

*Zet vandaag deze 6 stappen
en voorkom ziekte en klachten door*

STRESS



E-book door:
Inge van der Wijden
www.coachinge.nu



© Coachinge.nu

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Coachinge.nu.

In dit E-book

Neem de stress die je ervaart serieus!

In dit e-book deel ik 6 essentiële stappen met je, die voorkomen dat jij ziek wordt of (meer) fysieke en mentale klachten krijgt ten gevolge van (langdurige) stress en stressgedachten.

Vooraf vertel ik je wat er in je lichaam gebeurt als je aanhoudende- of extreme negatieve stress ervaart. Vervolgens deel ik met je welke harde les ik zelf heb geleerd en waarom ik zo gemotiveerd ben om jou te helpen voorkomen dat je ziek(er) wordt of (ernstigere) klachten krijgt.

Na het lezen van dit E-book weet jij hoe je vaststelt hoe 'stress-vrij' voor jou voelt en herken je de stress signalen die je lichaam en je gedrag je geven.

Je weet bovendien hoe je van besef naar actie komt en je weet hoe je jezelf de juiste vragen kunt stellen. Je leert afrekenen met je vooroordelen en schakelt hulpbronnen in als dat nodig is. Door het zetten van deze 6 stappen voorkom jij actief dat je ziek wordt of (meer) fysieke en mentale klachten krijgt! Sterker nog.... ik denk dat je je stukken beter voelt en meer opgewassen bent tegen wat er op je pad komt als je de stress die je ervaart serieus neemt en de stappen uit dit E-book actief doorloopt.

Aan het eind van dit E-book heb ik een bijzonder aanbod voor je dat je vermoedelijk niet aan je voorbij kunt laten gaan!

Ik wens je zorgeloosheid!

Inge

Wat gebeurt er in je lichaam als je aanhoudende- of extreme negatieve stress ervaart?

De amygdala, een klein maar vitaal onderdeel van je sociale brein, brengt je lichaam in opperste staat van paraatheid als je stress ervaart. Je bijniere maken extra hormonen aan: adrenaline en noradrenaline. Door de toename van deze hormonen verhoogt je hartslag en ga je sneller ademen.

Als je kortdurende stress ervaart, dan zorgen de extra hormonen ervoor dat je alerter bent en kun je zelfs betere prestaties leveren.

Is de stress aanhoudend of ervaar je extreme stress, dan put je jezelf niet alleen uit maar kan zelfs de structuur en de werking van je brein veranderen. Hoe langer de stress aanhoudt, hoe groter de 'schade'.

Uit onderzoek blijkt dat veel stress in de hersenen veranderingen veroorzaakt. Dit zorgt ervoor, dat je onder andere minder goed in staat bent om oplossingen te bedenken. Je blijft daardoor langer in het gedrag volharden wat je juist stress oplevert. Een burn-out of ernstige fysieke klachten zijn het gevolg als je de stress signalen blijvend negeert en je de aanhoudende stress geen halt toeroept.

"Als een situatie die feitelijk veilig is als bedreigend ervaren wordt en er blijvend stresshormonen afgegeven worden, past het brein zich op den duur aan. Helder kunnen denken, herinneringen ophalen en concentratie worden dan blijvend een probleem."

Neurowetenschapper Erno Hermans (Brainwash)

Een harde les

Ik deed het zelf

"Omhoog die lat. Beter presteren Inge! Als je het niet perfect doet dan deug je niet."

Dit vertelde ik mezelf. Jaar in, jaar uit. Ik vond dat ik nooit genoeg deed en had nooit het gevoel dat ik als mens voldeed. Niet dat ik me ervan bewust was dat dit perfectionisme me dagelijks stress opleverde... welnee. Ik ging gewoon door zonder dat ik enige aandacht besteedde aan hoe het met me ging. Ik dacht er niet eens bij na welk effect het op mij had dat ik tot 23:00 uur op mijn werk bleef (terwijl mijn dienst om 17:00 uur eindigde).

Het resulteerde in een burn-out. Ik was tot niets meer in staat, wist niet eens meer hoe het koffiezetapparaat werkte. Daarbij kreeg ik

gecompliceerde migraine. Dit werd zo ernstig dat ik ieder weekend en elke vakantie een abonnementje op de wc en mijn bed had in plaats van op het subtropische zwemparadijs.

Een harde les

Ik heb mijn lesje geleerd en ben al jaren vrij van migraine en ik weet dat ik nooit meer zelfs maar in de buurt van een burn-out zal komen. Wat ik ook weet is, dat niemand ziek hoeft te worden of klachten hoeft te krijgen ten gevolge van langdurige stress. Mijn eigen leerproces heeft ertoe geleid dat ik mental coach ben geworden. Ik help nu vrouwen wiens leven gedomineerd wordt door stress, door onrust, ziekte of mentale of fysieke klachten.

Dit E-book heb ik gemaakt om jou inzicht te geven in hoe ernstig de stress is die je ervaart. Ik hoop en wens van harte dat dit E-book je aanzet tot actie, zodat je daadwerkelijk voorkomt dat je ziek(er) wordt of (ernstigere) mentale of fysieke klachten krijgt!

STAP 1: Stel vast hoe 'stressvrij' voelt

Waarom is het zo belangrijk om vast te stellen hoe 'stressvrij' voelt?

Als je wilt voorkomen dat je ziek wordt of mentale of fysieke klachten krijgt, dan is het noodzakelijk dat je bij jezelf herkent en erkent dat je gestrest bent. Om dit exact vast te kunnen stellen is het allereerst nodig dat je weet hoe je je voelt en hoe je je gedraagt wanneer je GEEN stress ervaart.

Je hebt dit E-book niet voor niets gedownload. Er zijn dus factoren in jouw leven die jou stress geven. Je bent misschien overbelast, stelt hele hoge eisen aan jezelf of je staat onder druk. Als je wilt vaststellen wanneer je ontspannen bent en wanneer je gestrest bent, dan is dat helemaal niet zo gemakkelijk als stress veelvuldig voorkomt in jouw leven.

Stel: je woont naast een station. Je woont er al jaren. De treinen die om de haverklap langs komen hoor je niet meer. Dit komt omdat het geluid een soort basis voor je is geworden waar je geen aandacht meer aan besteed. Het geluid van de treinen is zo vertrouwd voor je, dat je het je niet meer bewust bent.

Met chronische stress is het net zo. Je bent het je meestal niet (volledig) bewust. Ga je vervolgens in kaart brengen wat er met je gebeurt als je stress ervaart, dan signaleer je alleen excessen. Je gaat dan voorbij aan alle stress die als een soort basis in je leven aanwezig is.

Hoe stel je nu vast hoe 'stressvrij' voelt?

Er zijn twee manieren om dit te doen. Pas op om te denken, dat dit niet belangrijk is omdat

jij allang weet hoe je je voelt als je ontspannen bent.... Want weet je de details van hoe je je voelt als je totaal geen stress ervaart?

Manier 1:

Doe iets waarvan je weet dat het je ongelooflijk ontspant. Voor de één is dat de sauna of een warm bad, voor de ander een wandeling in het bos.

>>

STAP 1

Misschien is het voor jou een meditatie, een massage, een ademhalingsoefening of nog wat anders. Zolang jij weet dat deze activiteit voor jou écht ontspannend is, is het een goed idee om dat nu te doen. Doe de activiteit tot je je werkelijk ontspannen voelt.

Stel vervolgens tijdens of direct na deze activiteit vast hoe je je voelt. Neem niet te snel genoeg met je antwoord. Als je alleen vaststelt dat het goed gaat is dat voor dit doel niet goed genoeg.

Geef bijvoorbeeld antwoord op deze vragen:

- Hoe voelt je lichaam?
- Hoe houd je je schouders?
- Hoe voelen je kaken, je mond en je tong?
- Hoe is je ademhaling?
- Hoe staan je ogen?

- Waar denk je aan?
- Hoe reageer je op je omgeving?
- Hoe gedraag je je?
- Wat doe je nu wat je gewoonlijk niet doet?

Eventueel kun je iemand vragen om te vertellen wat hij of zij anders aan jou ziet als je ontspannen bent. Schrijf gedetailleerd op hoe je je voelt en gedraagt als je ontspannen bent. Spreek het eventueel in als je niet zo'n schrijver bent. Zorg er in ieder geval voor dat je het onthoudt of terug kunt vinden.

Manier 2:

Ga naar een ruimte waar je niet gestoord wordt en waar je ontspannen kunt zitten of liggen. Sluit dan je ogen en ga in gedachten naar een moment in je leven waarop je je volledig

ontspannen voelde. Kruip maar helemaal in dat moment en probeer je zoveel mogelijk details te herinneren. Check dan bij jezelf wat er met je (lichaam) gebeurt als je weer terugdenkt aan dat ontspannen moment.

In plaats van een herinnering waar je naar terug gaat, kun je ook visualiseren dat je op de meest ontspannende en fijne plek bent die je maar kunt bedenken. Met je ogen gesloten stel je je voor hoe het op deze fijne plek is. Dit kan een bestaande plek zijn maar je kunt ook iets visualiseren wat alleen in jouw hoofd bestaat.

STAP 1

Als je het fijn vindt om een geleide meditatie als ondersteuning te gebruiken hiervoor, dan geef je me maar een seintje :)

Visualiseer hoe het fijne moment dat je je herinnert is of hoe het eruit ziet op de fantastische plek die je je voorstelt. Bedenk maar dat je één wordt met deze ontspannen omgeving, luister naar de geluiden die er zijn, ruik hoe het er ruikt en voel hoe je je er voelt.

Neem ruim de tijd om werkelijk op te kunnen merken dat de ontspanning in je lijf en in je hoofd komt.

Onthoud ook bij deze manier goed of schrijf gedetailleerd op, hoe je je voelt en gedraagt als je ontspannen bent na afloop.

Lukt het je niet om volledige ontspanning te ervaren? Lees dan eerst de volgende stappen. Vermoedelijk is het voor jou nodig om eerst aan de slag te gaan met één van de andere stappen.

STAP 2: Herken de signalen

Merk de verschillen op

Weet je eenmaal hoe je je voelt en gedraagt als je ontspannen bent, dan is het tijd voor de volgende stap. Ik vertelde al dat als je wilt voorkomen dat je ziek wordt of mentale of fysieke klachten krijgt, dat het noodzakelijk is dat je bij jezelf herkent en erkent dat je gestrest bent.

Omdat je nu precies weet hoe je je voelt en gedraagt wanneer je GEEN stress ervaart, is het eenvoudiger om vast te stellen wat het verschil is met WEL stress ervaren.

Stress signalen herkennen is belangrijk

Voor deze tweede stap is het ontzettend belangrijk dat je een soort antenne gaat ontwikkelen voor signalen waaruit blijkt dat je stress ervaart. Hoe eerder je namelijk signaleert

dat je aan stress onderhevig bent, hoe eerder je actie kunt ondernemen om de stress te beperken of te stoppen.

Veel dingen gaan op de automatische piloot. Helaas geldt dat ook vaak voor de stress die je ervaart. Bij stap 1 vertelde ik het al: je merkt het lang niet altijd op dat je gestrest bent.

De impact van de stress die je (bewust of onbewust ervaart) ben je misschien wel gaan beschouwen als 'horend bij jouw leven'.

Zo belangrijk het is om aandacht te geven aan hoe werkelijke ontspanning voelt, zo belangrijk is het ook om aandacht te geven aan hoe stress voor jou voelt.

Zolang je niet beseft dat je chronische stress ervaart, blijf je in de voortrazende stress-trein zitten, zonder dat je er ooit uitstapt.

Hoe pak je dat aan?

Des te meer gerichte aandacht jij geeft aan de signalen die jouw lichaam en jouw gedrag jou geven, des te meer inzicht je zult krijgen in de hoeveelheid stress die je ervaart.

Je kunt dit doen door als het ware je 'aandachtspier' te trainen.

STAP 2

Vraag jezelf iedere dag af (beter nog: diverse momenten per dag):

-> Hoe gaat het met mij?

-> Voel ik me nog steeds ontspannen zoals bij STAP 1?

-> Of voel ik me anders?

-> Wat doe ik anders dan wanneer ik geen stress ervaar?

-> Welke emoties heb ik in vergelijking tot de momenten dat ik me kiplekker en stressvrij voel?

-> Welke gedachten heb ik?

Schrijf nu voor jezelf op wat er in jou verandert als je stress ervaart. Hoe zorgvuldiger je dit doet, hoe beter het is. Ik geef een paar voorbeelden:

Als ik stress ervaar..

..dan trek ik me terug en word ik onbereikbaar voor anderen.

..dan denk ik veel negatiever over mezelf of over anderen.

..dan mopper ik veel meer en/of heb ik snel ruzie.

..dan versnelt mijn ademhaling en ga ik hoger ademen.

..dan trek ik mijn schouders omhoog.

..dan ga ik harder praten.

..dan sla ik de deur harder dicht dan nodig is.

..dan ga ik overdreven lopen schoonmaken.

..dan komt er een rimpel in mijn voorhoofd.

..dan kan ik niet meer lachen om iets grappigs.

Ga voor jezelf na, op welk moment je je bewust bent van de aanwezigheid van één of meer van de voor jou kenmerkende stress signalen. Misschien is dat pas als de ergste stress alweer voorbij is. Raak dan niet ontmoedigd, het gaat erom dat je het je bewust wordt. Zodra je je aandacht vaker gaat richten op de aanwezigheid van stresssignalen, zal het je steeds beter lukken om op te merken dat je een signaal krijgt over de stress die je ervaart.

Het helpt, om je lijstje met stresssignalen vaak te herlezen. Door er aandacht aan te besteden is de kans groot dat je je eerder bewust bent van de aanwezigheid van stresssignalen. Alles wat aandacht krijgt groeit immers, dus ook het snellere bewustzijn van stress als je vaak herleest wat je hebt opgeschreven.

STAP 2

Je beseft: Ik heb stress!

Waar je na veel aandacht schenken aan je stress signalen bereikt, is het besef 'Ik heb stress!' zodra zich een stresssignaal aandient.

STAP 3: Van besef naar actie

Stap uit die razende trein

Om de stap te zetten van bewustzijn van de aanwezigheid van stress naar actie om de stress te verminderen, heb je inzicht en motivatie nodig.

Motivatatie om in beweging te komen en inzicht in de manier waarop je dat het best kunt doen.

Maar hoe bereik je dat?

(Veel) Stress ervaren is net alsof je in een op hol geslagen intercitytrein zit. Zolang je in deze razende stress-trein zit, heb je geen controle.

In stap 2 heb je ervaren dat aanpakken van de negatieve gevolgen van stress begint bij het besef dat je in die razende stress-trein zit. Het begint allemaal bij bewustwording van de aanwezigheid van (chronische) stress. Alleen vanuit deze bewustwording is het mogelijk om afstand te

gaan nemen. Met afstand bedoel ik dat je uit die trein stapt, er als het ware in een helicopter boven gaat hangen en een stress time-out neemt.

Wat is de meest effectieve stress time-out voor jou?

Met deze stap onderzoek je wat voor jou de meest effectieve stress-time-out is. Hieronder beschrijf ik uitvoerig wat je kunt doen om een stress time-out te realiseren. Het is een goed idee om je bij het lezen van de voorbeelden af te vragen welke mogelijkheid voor jou zou kunnen werken.

-> Richt je aandacht op je ademhaling.

Door je aandacht te richten op je ademhaling breng je jezelf in het hier-en-nu. Het enige wat je hiervoor hoeft te doen is heel bewust (met je ogen dicht) aandacht te geven aan de

veranderingen in je lichaam als je ademt. Merk bewust op hoe het contact van jou met je kleding of de ondergrond waar je op rust verandert als je ademt. Het kan helpend zijn om in gedachten tegen jezelf te zeggen 'in' als je inademt en 'uit' als je uitademt.

-> Richt je aandacht op een fijn beeld.

Neem de tijd om je volledige aandacht te richten op een beeld dat heel fijn voor jou is om naar te kijken.

>>

STAP 3

Dit kan een foto zijn of een voorwerp of een briefje met een spreuk of tekst. Elk beeld dat bij jou een gevoel van ontspanning of blijdschap oproept is hiervoor geschikt. Je kunt er voor kiezen om dit beeld altijd bij je te houden zodat je het op ieder gewenst moment tevoorschijn kunt halen om ernaar te kijken.

-> Richt je aandacht op een token.

Een token is een voorwerp dat voor jou een bijzondere betekenis heeft. Meestal kent niemand anders die betekenis, alleen jij. Het kan een amulet zijn of een edelsteen, maar ook een muntje of een veer. Het kan eigenlijk alles zijn wat voor jou een bijzonder fijne en krachtige betekenis heeft. Bij voorkeur is het iets dat je gemakkelijk bij je kunt dragen want dan kun je er altijd en overal een stress time-out mee bewerkstelligen.

-> Richt je aandacht op betekenisvol geluid.

Luister naar muziek of geluiden die rustgevend voor je zijn of waar je blij van wordt. Het kan muziek zijn, maar ook geluid uit de natuur. Of de stem van iemand die iets heel fijns tegen je zegt. Het kan zelfs je eigen stem zijn terwijl je bemoedigende woorden tegen jezelf spreekt. Als je er een mp3 bestand van maakt is het mogelijk om de fijne muziek of woorden altijd bij je te hebben en er, zodra je je bewust wordt van stress, naar te luisteren.

-> Richt je aandacht op een fijne geur.

Als je een geur ruikt die je herinnert aan een fijn moment, dan is het alsof je dat fijne moment opnieuw beleeft. Bijvoorbeeld je ruikt het wasmiddel dat je moeder altijd gebruikte en je staat weer in je ouderlijk huis. Of je ruikt 4711 en

je zit weer bij je oma in de kamer. Natuurlijk zijn er ook geuren die, zonder dat je er een speciale herinnering aan hebt, fijn voor je zijn om te ruiken zoals lavendel, vanille of een lekker parfum. Er zijn speciale geurhangers waar je jouw favoriete geur in kunt druppelen, maar een paar druppels etherische olie op een zakdoekje of zo werkt ook prima. Ben je toevallig in de buurt van een struik rozen of kamperfoelie? Dan is jouw stress time-out vlak onder je neus...

STAP 3

-> **Ga iets (anders) doen**

Zet jezelf ertoe om iets anders te gaan doen dan wat je op dit moment aan het doen bent. Bak koekjes, zet de muziek harder en zing mee, ga naar buiten om een frisse neus te halen, doe een spelletje, neem een voetenbadje, lees een stukje uit je favoriete boek, maak muziek, mediteer, knutsel iets, restyle je huis of welke gave hobby je ook hebt: ga het doen! Al is het maar voor een kort moment. Alles is goed, zolang het jou helpt om uit die stress-trein te stappen.

Helikopter view

Heb je een stress time-out genomen? Dan zul je merken dat er een ruimere blik is ontstaan. Het is alsof je vanuit een helikopter kijkt naar de ervaringen die je hebt.

Soms is het nemen van een stress time-out al voldoende om uit die razende stress-trein te stappen. Je merkt dan dat je je gedachten hebt verzet en dat er ruimte ontstaat om te relativeren. Als je structureel onderhevig bent aan stress, dan zal de time-out niet voldoende zijn om je te verlossen van het stress gevoel.

Behoor jij tot degenen die chronische stress ervaren? Dan is het essentieel voor jou om de volgende stap te zetten. Doe je dat niet, dan zul je vroeger of later (een toename van) mentale of fysieke klachten krijgen of ziek worden.

STAP 4: Stel jezelf de juiste vragen

Bepaal je toekomst

Eenmaal in de helikopter is het mogelijk dat je je ineens beseft, dat je meer stress ervaart dan je dacht. Of dat de stress waarvan je je niet volledig bewust was een veel grotere negatieve impact op je heeft dan je dacht. Dit besef zet je hopelijk aan om nu door te pakken en je toekomst een fijne positieve draai te geven zonder chronische stress.

Doen wat je altijd deed levert je belangrijke winst op

Je bent niet voor niets in de stress geraakt. Iets in jou heeft ervoor gezorgd dat je je gedraagt zoals je je gedraagt. Er is winst voor jou als je zo strest. Een voorbeeld: als ik alles perfect probeer te doen en voor een etentje drie amuses, drie voorgerechten, drie hoofdgerechten, drie

toetjes en drie verschillende gebakjes bij de koffie presenteer, dan weet ik zeker dat ik waardering zal krijgen. De winst zit 'm erin dat ik de confrontatie met mezelf niet aan hoeft te gaan als blijkt dat ik geen waardering krijg of maar een klein beetje. Of nog erger: dat ik kritiek krijg!

Er is iets wezenlijks nodig om te kunnen stoppen

Om te kunnen stoppen met dat gestres is iets heel wezenlijks nodig. In het voorbeeld zal ik de confrontatie aan moeten gaan met de angst om niet goed genoeg te zijn. Pas als ik mezelf volkomen accepteer zoals ik ben heb ik het niet langer nodig om extreme prestaties te leveren.

Stel jezelf de juiste vragen!

Vraag jezelf eens af: wat maakt dat ik nu zoveel

stress ervaar? Waar ben ik bang voor? Wat gebeurt er voor 'vreselijks' als ik me nergens druk over maak? Welke confrontatie vermijd ik? Welk doemscenario voorzie ik? Mag ik fouten maken van mezelf? Accepteer ik mezelf zoals ik ben?

Misschien is de stress ontstaan doordat je boos bent op gedrag van iemand anders en denk je nu: ik ben 'helemaal fantastisch' zoals ik ben, maar die ander is een ongelofelijke @#\$\$%! Als dat zo is bedenk je dan, dat die ander gedrag vertoont wat jij van jezelf niet mag hebben.

>>

STAP 4

Juist als een ander gedrag laat zien dat jij ABSOLUUT niet van jezelf tolereert, dan erger jij je te pletter aan hem of haar. De ander spiegelt het gedrag waar jij jezelf geen toestemming voor geeft. De vraag die je in dit geval aan jezelf mag stellen is: welk gedrag sta ik mezelf niet toe?

Welke vragen kun je jezelf nog meer stellen?

- Verwar ik een gedachte met een feit?
- Trek ik voorbarige conclusies?
- Denk ik (te) zwart-wit?
- Veroordeel ik mezelf omdat ik één ding fout heb gedaan?
- Zie ik mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?
- Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?
- Veroordeel ik mezelf?
- Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf?
- Ben ik aan het gedachten lezen?
- Ben ik de toekomst aan het voorspellen?
- Verwacht ik perfectie?
- Ben ik aan het doemdenken?

Schrijf de vragen en antwoorden op

Heb je jezelf kritische vragen gesteld? Schrijf deze en het antwoord dan eens op voor jezelf. Hoe meer vragen je jezelf stelt, hoe groter de kans dat je nieuwe inzichten krijgt in het ontstaan van de stress die je ervaart.

STAP 5: Reken af met je vooroordelen

Met het stellen van de juiste vragen is er ongetwijfeld inzicht ontstaan in de kijk die je hebt op je eigen functioneren. Heb je de vragen en antwoorden nog niet opgeschreven? Doe dat dan nu nog even, het helpt je bij deze vijfde stap.

Kijk eens naar wat je hebt opgeschreven

Welke oordelen over jezelf en over de acties die je neemt (of moet nemen van jezelf) heb je? Om je een handje te helpen, een oordeel begint vaak met de volgende woorden:

Ik ben..

Ik ben niet..

Ik zou moeten..

Ik had moeten..

Ik kan niet...

Stel je vervolgens voor dat dit oordeel wordt uitgesproken door je beste vriendin. Wat zou je tegen haar zeggen? Kun je dat ook tegen jezelf zeggen? Kun je mild zijn voor jezelf? Kun je jezelf toestaan om iets niet te weten of niet te kunnen? Kun je jezelf vergeven omdat je je hebt vergist of omdat je iets bent vergeten?

Affirmaties

Affirmaties zijn bekrachtigende woorden die je hardop voor jezelf uitspreekt en met overtuiging herhaalt. Bij deze stap kunnen affirmaties je helpen om de negatieve oordelen die je over jezelf hebt te transformeren. Het werkt als volgt: verander ieder negatief oordeel over jezelf in het positief tegenovergestelde. Bijvoorbeeld: 'Ik ben onhandig' verander je in: 'Ik ben handig genoeg!' Of: 'Ik kan dit niet' verander je in: 'Ik krijg dit voor elkaar!'

Herhaal nu het nieuwe oordeel zo vaak mogelijk hardop. Plak een geeltje op je spiegel, zet het in je screensaver, doe een briefje in je jaszak... Hoe meer jij je nieuwe oordeel ziet, hoe meer aandacht je geeft aan wat fijn is. Alles wat aandacht krijgt groeit, dus ook jouw geloof in het positieve oordeel.

STAP 6: Schakel hulpbronnen in

Je hebt nu helder hoe je je voelt en gedraagt als je ontspannen en stress-vrij bent. Je weet nu op welke signalen je alert moet zijn om je heel bewust te zijn van beginnende stress die zich van je meester maakt.

Je weet ook hoe je van het besef dat zich (grote) stress van je heeft meester gemaakt, naar actie komt. Je neemt tijdig een time-out zodat je vanuit je helikopter kunt overzien waarom je zoveel stress ervaart.

Als dat nodig is stel je jezelf de juiste vragen en reken je af met de vooroordelen die je hebt.

Heeft de stress nog steeds controle over jou?

Maar wat nou, als je hier bent aangekomen en je nog steeds het gevoel hebt dat de stress controle

over jou heeft in plaats van dat jij controle hebt over de stress? Schrik niet als dat zo is, je bent niet de enige! Spanning, onrust, angst, verdriet, boosheid, schaamte, onvermogen, traumatische ervaringen: allemaal voorbeelden van stress die vergaande negatieve impact op je kunnen hebben.

Hulpbronnen

Er zijn zeer effectieve methoden waarmee ook jij er in slaagt om de stress wel de baas te worden. De reden om geen gebruik te maken van hulpbronnen is vaak de gedachte dat je een slapjanus bent als je er niet zelf uitkomt. Over keiharde negatieve oordelen over jezelf gesproken...

Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan blijf

je krijgen wat je altijd kreeg. Is dat voor jou een fikse hoeveelheid stress blijven ervaren? Wees je er dan van bewust dat de kans groot is dat je mentale- of fysieke klachten ontwikkelt.

Wil je dat de negatieve gevolgen van stress aan jouw deur voorbij gaan? Verdiep je dan in de mogelijkheden van individuele coaching. Zoek iemand die jou helpt om je belemmerende overtuigingen en de (harde) oordelen over jezelf op te sporen en te transformeren.

>>

STAP 6

Kies iemand die je vertrouwt en die jou met respect confronteert en die jou helpt om je angst vanuit een veilige setting aan te pakken. Iemand die je 100% het gevoel geeft dat jij de beste versie van jezelf kunt worden en dat je alles in je hebt wat nodig is om de stress de baas te worden.

Kies vooral ook iemand die weet waar ie het over heeft, die beslagen ten ijs komt, die ervaren is en waarbij je kunt verifiëren dat de mooie resultaten ook echt bereikt zijn en worden.

Je bent niet alleen

Is de stap naar individuele coaching nog te groot voor je? Deel dan wat er in je leeft met iemand die je vertrouwt. Stap eens toe naar iemand die zelf individuele coaching heeft gehad en luister naar de ervaringen. Misschien kun je zo wennen

aan het idee dat als je jezelf hulp gunt, je een volledig nieuw pad kunt gaan bewandelen naast iemand die het pad al heel goed kent. En die zich heeft gespecialiseerd in wat je kunt doen om de obstakels die er zijn te overwinnen en die precies weet wat er nodig is om je doel te bereiken.

Aan jou, als lezer van mijn E-book, bied ik één uur gratis coaching aan. Live in Alphen aan den Rijn of online via Skype of FaceTime. In dit gratis coachgesprek maken we met elkaar kennis en ervaar je mijn manier van werken. Wat je vooral zult merken, is de positieve impact van coaching op jou en op jouw gemoedstoestand. Je gaat na dit gesprek met vertrouwen in je toekomst naar huis!

Je kunt je voor dit gratis coachgesprek aanmelden door een mail te sturen naar info@coachinge.nu of door de bellen naar 06 816 722 03. Vermeld bij je aanmelding alsjeblieft dat je contact opneemt voor het aanbod uit het E-book.

Ik verheug me op onze ontmoeting!

Heel veel dank voor het lezen van mijn E-book. Ik wens je zorgeloosheid!



Gratis e-book door:
Inge van der Wijden
www.coachinge.nu