



Relax no stress, dagelijks opladen met succes

*12 supertips 'how to
recharge your
battery'*

door Alma Thoen
info@happycells.nl



Relax no stress, dagelijks opladen met succes
12 supertips 'how to recharge your battery'

e-book door: Alma Thoen

Introductie

In dit e-book bied ik je 12 eenvoudig uit te voeren acties en oefeningen om te zorgen dat jouw batterij opgeladen blijft en je een prettige balans in je dag ervaart. Met deze simpele ingrepen in je dag kun je bovendien helpen voorkomen dat je ziek, overspannen of met een burn-out thuis komt te zitten.

Ik spreek uit ervaring: meer dan 30 jaar werkzaam inclusief periodes van overspannenheid en burn-out, door externe stressbronnen. Hierdoor ben ik zelf op zoek gegaan naar methodes en cursussen die werken. Vervolgens heb ik een gereedschapskist samengesteld voor mezelf en voor mensen om me heen.

Wat is het toch gek eigenlijk, we hebben allemaal een mobiele telefoon die dagelijks opgeladen moet worden en in rust aan een snoer ligt, maar we vergeten vaak dit met onszelf te doen! Dat we even pauze nemen om weer in balans te komen. Integendeel, dagelijks laten we ons opjagen.

De snelheid der dingen om ons heen neemt alleen maar toe en we laten ons verleiden om veel te hard te werken en te lang door te gaan, zeker online! En dan belanden we in de vicieuze cirkel van te weinig bewegen, geen pauze, onvoldoende zorgen voor onszelf, weinig

en slecht slapen, verkeerde dingen eten en drinken. We kennen het allemaal wel. En we weten ook allemaal dat ons elastiek niet altijd gespannen kan staan. Dat we onszelf op tijd moeten ontspannen om balans te houden en onze batterij weer op te laden. Maar we doen het onvoldoende! En dit is zorgelijk, omdat het onszelf en de maatschappij veel te veel kost: gezondheid en geld dat we beter zouden kunnen besteden.

Ruim de helft van de Nederlanders voelt stress in zijn of haar lijf:

- een onrustig gevoel
- een gespannen nek en vastzittende schouders
- (chronische) vermoeidheid
- hartkloppingen
- hoofdpijn
- slaapproblemen
- concentratieproblemen
- neerslachtigheid

Als de druk aanhoudt en je je lange tijd gespannen voelt, loop je risico op een burn-out. De energie verdwijnt letterlijk uit je lichaam, je batterij raakt leeg. Je kunt je klachten dan niet meer negeren en je bent helemaal uitgeschakeld. Het opladen van je batterij kan wel zo'n 6 tot 12 maanden of nog langer duren.

Uit onderzoek blijkt dat maar 25 procent van de mensen die aangeeft stress te hebben, actief probeert om de situatie te veranderen. De overige 75 procent denkt dat stress vanzelf wel weer overgaat. Ze negeren de signalen voor gedragsverandering en boeken een zonnige vakantie in de hoop weer fris en fruitig terug te komen. Maar als je bij terugkomst weer op dezelfde manier verder gaat als voor je vakantie, verandert er natuurlijk niets!

Stress - en de weg naar een burn-out - is voor veel mensen een vicieuze cirkel. Gevoed door angst, waar te maken verwachtingen en bewijsdrang blijven we maar doorgaan, soms letterlijk tot we erbij neervallen en in onze valkuil van gewoontegedrag zijn gestort: Veel mensen zijn gaan geloven dat het moe zijn er "gewoon bij hoort." Dat keihard werken noodzakelijk is om je doelen te bereiken. Dat je offers moet brengen en niet alles tegelijkertijd kan. Dat een leuk, ontspannen leven niet haalbaar is voor een normaal mens.

Maar dat klopt helemaal niet! Er zijn namelijk een aantal dingen die je gewoon kunt leren en die je stressniveau verlagen. Ze gelden voor iedereen en maken je leven gemakkelijker. Als je ze dagelijks oefent, kun je er je nieuwe blijvende balans en dagritme mee vinden!

Natuurlijk helpt het om onder begeleiding van een ervaren coach je stressbronnen aan te pakken en dit nieuwe ritme op te bouwen. We zijn immers gewoonte dieren en gedragsverandering is het moeilijkste wat er is, ook dat blijkt uit onderzoek. Een steuntje in de rug voorkomt dat je terugvalt en je nieuwe gewoontes opbouwt.

12 Relax No Stress Tools

Als alles in balans is, ervaar je innerlijke rust. Dan leef je in het nu. Dan ben je gelukkig en tevreden en geniet je van dit moment. Pak daarom je stressbronnen aan en zoek hierbij zo nodig hulp.

Innerlijke rust zou zeker niet het laatste puntje op je agenda moeten zijn: het is de basis van alles in je leven. Maak het daarom het eerste punt op je agenda! Ik heb de tools die nu volgen allemaal in praktijk uitgetest samen met anderen. Hier komen de 12 belangrijke relax no stress tools:

1. Begin je dag buiten met minimaal een half uur wandelen of fietsen. Bewegen en goed ademen zet al je functies aan, maakt hormonen aan die positieve gevoelens, focus en concentratie bevorderen. Je lichaam gaat aan. Je conditie blijft zo ook op peil.
2. Neem na elke 2,5 uur (computer)werk een langere pauze van minimaal 30 minuten en beweeg. Voor de thuiswerkers: ga stofzuigen, de was ophangen, opruimen. Wissel je taken dus af.
3. Neem na elke 45 minuten concentratiewerk zo mogelijk een minipauze van 5 minuten en beweeg: loop trappen op en af, doe stretching-oefeningen naast je bureau nek, schouders, romp. Dit soort oefeningen vind je gemakkelijk online bijvoorbeeld op YouTube.
4. Ga in de middag (lunchpauze) minimaal 30 minuten naar buiten, je tankt dan vitamine D uit zonlicht. En boost je immuunsysteem in de winter met extra vitamine D en C. Zeker (!) in alle maanden met de R in de maand.
5. Zorg dat je elke dag positief verbindt met mensen, dit is voeding voor je hart. Bel iemand, drink koffie, ga samen wandelen en heel belangrijk: deel met elkaar over wat je bezig houdt van binnen. Steun elkaar. Maak stress bespreekbaar.
6. Minder denken betekent meer innerlijke rust. Veel innerlijke onrust wordt gecreëerd door denken. Kies een moment op de dag dat je 20 minuten kunt wegglijden in een geleide ontspanningsmeditatie. Een stem zorgt er dan voor dat je dieper gaat ademen, uit je hoofd gaat en ontspant. Of ga zelf actief mediteren of mindful vertraagd bewegen met aandacht in het hier en nu. Dit is topvoeding voor je brein.

Het enige dat je te doen hebt is meer aandacht geven aan je lichaam en zintuigen. Daardoor zit je automatisch minder in je hoofd. Daardoor ga je meer innerlijke rust ervaren. Daarna ben je weer fris en geconcentreerd.

7. Ga 2 - 3x per week twee uur buiten sportief wandelen, fietsen, hardlopen, zwemmen. De inspanning en diepere ademhaling zorgt dat je lichaam goed wordt doorbloed. Het is goed voor je lichamelijke conditie, gezondheid en ontspanning.

8. In stressvolle momenten: 3 minuten meditatie buikademhaling: 4 in, 6 tellen uit. Je gaat dan ook sneller uit je angst of boosheid omdat je je concentreert op je diepe buikademhaling.
9. Ga een avondje uit of kijk een funny filmpje waar je om moet lachen. Dagelijks lachen maakt dat je positieve hormonen aanmaakt en je blij voelt. Wist je dat er zelfs lachmeditatie bestaat?
10. Plan je week. Zorg dat deze 12 zaken als eerste een plek krijgen in je agenda. Gebruik een week kalender/agenda met kleuren per type activiteit zodat je ziet hoe je je tijd verdeelt. Bijvoorbeeld groen voor ontspanning, blauw voor werk, geel voor gezelligheid en fun.

Zorg dat je positieve doelen hebt in je dag en je week. Zorg dat je haalbare concrete dagdoelen stelt (maximaal 6), zodat je zichtbaar resultaat boekt. Bijvoorbeeld: brief schrijven, 3 mensen bellen, vergadering plannen, overleg met collega. En stop met schermtijd 2 uur voor je gaat slapen (Blauw licht uit, melatonine verstoring veroorzaakt slecht slapen).
11. Massage ontvangen of naar de sauna gaan, warm en erna koud douchen. Hierdoor verlaagt de hartslag en vermindert je stressniveau en verlaagt onder andere je cortisol stresshormoon in je bloed. Het is (spier)ontspannend en is dus ook goed voor je hormoonbalans.
12. (Buiten) spelen samen ontspant en het maakt hormonen aan die blij maken: Verlies jezelf in bordspellen, gezellig kletsen en wat eten. Jeu de boules, sjoelen, biljarten, balletje trappen met kids, badmintonnen, tennissen volley/voetballen in de buurt. Of daag je burens en collega's uit voor een sportieve challenge!

Alsjeblieft, dit waren mijn supertips. Ga ermee aan de slag! Als een ballon die langzaam vol geblazen wordt met lucht, zul je steeds meer innerlijke rust voelen in je hoofd en lichaam. Die ballon wordt steeds groter. Innerlijke rust en balans zullen zich gaan verspreiden over alle gebieden van je leven: je gezondheid, je werk, je relaties, je mentale veerkracht, in je gevoel en in je hart.

Wil je begeleiding bij het vinden van een balans die blijft? Be my guest!

Ik help je graag met alles uit mijn rijkgevulde gereedschapskist Relax No Stress.

Stuur me een mail (info@happycells.nl) en ik neem binnen 24 uur contact met je op om te kijken hoe ik je kan helpen!

Hartegroet,
Alma Thoen

Trainer, coach, masseur en Trager-practitioner