



Weg met stress!!

*Vier eenvoudige tips
om stress te verminderen
en te helpen voorkomen*

Brigitte Bouen - Pées

“Hoe lang hou ik dit nog vol?”

In een wereld waarin we met z’n allen steeds maar drukker lijken te worden, is het niet altijd makkelijk om toe te moeten geven dat het eigenlijk teveel is geworden.

Stress!

Een lastig onderwerp om over de praten, maar ondertussen voel je jezelf eigenlijk helemaal niet meer zo lekker in je vel.

Of misschien denk je wel: “Mwah, ik heb het inderdaad best wel druk, maar ik kan wel wat hebben hoor”. En ook dat is uiteraard helemaal prima.

Maar ik zie en hoor het vaker om mij heen. Mensen met allerlei vage (lichamelijke) klachten waar ze niet echt de vinger op kunnen leggen. Bijvoorbeeld darmklachten, maagklachten, futloos, lusteloos, gebrek aan energie, opgejaagd gevoel, niet meer goed kunnen slapen, sneller ziek, (meer) hoofdpijn.

Vaak zijn deze mensen op zoek naar hoe ze zich weer beter kunnen voelen. In sommige gevallen wordt zelfs ook nog een dokter bezocht en volgen er onderzoeken waar niets uitkomt. Maar de klachten blijven.

Misschien herken je bij jezelf iets van het bovenstaande? Want zeg eens eerlijk, wanneer was eigenlijk het laatste moment dat je echt eens bent gaan ontspannen? En dan bedoel ik niet TV kijken, of ik bedoel ook niet dat je bent gaan wandelen terwijl je eigenlijk met je gedachten je boodschappenlijst aan het maken was. Maar gewoon echt ontspannen. Eens even helemaal niets, luisteren naar de stilte in jezelf. Doe je dat wel eens?

Mocht je helemaal niet herkennen in iets van het bovenstaande, dan stop vooral met verder lezen.

Ben je misschien toch nieuwsgierig geworden, lees dan vooral verder. Want in de komende paragrafen ga ik jullie wat meer vertellen over stress, de mogelijke effecten daarvan en geef ik je ook aantal tips. De eerste 3 tips zijn hele praktische tips. Tip nummer 4 is misschien wat abstract, maar in mijn optiek is dat wel belangrijkste waar het om draait in het leven. Dus je kunt ook gelijk daar beginnen en dan desgewenst nog terugbladeren.

In ieder geval wens ik je veel leesplezier toe!

-1-

Maak van ontspanning jouw prioriteit en geen sluitpost

Tip 1 is een beetje een “Open Deur”

Ga ontspannen. En nu denk je waarschijnlijk: “Joh, echt waar? Is dat nu de tip?”

Ja en nee. Want inderdaad is ontspanning belangrijk als je stress hebt. Maar weet je hoe dat in de praktijk gaat? Het komt er niet van. Je bent druk, je hebt stress, je hebt flinke To-Do lijstjes en je agenda zit vol. De echte ontspanningsmomentjes, zo je al goed weet waar je nu echt van kunt ontspannen, die prop je ergens tussendoor. Als je toevallig nog ergens 5 minuten over hebt in jouw drukke schema.

Maar zo werkt het dus niet. Want die 5 minuutjes over, die heb je natuurlijk niet. Voor je het weet is het 's avonds alweer tijd om naar bed te gaan. En je bent ook echt moe, dus morgen dan maar weer een nieuwe poging.

Je zult het om moeten draaien door ervoor te kiezen om ontspanning een prioriteit te maken in je leven. En dat begint met het pakken van jouw agenda, iedere ochtend weer, om bewust de ontspanningsmomentjes in jouw leven te creëren. Maak er een prioriteit van en ook een gewoonte. Het zouden gewoon de belangrijkste momentjes in jouw agenda moeten zijn, deze ontspanningsafspraken met jezelf.

Dus pak je agenda erbij en begin nu met plannen!



Hoe gaat het met je (ademhaling)?

Bij mij is mijn ademhaling nu lekker rustig en ontspannen. Maar gedurende de dag door zal het nog flink veranderen, telkens weer, afhankelijk van mijn activiteiten en hoe ik mij voel.

Als ik bijvoorbeeld intensief ga hardlopen of wielrennen, gaat mijn ademhaling flink omhoog. Kom ik daarna weer tot rust, dan komt mijn ademhaling ook weer tot rust. En zo zijn er nog meer voorbeelden te bedenken.

Er was een tijd dat ik niet zo nadacht over ademhaling. Het was er gewoon.

Tot ik in 2022 deelnam aan een adem event. En dat was magisch. Want in 1 klap werd ik heel veel wijzer over ademhaling en kreeg ik ook daadwerkelijk al iets beter door hoe belangrijk ademhaling nou eigenlijk voor je lichaam is en dat het ook een rol speelt bij hoe je je voelt.

Ik weet nog goed dat één van de sprekers ook aangaf dat je bij wijze van spreken een ongezonde bak frietjes kon eten, als je maar goed zou ademhalen. Of liever gezegd, als je gezond at en je ademhaling was ongezond, dan was je feitelijk nog niet goed bezig. Nu was dat natuurlijk grappig bedoelt. Want ik zou zeker geen reclame willen maken voor het regelmatig eten van friet.



Echter, denk er maar eens over na hoeveel keer per dag je ademhaalt. Dat is echt heel erg veel. Dus die uitspraak, daar kon ik wel iets mee.

De laatste kwartjes vielen bij de OERsterk Coach Opleiding. Want daar werd ook goed het verband gelegd tussen ademhaling en ons zenuwstelsel en hoe je je voelt. Ook kwam daarbij het onderwerp stress aan bod.

Je hebt het vast wel eens bij jezelf gemerkt als je ergens zenuwachtig voor was, bijvoorbeeld een examen. Feitelijk heb je dan last van stress. Je ademhaling gaat dan omhoog, je hartslag ook en je voelt je ook wat opgejaagd.

Nu is stress natuurlijk niet altijd slecht, maar wel als het te lang duurt en chronisch wordt. Maar nu komt het mooie, je kunt dit ook beïnvloeden. Je kunt jezelf dus weer wat meer laten ontspannen. En dat zou je bijvoorbeeld op deze manier eens kunnen doen:

- Observeer je ademhaling eerst eens.
- Breng vervolgens je ademhaling naar je buik en dit gaat het gemakkelijkst door te starten met ademhalen door je neus i.p.v. je mond.
- En desnoods leg je ook je hand op je buik. Door een inademing zal je buik uitzetten en bij een uitademing wordt deze weer wat platter.
- En tel daarbij ook in een rustig tempo. Bijvoorbeeld 4 tellen in en 4 tellen uit, of 3 tellen in en 3 tellen uit. Wat voor jou prettig voelt, maar doe het vooral rustig aan (het is geen wedstrijd).
- En herhaal dit een paar keer, totdat je ook voelt dat je lekker tot rust bent gekomen.
- Klaar!

Extra tip, probeer deze oefening ook maar eens voor het slapen gaan. Het zou zo maar eens kunnen helpen bij het inslapen.

Let op je voeding!

Als je stress hebt doet dat ook wat met je voeding. En dan meer specifiek, hoe je lichaam jouw voeding verwerkt. Goed om hier eens bij stil te staan dus.

Ik deel graag iets persoonlijks met je.

Als ik stress ervaar, bijvoorbeeld vlak voor de start van een hardloopwedstrijd, dan merk ik dat direct aan mijn darmen. Ik loop dan, figuurlijk gezien, ook al een race voordat ik überhaupt van start ga. En dat is dan dus een race naar het toilet.

Ik weet ondertussen niet beter dan dat dit gebeurt. Dus ik ben er al aan gewend en eigenlijk ben ik er meestal ook gewoon maar blij mee. Je kunt het maar kwijt zijn, toch? In ieder geval weet ik dat ik dan tijdens het hardlopen geen darmkrampen meer krijg.

Zomaar een voorbeeld van het effect van stress op het lichaam. Maar ondertussen gebeurt er bij stress nog meer en niet altijd is alles gelijk zichtbaar/merkbaar/voelbaar.

Stresshormonen nemen de overhand, waar andere hormonen minder worden aangemaakt. En dat zorgt voor onbalans in het lichaam. Op termijn zal dit resulteren in meer vermoeidheid, een opgejaagd gevoel, je valt minder makkelijk in slaap en je slaapt onrustig waardoor je bij het opstaan al moe bent en dan moet de dag nog beginnen.

Het mooie is, je kunt jouw lichaam ook ondersteunen met de juiste voeding en kruiden.



Een goed voorbeeld is het mineraal magnesium. Dit speelt in ons lichaam een belangrijke rol bij de productie van energie. Tijdens perioden van chronische stress verbruikt jouw lichaam meer magnesium en dus doe je er goed aan om juist voedingsmiddelen te kiezen met veel magnesium. Daarbij kun je denken aan groene bladgroente (bijvoorbeeld spinazie, boerenkool, raapstelen, snijbiet). Of wat dacht je van een mooie avocado, of een stuk pure (85 %) chocolade. Denk daarnaast ook aan bananen, gedroogde vijgen, hennepzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten en paranoten.

Maar ook zijn er tal van mooie kruiden die wat goeds voor je kunnen betekenen in tijden van stress. Pak bijvoorbeeld maar eens een lekker kopje rustgevend saliethee voor het slapen gaan.

Overigens nog een generieke tip waarop je nog extra mag letten in tijden van stress. Blijf zo gezond mogelijk en ook zo natuurlijk mogelijk eten. Maak je eten zoveel mogelijk zelf, kies voor zoveel mogelijk natuurlijke voedingsmiddelen. En, indien mogelijk voor jou, kies vooral ook voor biologische groente en fruit. Wat er niet in komt aan bestrijdingsmiddelen, hoeft je lichaam ook niet te verwerken en af te breken.

-4-

Voel jij je thuis in jouw innerlijke huis?

Daar is dan de laatste tip en ik had al beloofd dat dit een abstracte tip zou zijn.

Dus wat bedoel ik hier nu mee?

En nee, ik heb het niet over de woning waar je woont. Alhoewel het wonen in een fijn huis en/of op een fijne plek zeker bij kan dragen aan een stuk rust, is dat niet wat ik bedoel.



Maar ik heb het over jouw innerlijke (t)huis en in hoeverre jij je daar echt geworteld voelt.

Ik heb ook langere tijd niet goed geluisterd naar mijn innerlijke stem die mij van alles probeerde te vertellen. Niet dat kritische stemmetje in mijn hoofd dat er ook nog steeds is, maar die zachte en liefdevolle fluisteringen.

Alleen kon ik die fluisteringen niet altijd goed horen, ondanks dat ze er altijd zijn geweest.

Zo is het ook bij jou. Echt waar!

Dit is ook eigenlijk de 4^e tip die ik graag wil meegeven als het gaat om wat je zelf kunt doen als je te veel stress ervaart in je leven.

En nu hoor ik je al denken:

- Ja, maar ik moet wel gewoon geld verdienen hoor
- En ik wil ook graag op vakantie kunnen gaan om lekker te kunnen ontspannen
- Ja jij hebt makkelijk praten, jij hoeft niet zo hard te werken
- Ik kan toch niet gewoon stoppen met werken, want hoe betaal ik mijn rekeningen dan?
- Ik heb ook nog allerlei (sociale) verplichtingen waar ik niet onderuit kan

Vul gerust aan als er nog iets is wat je te binnen schiet.

Waar het om gaat is echter hoe je omgaat met jezelf en met je innerlijke thuis. Voel je je daar thuis of zoek je het geluk buiten jezelf?

Wordt het niet gewoon eens tijd om eens beter te luisteren naar wat jouw innerlijke stem en jouw lichaam jou probeert te vertellen? Die fluisteringen, die brengen je weer terug naar jouw eigen (t)huis.

Je onderbewustzijn weet het vaak gewoon al.

Nu jij nog!

Tot Slot

Stress, tips en meer

Ik hoop dat het lezen van dit e-book je iets heeft kunnen brengen. In ieder geval wil ik je bedanken voor jouw tijd en aandacht.

Mocht je nu denken, ik wil hier meer van, maar het lukt mij niet alleen, neem dan contact met mij op via info@amethistnatuurcoaching.nl. Ik help je graag op weg naar jouw natuurlijke vitale balans in het leven. Deze balans die zo helpend is in zoveel opzichten.



© Uitgave Amethist Natuurcoaching – 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur / uitgever.