

5 direct toepasbare tips en oefeningen om beter je stress te managen



INHOUD

Voorwoord.....	3
Waarom zijn zo veel mensen gestrest?	4
Tip 1: Herken je stress.....	5
Doe de burn-out symptomen check.....	6
Wat mindfulness wel en niet is!.....	7
Tip 2: Mindfulness is de methode bij stress.	8
Een kennismaking met Mindfulness.....	9
Tip 3: Ga aan de slag met je belemmerende patronen.....	10
Tip 4: Gebruik deze 5 adviezen om uit je comfortzone te stappen.....	11
Tip 5: Begin gelijk met deze Mindfulness oefeningen	12

VOORWOORD

Mindfulness is een term waar je niet meer onderuit komt. Toen ik 23 jaar geleden begon met mindfulness meditatie was dit nog iets vaags voor veel mensen. "Hoezo ga je je tijd verdoen met stil zitten, terwijl er zoveel te doen en te beleven is?" Vaak liep ik tegen vooroordelen aan. De meest voorkomende waren, dat het voor mensen is die het dagelijks leven niet aankunnen en willen vluchten. Zolang je maar druk bezig bent, dan doe je het goed en sta je in het leven.

Ik zag het juist als het tegenover gestelde. Dat druk bezig zijn een afleiding kan zijn van jezelf en we vaak op automatische piloot maar blijven doorgaan. We verwijderen ons hierdoor steeds verder van onszelf en worden hier dus niet gelukkig van. Ik wilde juist dichterbij komen bij mijzelf en het leven. Door mindfulness meditatie werd ik me bewust van mijn gedachten, gevoelens, en gewoontes. Ik leerde met lastige emoties om te gaan en er niet van weg te lopen. Hierdoor werd het ook makkelijker om bepaalde patronen los te laten. Alles van het dagelijkse leven wordt juist een uitdaging om er op een goede manier mee om te gaan en dicht bij mijzelf te blijven.

Ik begeleid nu veel mensen met een burn-out of burn-out klachten vanuit de Mindfulness Based Cognitive Therapy. Om mensen te helpen een burn-out te voorkomen geef ik de training Mindfulness & Stress Management. Ik heb ondertussen veel trainingen gegeven en wat mensen verbaast, is hoe je in zo een korte tijd zo anders met stress kan omgaan.

De vooroordelen van vroeger zie ik nog steeds maar ze worden nu positief gekaderd: "even niks te hoeven, even uit mijn hoofd, alles even loslaten en ontspannen". Het klopt maar je hebt meer nodig om alle uitdagingen van het dagelijkse leven aan te gaan en in balans te blijven. Daarom is het ook belangrijk om te kijken naar onze belemmerende patronen. Deze zijn ontwikkeld om met stress en moeilijkheden om te gaan. Deze werken eerst goed, we voelen ons tijdelijk even beter, maar op de lange termijn gaan ze tegen je werken en krijg je er alleen maar meer stress van. Waar ze je dus eerst grip gaven laten ze je nu juist de grip op jezelf verliezen. Als je hier geen aandacht aan geeft, en je mindfulness verliest door de hectiek van alle dag, val je anders snel weer in je belemmerende patronen.

Dit boekje zal jullie meer inzicht geven in wat mindfulness is en hoe je meer grip op jezelf en dus ook je stress kan krijgen. Je zult zien dat je dan goede keuzes kan maken en meer in balans kan zijn met jezelf en je omgeving.



Lianna Verberg

WAAROM ZIJN ZO VEEL MENSEN GESTREST?



Het is niet vreemd dat steeds meer mensen last hebben van stress. Stress is iets waar wij in deze tijd helaas niet meer onderuit komen. Ten eerste wordt er steeds meer verwacht van ons vanuit de maatschappij. Vooral op werkgebied draait het om presteren, sneller en efficiënter werken. Werk en privé lopen bovendien steeds vaker door elkaar. Je neemt werk mee naar huis, je bent continu bereikbaar en smartphone en e-mail werken 24/7. En thuis wacht doorgaans ook een druk sociaal leven en de zorg voor huishouden en kinderen.

Ten tweede zijn de ontwikkelingen op het gebied van technologie en internet in de evolutie zo enorm snel gegroeid dat onze hersenen fysiologisch achterlopen. Zij kunnen de input aan informatie niet genoeg verwerken en ons brein en zenuwstelsel zijn overprikkeld. We zijn dus al in een staat van chronische stress door deze constante input aan informatie die bij ons binnen komt via, tv, pc, mobiel etc.

Op zich zijn stress en spanning niet verkeerd. Het lichaam reageert op een natuurlijke manier fysiek en psychisch op druk en spanning en helpt adequaat te reageren op dreiging. Het wordt echter problematisch als de stress te groot is, te lang aanhoudt en er weinig kans op herstel of een verlichting van de werkdruk is.

Als je nagaat dat ons brein nu al overprikkeld is dan hoeft er maar iets in je leven fout te gaan op het gebied van werk, je sociale leven of je gezondheid en je hebt al snel een burn-out.

TIP 1: HERKEN JE STRESS.



Het is belangrijk om stress te herkennen zodat je een burn-out kan voorkomen. We kunnen stress op 4 aspecten opmerken:

1. **Lichamelijk:** droge mond, oppervlakkig ademen, moe, hoofdpijn, nekpijn, zenuwtrekjes, duizelig, pijn in de borst, sneller ziek.
2. **Gedrag:** overuren maken, verminderde teamgeest, onzorgvuldig worden, miscommunicatie, minder bewegen, meer of minder eten, drinken, minder ontspanning, slechte gewoontes, slecht slapen, verkeerde keuzes maken.
3. **Cognitief:** dingen vergeten, piekeren, verstrooid raken, minder concentratie, prioriteiten verwarren.
4. **Emotioneel:** onzeker, snel geïrriteerd, zwaarmoedig, impulsief, veel zelfkritiek, minder emotieregulatie.

Bij overspannenheid heeft iemand veel stressklachten, maar is er nog de energie om door te gaan. Het heeft vaak een korte termijn oorzaak. Bij een burn-out is er sprake van een langere periode van uitputting op fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Iemand kan confrontaties niet meer aan, kan bepaalde patronen niet meer zelf doorbreken en de energie is compleet weg.

DOE DE BURN-OUT SYMPTOMEN CHECK.

Het probleem is dat je gewend kan raken aan spanning als je er al te lang mee rond loopt. We gaan maar door met het negeren van onze signalen. Steeds weer maken we keuzes vanuit "mind over matter". In ons hoofd bepalen we dat het nu niet goed uit komt om je grenzen te bewaken en goed voor jezelf te zorgen. Er lijkt altijd wat anders belangrijker te zijn op dat moment. Het gevaar is dat we het blijven uitstellen, we dan tijdens vakantie of weekenden in elkaar storten en dan net weer genoeg energie hebben om door te gaan. Helaas is in dat tempo een burn-out op een bepaald moment een feit.

Het is natuurlijk veel beter om preventief al in te grijpen. Heb jij een verhoogd risico op een Burn-out? Doe de check:

[BURNOUT SYMPTONEN CHECK](#)

WAT MINDFULNESS WEL EN NIET IS!

Wat wel	Wat niet
Mindfulness is het trainen van de aandacht. Je leert je aandacht te focussen. De focus ligt niet op de inhoud van onze ervaringen maar op het bewustzijn van de aandacht zelf.	Bij het oefenen om je aandacht te focussen, moet je alles heel rustig en langzaam doen.
Je wordt je bewust van je gedachten, gevoelens, lichamelijke signalen en de interacties hiertussen.	Je kan je aandacht slechts op 1 ding tegelijk vestigen.
Je leert een direct, niet oordelend bewustzijn te brengen naar wat je denkt, doet of voelt.	Je wordt apathisch en vindt alles goed wat er gebeurt.
Je krijgt ruimte tussen jezelf en je gedachten. Er ontstaat een non-identificatie.	Je moet je hoofd leeg maken.
Je leert je emoties te reguleren. Door ze de aandacht en ruimte te geven zonder oordeel, kan je beter voor jezelf zorgen.	Je leert je emoties te negeren, vermijden of uit te schakelen.
Je leert lichamelijke stress signalen eerder op te pikken en jezelf weer te ontspannen.	Je wordt niet meer gestress en bent altijd kalm.
Je krijgt meer compassie voor jezelf en je omgeving.	Je bent alleen met jezelf bezig.
Je leert destructieve patronen te doorbreken.	Je leeft een saai en vroom leven.
Je kan beter met stress omgaan en krijgt meer veerkracht.	Je gaat stressvolle situaties uit de weg.
Methode om uit de automatische piloot te stappen. Uit het reactieve.	Je kan niet snel keuzes maken of reageren.
Je kan mindfulness overal toepassen.	Je moet stil zitten in een speciale houding.
De positieve effecten van mindfulness zijn wetenschappelijk bewezen.	Mindfulness is vaag.
Je kan het praktisch toepassen in je leven.	Je kan het alleen op je "kussen" toepassen.

TIP 2: MINDFULNESS IS DE METHODE BIJ STRESS.

Om te bekijken wat Mindfulness kan betekenen bij stress kijken we weer naar de volgende 4 aspecten.



- **Fysiek:** Je leert je lichamelijke stress signalen en grenzen eerder op te pikken en leert hoe je jezelf weer kan ontspannen. Stress wordt als minder negatief ervaren met daardoor minder negatieve fysieke gevolgen. Je leert je zintuigen te gebruiken om je aandacht meer in het moment en op je taak te houden waardoor je minder overprikkeld raakt. Je kan beter slapen. Het is beter voor je immuunsysteem waardoor je minder snel ziek wordt.
- **Gedrag:** Je wordt bewuster van je destructieve patronen. Je gaat bewustere keuzes maken en beter voor jezelf zorgen. Hierdoor kom je meer voor jezelf op en ben je duidelijker in je communicatie. Bij stress kan je rustig blijven en het overzicht houden waardoor je adequaat kan reageren. Je ontwikkelt meer veerkracht waardoor je meer stress aankan.
- **Cognitief:** Mindfulness helpt op het gebied van neuroplasticiteit (hoe je nieuwe hersenpaden kan creëren waardoor oude (gedachten)patronen kunnen worden doorbroken). Je leert je aandacht te focussen waardoor je je beter kan concentreren en minder fouten maakt. Het verbetert je geheugen. Je krijgt inzicht in de subjectieve stress en leert hoe je die los kan laten. Je leert met piekergedachten om te gaan.
- **Emotioneel:** Je leert om negatieve gevoelens vanuit een niet oordelende, vriendelijke manier de aandacht te geven. Hierdoor hoef je ze niet meer te vermijden en kan je beter voor jezelf zorgen. Er ontstaat meer ruimte tussen jezelf en je emoties waardoor je meer humor ontwikkelt.

EEN KENNISMAKING MET MINDFULNESS

Ervaar in een paar minuten wat mindfulness is door een korte oefening te doen. Natuurlijk is dit maar een kleine introductie maar je zal merken dat het je meteen meer ontspanning geeft. Je kunt de oefening zo lang maken als je wilt maar 3 minuten is al genoeg om een verschil te merken in jezelf. Bij deze oefening ligt de focus op de adem. Dat is heel handig want zolang je leeft is die altijd bij je. Je kan dus altijd een mindfulness oefening doen. Je traint om je aandacht bij jezelf in het moment te houden. Je traint je bewustzijn om door te hebben wanneer je weer afgeleid bent zodat je je aandacht weer terug kan brengen naar je adem.

OEFENING:

Je kan op een kussen op de grond of op een stoel zitten.

Leg je handen op je knieën. Houd je rug recht. Trek je schouders iets naar achteren. Laat je kin iets zakken. Doe je mond een beetje open. Houd je ogen open. Richt je blik naar beneden.

Relax, zit gemakkelijk, je lichaam stil, je adem natuurlijk en ontspannen. Laat je gedachten en emoties komen en gaan, zonder dat je probeert ze vast te houden. Laat je aandacht zachtjes rusten op de adem. Richt je aandacht op de buik. Wees je bewust van het op en neer gaan van de buik bij elke in- en uitademing.

Wanneer je afgeleid bent, kom je weer terug bij de adem. Dit doe je zonder oordeel. Het is juist iets positiefs dat je je bewust werd dat je afgeleid was. Daardoor kan je de aandacht weer terug brengen naar de adem.

Gedachtes zullen komen en gaan. Geef ze de ruimte maar laat je er niet door meeslepen. Je bent je er gewoon bewust van.

Ondertussen ben je je bewust van de ruimte waar je zit, eventuele geluiden die je hoort, gevoelens en gedachtes die in je opkomen. Je bent je hier bewust van maar je hoeft er niks mee te doen. Je kan het opmerken maar je laat je er niet door afleiden. Steeds weer breng je je aandacht terug naar je adem. Dit blijf je herhalen met een open en vriendelijke houding naar jezelf.

TIPS:

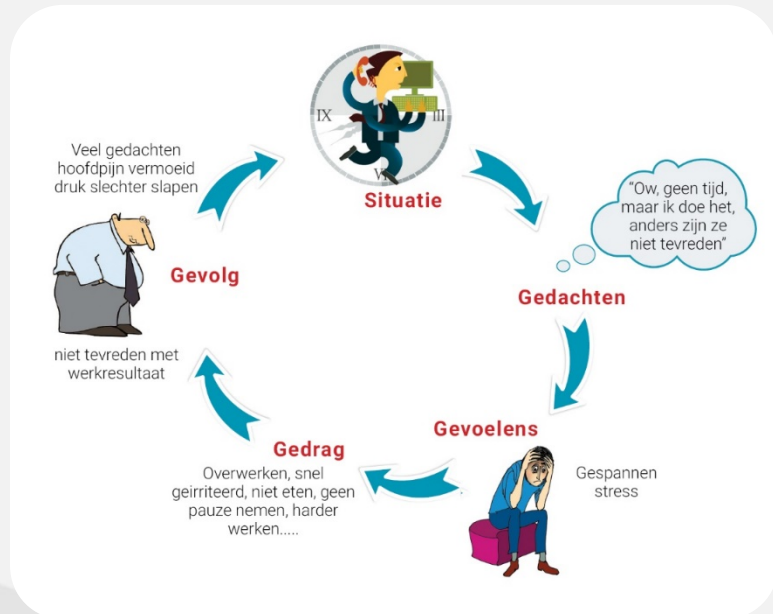
- Om je aandacht vast te blijven houden, kan je elke in-ademhaling tellen. Tel maximaal tot 10 en laat dan het tellen los. Mocht je afgeleid zijn voor je bij de 10 bent dan begin je weer opnieuw met tellen. Daarna rust je weer in het volgen van je adem.
- Het kan helpen om je handen op je buik te leggen. Voel hoe je buik bij de in-ademhaling tegen je hand drukt. Bij je uit-ademhaling ontspan je en laat je steeds meer alle spanning los.

TIP 3: GA AAN DE SLAG MET JE BELEMMERENDE PATRONEN.

Mindfulness is een geweldige tool om met stress om te gaan. Het is alleen niet genoeg op de lange termijn om destructieve patronen te doorbreken die onze stress in stand houden. Het geeft ons wel ruimte om uit het reactieve te stappen, uit de automatische piloot. Je krijgt dus ruimte om tot jezelf te komen en bewust te kiezen hoe je zou willen reageren op een situatie. Het is alleen niet genoeg op lange termijn om daadwerkelijk nieuw gedrag aan te leren en je comfortzone echt los te laten.

De patronen hebben immers (soms jarenlang) een functie gehad. Ze zijn ontstaan omdat bepaalde situaties je een onzeker of negatief gevoel over jezelf gaven. Dit is niet fijn en vaak willen we snel van het slechte gevoel af. We zijn dus dingen gaan doen om dit slechte gevoel weer kwijt te raken en weer grip te krijgen op onszelf en de situatie.

Zo durven we misschien niet goed voor onszelf op te komen uit angst om afgewezen te worden. We zijn dus heel gevoelig geworden voor feedback of om nee te zeggen en mensen teleur te stellen. Alles om maar niet het gevoel van falen en afwijzing te voelen. Hierdoor ben je misschien veel werk naar je toe gaan trekken en in het begin was dit prima. Je kreeg complimenten en iedereen is blij met je. Maar op de lange termijn blijven mensen dit van je verwachten en wordt het vaak vanzelfsprekend. Zelf word je steeds meer vermoeid maar is de drempel groot om je grenzen aan te geven. Zo blijf je net als het plaatje hierboven in een cirkel draaien. Het is een comfortzone geworden omdat je eraan gewend bent geraakt maar tegelijk levert het je steeds meer stress op.



TIP 4: GEBRUIK DEZE 5 ADVIEZEN OM UIT JE COMFORTZONE TE STAPPEN.

1. MOTIVATIE.

Sta stil bij je motivatie. Om uit je comfortzone te stappen moet je eerst echt gemotiveerd zijn. Anders kies je ondanks je mindfulness technieken toch liever voor je comfortzone zodra het lastig wordt.

2. INZICHT IN JE PATROON.

Het is zo automatisch dat je er in details vaak niet bewust van bent. Het lijkt je ineens te overkomen maar dat is niet zo. Het is dus belangrijk om de precieze werking van je patroon eerst in kaart te brengen en hier inzicht in te krijgen. Dan kan je bekijken via welke invalshoek je wilt beginnen je patroon te doorbreken.

3. BEWUSTWORDING VAN DE VOOR EN NADELEN VAN JE PATROON.

Vaak zijn we ons patroon wel zat maar hebben we niet echt diep gekeken wat het ons nu oplevert. Dit is belangrijk om te weten, zodat je dit via een andere en betere manier voor jezelf kan creëren. Hoe destructief is het patroon eigenlijk voor je welzijn? Kijk maar eens goed wat de nadelen zijn van je patroon, dan ben je waarschijnlijk nog meer gemotiveerd om het te doorbreken.

4. OEFENEN MET NIEUW GEDRAG.

Mindfulness is een belangrijk hulpmiddel om het patroon te doorbreken maar in actie zal je nieuw gedrag moeten uitproberen. Met behulp van Mindfulness doorbreek je de oude paden in je hersenen die bij je patroon horen. Met nieuw gedrag creëer je nieuwe paden (neuroplasticity) waardoor het op de lange termijn makkelijker wordt om het oude gedrag los te laten en de nieuwe te blijven bewandelen.

5. COMPASSIE.

Als we oefenen met nieuw gedrag kunnen we ons in het begin onzeker voelen. Vaak als we ons slecht voelen over onszelf zijn we heel oordelend en hard naar onszelf. Dit levert alleen nog maar meer aversie op en begint de motor weer te draaien om dit te willen vermijden en schieten we weer in ons bekende, vertrouwde patroon. Compassie voor jezelf is dus belangrijk om een open, onbevooroordeelde houding naar onszelf te kunnen houden op het moment dat we ons "zwak" voelen. Zo de moed en ruimte houden om door te blijven gaan met het oefenen van het nieuwe gedrag.

TIP 5: BEGIN GELIJK MET DEZE MINDFULNESS OEFENINGEN



We kunnen lang praten over mindfulness en de voordelen hiervan, maar het beste is om er zelf meteen een directe ervaring mee te krijgen via een oefening. Zo kan je voor jezelf in een korte tijd ervaren wat het voor je kan betekenen.

Ik geef hieronder drie begeleide mindfulness oefeningen die je meteen kan oefenen.

1. Bodyscan- <https://bettrue.nu/bodyscan>
2. 3 min mindfulness adem- <https://bettrue.nu/3-min-ademhalingsoefening>
3. 10 min mindfulness adem- <https://bettrue.nu/10-min-ademhalingsoefening>

Daarnaast kan je een gratis mindfulness sessie meedoen zie-[link](#)

Wil je echt op lange termijn je stress managen, meer grip op jezelf krijgen en balans in je leven brengen? Dan is het raadzaam om een training [Mindfulness & Stress Management](#) te volgen. Daar krijg je meer uitleg, oefeningen en technieken om direct mee aan de slag te gaan.

Houd je niet zo van een groepstraining, dan kan je altijd een individueel coaching ([MBCT](#)) traject volgen.

Ik wens je veel succes met het managen van je stress!