kalmeer- en slaapmiddelen. Ze camoufleren tijdelijk jouw klachten, maar schaden in verschillende mate je gezondheid.
- Zorg voor voldoende slaap.
- Eet gezond.
- Sport je fit. Minimaal 30 minuten per dag bewegen.
- Zorg voor efficiënte gewoonten.
- Zorg voor orde en netheid: “Clean desk”.
- Plan af en toe een opruimdag: gooi of geef weg wat je niet nodig hebt.
- Bepaal je prioriteiten.
- Stop met uitstellen: doe het nu!

Leer een ontspanningstechniek

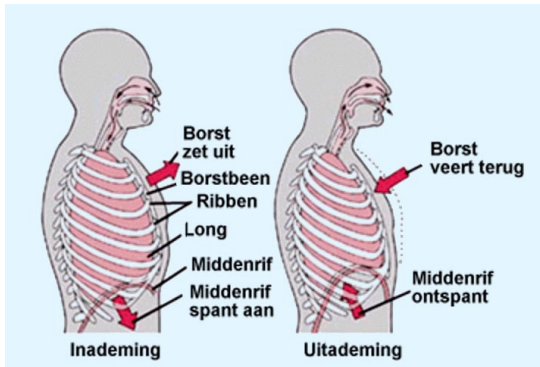
Er zijn een groot aantal ontspanningstechnieken. Zoek uit welke het beste bij je passen.

Goed ademen

Spannende situaties kunnen je ademhaling sterk beïnvloeden. Er zijn niet voor niets vele uitdrukkingen op dit gebied: 'Ik hapte naar adem', 'de adem stakte in mijn keel', 'Ik kreeg het er benauwd van', 'We luisterden ademloos'. Maar ook: 'Een zucht van verlichting' en 'Opgelucht ademen'. Een verkeerde ademhaling kan een gewoonte worden en daardoor de basis van diverse ziektes vormen.

Een optimale ademhaling heeft direct effect op de hersenen en daarmee op de helderheid van je denken, de strategische beslissingen die je neemt en de manier waarop je communiceert.

Een optimale ademhaling biedt je meer vitaliteit en een betere kwaliteit van leven. Natuurlijk



zijn gezonde voeding, lichaamsbeweging en instelling ook erg belangrijk, maar een goede ademhaling is de belangrijkste basis voor een gezond en ontspannen leven.

Manier van ademen

Je torso heeft een borst- en een buikholte. Deze zijn van elkaar gescheiden door het middenrif, de grootste spier van je lichaam. Bij de inademing daalt het middenrif en zet de borstkas uit, waardoor de borstholte groter wordt zowel in de lengte als in de

breedte.

De longen zuigen zich vol met lucht. Bij de uitademing komt het middenrif weer terug in zijn uitgangspositie, en perst daarmee de ingeademde lucht weer uit de longen.

Als het middenrif daalt, oefent het druk uit op de buikholte waardoor buik, flanken en onderrug uitzetten. Veel mensen praten dan ook wel over 'buikademhaling'. Feitelijk bedoelen zij de middenrifademhaling.

Een combinatie van buik- en borstademhaling stelt je in staat een maximale hoeveelheid lucht in te ademen en verbruikte lucht weer uit te ademen. Een goede ademhaling aanleren is niet eenvoudig en vraagt om serieuze oefening.

Spierontspanning

Door de spiergroepen om de buurt aan te spannen en dan los te laten krijg je een diepe ontspanning. Als de spieren eenmaal los zijn, treedt er een snelle verbetering op en is de weg naar verdere ontspanning geopend.

Meditatietechnieken

Gedachteloosheid

Schakel je gedachten eens uit. Dat lijkt moeilijker dan het is. Maar door de gedachten te observeren en voorbij te laten gaan zonder er aandacht aan te besteden, komt je geest geleidelijk tot rust. Dit vraagt om intensieve oefening. Je kunt overwegen op meditatiecursus te gaan.

Fixatie

Fixatie is een techniek waarbij je de eerste stappen overslaat. Je kunt onmiddellijk tot gedachteloosheid komen door je op een punt te fixeren. Bij fixatie op de ademtraining is dat de concentratie op het toepassen van een regelmatig ademhalingspatroon.

Imaginatie

Als je de gedachten kunt verbannen, dan slaag je er ook in jouw gedachten op een thema te richten.

Zo kan je subjectieve gewaarwordingen oproepen, bijvoorbeeld een zwaartegevoel in armen en benen. Het kan ook een warmtegevoel zijn, of een gevoel van lichtheid.

Visualisatie

Deze stap is meer gericht op persoonlijkheidsvorming. Wie zich kan ontspannen, slaagt erin een ruimte te scheppen waarin je iets kan projecteren.

Je kunt je een voorwerp, een persoon of een situatie bijna fotografisch voorstellen. Visualisatie is een uitstekend hulpmiddel om tot diepe ontspanning te komen.

Autosuggestie of zelfbeïnvloeding

Wie zich kan ontspannen, ontdekt zichzelf, kan met zichzelf praten en weet zichzelf van iets te overtuigen.

Bij elke diepe ontspanning ben je sterk beïnvloedbaar, je bent immers in een hypnotische toestand, een trance, en zeer ontvankelijk voor allerlei invloeden of suggesties. Door je deze ontspanningstechnieken eigen te maken, kun je energieblokkades opheffen, zodat energie weer vrijelijk en via de juiste banen kan gaan stromen. Een perfecte basis voor harmonisatie.

Andere vormen

Andere vormen van ontspanning en stressbeheersing zijn: yoga, Tai Chi, wandelen in de natuur, naar klassieke of rustgevende muziek luisteren, gemasseerd worden, rustig de afwas doen en dan ook alleen afwassen en nergens anders aan denken, de sauna of een thermaal bad bezoeken, etc.

Verwacht geen resultaten van vandaag op morgen

Accepteer het nu maar. Je hebt er jaren over gedaan om alle stress producerende gewoonten en patronen te ontwikkelen. Gelukkig duurt het veel minder lang om deze patronen te doorbreken, maar het kost natuurlijk wel tijd. Je moet je levensdoel helder krijgen en je denken gedragspatroon (gedeeltelijk) aanpassen. Dat gaat vaak stap voor stap en is mede afhankelijk van hoe eerlijk je naar jezelf durft te zijn.



Let wel, jij bent nu aan zet. Het is niet mogelijk om met één idee, één bepaalde trainingstechniek of één activiteit je stress als sneeuw voor de zon te laten verdwijnen. Je zult zelf op zoek moeten gaan naar wat jou helpt om je stress te verlichten en hoe je dat het beste in je manier van leven kunt integreren.