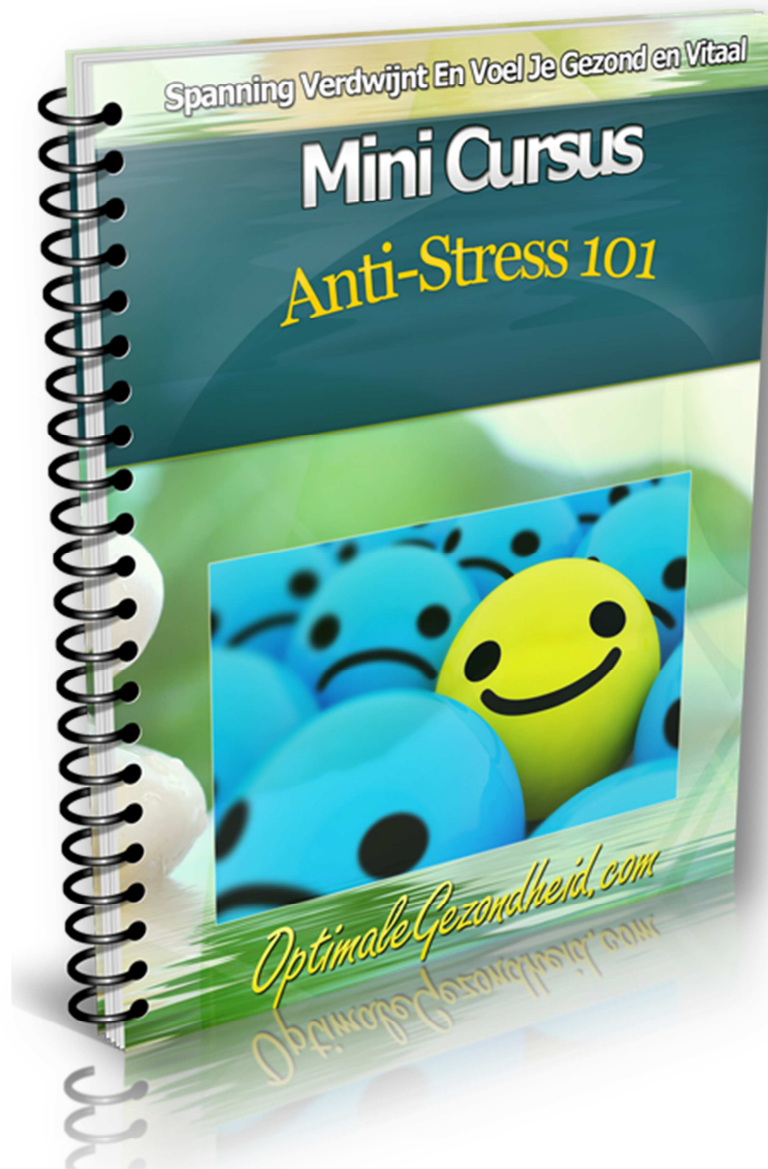


## Mini Cursus Anti-stress 101: Deel 1

---



Door Jack Boekhorst

## Inleiding

Zoals ik reeds in het artikel heb verteld, komen we er niet onderuit. Een stukje theorie is noodzakelijk om het een en ander duidelijk te maken. Stress kan op veel verschillende manieren worden uitgelegd aangezien iedereen stress anders ervaart.

Ook op het gebied van “time management” is veel onduidelijk. Het is meer dan simpelweg een goede agenda bijhouden, er komt veel meer bij kijken.

Jaren geleden had ik iedere dag stress om van alles en nog wat. Kleine dingen, grote dingen, ik denk dat ik een van de grootste stress kippen van Nederland was, i.i.g. scoorde ik erg hoog. Hoe vervelend ik dit ook vond, ik leerde er als ware mee leven, het was een onderdeel van mijn levensstijl. Ik wil zelfs zo ver gaan dat ik misschien een beetje verslaafd was aan stress en ik riep de hele dag “ik kan het beste onder stress en druk werken”!

### Yeah right...

Een mens is niet gemaakt om te multi-tasken, dus dit was niets meer dan een grote smoes waar ik zelf in begon te geloven.

Na een tijdje had ik er schoon genoeg van, ik was altijd moe, had weinig energie en op het moment dat ik eindelijk in bed lag, kon ik slecht slapen aangezien er nog allerlei zaken door mijn hoofd spookten. Het leek net alsof mijn hoofd altijd vol was en elke dag kwamen er nieuwe dingen bij, zonder dat er dingen afgesloten werden. Je kunt je wel voorstellen dat dit je op een gegeven ogenblik opbreekt!

**“Lost time is never found again”**

Ik voelde nooit zoveel voor stress cursussen en programma’s dus ik ben zelf op het internet op zoek gegaan en heb me zelf (na een aantal maanden) aangeleerd om met stress om te gaan. Verder weet ik nu hoe belangrijk tijd eigenlijk is. Tijd is iets wat we nooit meer kunnen terug draaien en we hebben altijd maar een X aantal uren per dag/week/maand/jaar.

Ik ben me gaan realiseren dat ik een aantal zaken anders moest gaan aanpakken, aangezien de hoeveelheid werk en stress die ik kreeg groter werd, maar het aantal uren per dag dat ik kan besteden vast stond!

**Benjamin Franklin zei vroeger al “Lost time is never found again”**

Ondanks dat we dit al jaren weten zijn we meegesleurd in de steeds sneller ontwikkelende maatschappij zonder dat we het in de gaten hebben hoe het ons beïnvloed heeft. Het lijkt wel alsof we steeds minder tijd voor onszelf krijgen.

Ik heb zelf geleerd om mijn tijd en energie goed in te delen en ik ben stress bestendig geworden. Ik weet wat stress met je kan doen en daarom “**ontloop**”, “**counter**” en verwijder ik stress altijd zo veel mogelijk. Een beetje stress is goed, dit houdt ons scherp, maar op lange termijn is het belangrijk om een goede balans te vinden!

Net als met alcohol:

**“Stress is goed voor je, maar wel met mate”!**

## Inhoud

<b>Inleiding</b> .....	<b>2</b>
<b>Wat is stress?</b> .....	<b>5</b>
Het verloop van stress .....	6
Hoe ga jij met stress om?.....	8
Oefening 1 .....	9
<b>Volgende week</b> .....	<b>10</b>

### Wat is stress?

Ok, laten we bij de basis beginnen. Eerst moeten we ons een duidelijk beeld vormen van wat stress nu eigenlijk is. Stress wordt door iedereen anders ervaren, dus logisch dat iedereen dit ook anders interpreteert.

Volgens het Nederlands woordenboek betekent stress:

*“Begrip dat aangeeft de toestand van een organisme dat door bijzondere lichamelijke of psychische krachtsinspanning uit het homeostatische evenwicht is geraakt en waarbij het lichaam met cortinen wordt overstroomd”*

Tja, ik zal het hieronder nog even iets duidelijker uitleggen.

**Stress is een vorm van spanning op het lichaam door externe factoren.**

Dit is natuurlijk een erg magere uitleg. Maar het klopt precies. Externe factoren zorgen bij ons mensen voor stress. Logisch te verklaren ook: Zelf wil je natuurlijk niet dat je stress hebt, dus onbewust ga je er niet zelf voor zorgen dat je stress ontwikkelt. Hoe langer jij deze cursus volgt, zal jij een duidelijk beeld hebben wat nu precies stress voor jouw persoonlijk betekent!

In de praktijk ziet het er misschien anders uit omdat bijvoorbeeld **het maken van een bepaalde opdracht voor je baas of studie** stress met zich mee brengt. Maar het gevoel dat stress doet opwaaien is altijd extern. In het bovenstaande geval is je baas of professor verantwoordelijk voor de stress.

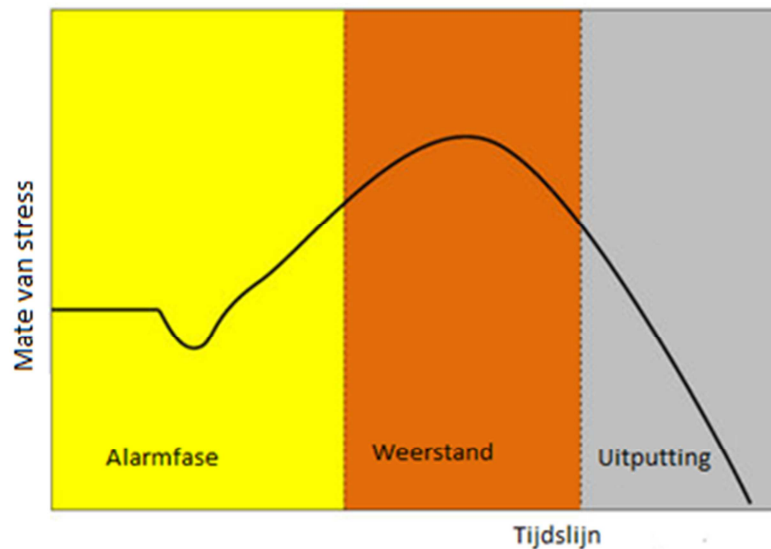
Het is inderdaad wel zo dat je zelf de oorzaak bent van de stress omdat jij de bijbehorende druk die er bij komt kijken (tijdsdruk etc.) omzet in stress.

#### Welke vormen van stress herken jij?

- |                           |
|---------------------------|
| Stress door werk          |
| Stress door familie       |
| Stress door vrienden      |
| Stress door emotie        |
| Stress door prestatiedruk |
| Financiële stress         |
| Stress door gezondheid?   |

## Het verloop van stress

Er gebeurt een hele hoop met je lichaam op het moment dat er stress komt opzetten. Hieronder laat ik je een afbeelding zien waarin je te zien krijgt hoe je lichaam reageert op externe prikkels die je stress oplevert.



Zoals je ziet krijgt je lichaam op z'n klote (sorry voor mijn taalgebruik).

Op het moment dat het lichaam merkt dat er stress ontstaat, zal je lichaam zonder dat je het zelf weet, de alarmfase in gaan. Langzamerhand zal je lichaam zich tegen de stress gaan verzetten, hierdoor wordt de mate van stress alleen maar groter. Je ziet dat na verloop van tijd dat stress afneemt en dat je lichaam in de uitputtingsfase zit.

Zowel lichamelijk zal je dit proces waarnemen maar ook mentaal gezien krijg je een klap! Je ziet dat je lichaam zonder dat je het weet tussen allerlei fases "switched". Je kunt je voorstellen dat dit veel energie kost. Het nare is, is dat de stress altijd weer terug komt op het moment dat je weer externe prikkels waarneemt.

Jammer genoeg is dit niet alles. Op het moment dat je “eventjes” geen stress hebt zal je lichaam zich mentaal en lichamelijk herstellen. Maar je lichaam heeft hier vaak niet genoeg tijd voor, want de stress cyclus herhaalt zich vaak een aantal keren per dag.



Wil je stress voorkomen? Dan moet je ervoor zorgen dat je deze externe prikkels tegenhoudt.

Simpelweg stress tegen houden heeft geen zin, dit lukt niet. Dit heb ik zelf jarenlang gedaan, zonder enige positief resultaat dan!

## Hoe ga jij met stress om?

Voordat je een doel gaat stellen of iets wilt bereiken zul je altijd precies moeten weten hoe jij er op dit moment voorstaat. Iedere persoon gaat anders met stress om en iedereen lost stress op een andere manier op!

Hieronder heb je de 5 fases waarin je lichaam verkeert:

1. Stress prikkels komen opzetten!
2. Lichaam in alarm fase;
3. Je lichaam gaat weerstand bieden;
4. Je bent lichamelijk en mentaal uitgeput;
5. Lichaam moet zich herstellen.

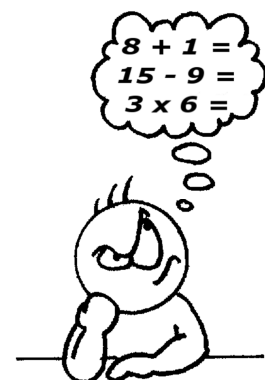
Sommige mensen krijgen stress van het werk, familieleden of om het minste of geringste. Op zich is dit niet erg, mits je natuurlijk weet hoe je hier mee om moet gaan.

Op het moment dat men stress prikkels voelt opkomen, proberen ze dit te negeren, dit heeft vaak het tegenovergestelde effect.

Mensen worden zenuwachtig, vergeetachtig, nerveus of ineens heel erg druk. Zo zijn er nog wel veel meer emoties die kunnen opspelen.

Hoe ga jij met stress om? Hieronder heb ik een kleine maar krachtige oefening voor je. Wil je beter met stress omgaan? Dan is het belangrijk dat je weet hoe jij ervoor staat. Maak je eigen balans op!

Wees gerust hij is niet al te moeilijk en kost misschien 10 minuten van je tijd!





## Oefening 1

Ik wil graag van je weten hoe jij je voelt gedurende deze 5 fases. Klinkt een beetje vaag en daarom hoef je alleen maar de onderstaande vragen te beantwoorden.

1. Wat betekent stress voor je?
2. Hoe vaak heb je stress?
3. Wat zorgt bij jou voor stress?
  - a. Schrijf op welke externe prikkels?
  - b. Welke lichamelijke evenals mentale prikkels?
4. Hoe ga jij je er tegen verzetten?
  - a. Wat doe jij op het moment dat je stress voelt aankomen (preventief)?
  - b. Hoe los jij je stress op?
5. Hoe zorg jij ervoor dat je lichaam na de mentale en lichamelijke uitputting door stress zich herstelt?
  - a. Sport je?
  - b. Eet je?
  - c. Lees je een boek?
  - d. Slaap je?
  - e. Anders namelijk...
6. Hoeveel tijd zit er tussen opkomende stress en de mogelijkheid dat je lichaam zich herstelt?
7. Voel jij je uitgerust?

Beantwoord deze vragen in een verhaal vorm! Zodat je voor je zelf een duidelijk beeld hebt hoe jij met stress omgaat en wat stress voor je betekent.

Ik zou je willen vragen om je verhaal als reactie op de blog te plaatsen zodat ik ook een duidelijk beeld hiervan krijg. Klik onder onderstaande link om naar dit artikel te gaan om je eigen ervaring met me te delen!

<http://www.optimalegezondheid.com/mini-stress-cursus-101-inleiding/>

### Volgende week

Deze week heb ik je een kleine inleiding gegeven waar ik naar toe wil. Het zal je wel duidelijk zijn, dat het “verbannen” van je eigen stress meer kost dat alleen maar even dit rapport doorlezen. Als je echt resultaten wilt boeken, dan zul je zelf acties moeten ondernemen. Niemand anders kan/zal dit voor je doen!

Aan het begin van volgende week zal ik deel 2 van de mini cursus stress op de website plaatsen. Ik zal je hiervan op de hoogte houden...

Volgende week is het onderwerp “time management” aan de beurt. Het zal meer zijn dan alleen maar een simpele uitleg hoe jij je agenda moet vullen! Dit wil je zeker niet missen...

Ik wil graag weten wat je van de opdracht vindt. Feedback is welkom (zowel positief als negatief natuurlijk) en kun je als reactie op de website plaatsen

<http://www.optimalegezondheid.com/mini-stress-cursus-101-inleiding/>

Ik stel dit erg op prijs!

Groetjes en een fijne week,

Jack

Ps. Heb je vragen voor me? Stuur me dan even een mailtje naar het volgende adres: [jack@optimalegezondheid.com](mailto:jack@optimalegezondheid.com) (privé adres)