

10 tips voor een stressvrij leven

Betty Schouten

Wat goed dat je de moeite hebt
genomen om dit e-book te down-
loaden! Ik houd het kort en vertel je
waarom je vooral zélf de regie moet
houden, zelfs als je uitgeput bent. Dit
is het begin van je herstel.



Dit e-book is voor jou

Kamp je momenteel met burn-out klachten? Dan is dat misschien een hele vreemde gewaarwording. Je verkeert in een vervelende, maar ook onduidelijke situatie. Het kan zijn dat je slecht slaapt of met je gezondheid kwakelt. En hoe veel je ook rust, je blijft moe.

Zware omstandigheden of zorgen maken je kwetsbaar. Denk bijvoorbeeld aan de zorgen over je team, je collega's of de hoge prestatiedruk..

Dit e-book is voor de manager die zich niet laat belemmeren en gewoon doorgaat. De manager die verantwoordelijkheid neemt voor het welzijn van haar medewerkers én zichzelf.



Hier ga je nu doorheen

Als we actief zijn, produceren we stresshormonen. Dat is gezond, geeft een energieboost en draagt bij aan onze prestaties. Maar als je té lang doorgaat, veroorzaakt dat een overvloed aan stresshormonen en dat geeft klachten. Het lukt dan helaas ook minder goed om op te laden.

En dat is een sluipend proces: je merkt het pas als het te laat is. Je hebt een bepaalde verantwoordelijkheid om zelf wél door te gaan, ook al adviseer je anderen het tegenovergestelde. Je merkt dat je maar doordendert en niet kunt slapen. Het resultaat? Een stop-knop die niet meer aan- of uitgaat.

Om dat te herstellen moet je eerst zelf weer aan de knoppen zitten. Mijn tips helpen je om meer rust in je hoofd en in je lijf te krijgen.

De oorzaak

Je zult altijd een vorm van stress blijven ervaren, dat hoort er nu eenmaal bij. Maar het is de bedoeling dat je ondanks de stress gezond en fit blijft. Of je nu moe, ziek of burn-out bent: dit e-book biedt je de mogelijkheid om er goed uit te komen.

Terwijl het leven continu verandert, is het noodzakelijk om ook je gewoontes aan te passen aan de nieuwe omstandigheden. Maar iedere verandering kost energie, wat weer voor meer stress zorgt.

Je bent een mens en in een veranderende wereld blijf je een mens. De achterliggende factoren kunnen voor iedereen anders zijn, maar er is één gemeenschappelijke factor: iets geeft energie of iets kost energie.

Zodra je weer meer energie hebt, kun je die lastige, veranderende omstandigheden makkelijker het hoofd bieden. Jezelf blijven aanscherpen kan veel rust bieden. Mocht je daar nu te moe voor zijn, dan komt dit in een latere fase.



10 tips voor een stressvrij leven.

Natuurlijk zul je altijd een vorm van stress blijven ervaren, dat hoort er nu eenmaal bij. Maar het is de bedoeling dat je ondanks de stress gezond en fit blijft. Te veel stress belemmert je herstel, waardoor je met klachten blijft zitten die anders wel over zouden gaan.

Dit is dé mogelijkheid om er goed uit te komen.



Signalen

Als manager is het lastiger om je ziek te melden. Je wilt zo kort mogelijk uitvallen om je team te blijven leiden. Mijn aanpak is gericht op je fysieke herstel. Eerst weer goed in je vel zitten, dan kun je verder.

Herken je onderstaande signalen? Vraag dan eventueel hulp van buitenaf en breng je collega's op de hoogte van je situatie.

10 signalen die veroorzaakt worden door stress..

1. *Slapeloosheid*
2. *Irritatie*
3. *Hartkloppingen*
4. *Spijsverteringsklachten*
5. *Minder weerstand*
6. *Spierpijn/krampen*
7. *Angst*
8. *Zoetbehoefte*
9. *Vetbehoefte/junkfood*
10. *Concentratieproblemen*

Je herstel

Het herstellen van bovenstaande stress of burn-out klachten doe je aan de hand van deze 10 punten:

Creëer eerst rust in je hoofd en in je lijf.

1

Stressklachten kunnen ook angst opleveren. Zeker de hartkloppingen en slapeloosheid veroorzaken bij veel mensen angst. Rust is naar buiten kijken, niets denken of doen.

Accepteer je situatie.

2

Herstellen vanuit acceptatie is effectiever dan vanuit boosheid en frustratie. De herstelcyclus start zo eerder.

Na activiteit neem je een kwartier rust.

3

's Middags neem je een uur rust waarin je niets doet. Het kan zijn dat slapen nog niet lukt vanwege verstoringen in je energiebalans. Neem dat nu voor lief. Het is niet anders.

Zoek steun.

4

Of dat nu bij je partner is, je familie of je vrienden: zorg ervoor dat je er niet alleen voor staat.

Beweeg.

5

Dat hoeft niet intensief. Ga bijvoorbeeld wandelen, dat is het beste. Ga naar buiten. Vooral 's morgens heb je weer licht nodig om je energiesysteem aan te zetten. Een ochtendwandeling is uitstekend om de dag te beginnen. Wandel zo'n 20-30 minuten. Daarna ga je weer rusten.

Mentaal ontspannen, nergens aan denken.

6

Luister naar (rustgevende) muziek, kijk een fijne film, doe aan yoga of laat je verwonderen door mooie schilderijen.

Inspannen.

7

Werk als het mogelijk is, maar doe leuke, korte klussen zoals administratie of opruimen. Kies voor iets luchtigs, zoals lezen. Doe dit met pauzes tussendoor.

Kies voor goede voeding.

8

Groenten en fruit zijn je hulptrouwen. Ze zorgen voor energie, helpen je afvalstoffen af te voeren en het is nog lekker ook. Trakteer jezelf regelmatig op een stuk fruit, een smoothie, een salade of een kom soep met veel groenten.

Even niets hoeven.

9

Ga leuke dingen doen of trek de dekens nog wat verder over je heen en doe gewoon even niets. Wen er maar aan. Dit hoort ook bij een gezonde leefstijl.

Slapen.

10

Ga op tijd naar bed, ook al kun je niet slapen. Hoe eerder je weer in het goede slaapritme komt, hoe beter. Blijf zoveel mogelijk in bed als je niet kunt slapen en hou het donker. Dus geen telefoon of andere verstorende lichten.

Het verhaal van *Jantine*

Jantine (52) kampt met uitputtingsklachten en wil zich ziek melden. Om de rust te bewaren schrijft *Beyond Stress* haar natuurlijke medicatie voor. Naarmate de tijd verstrijkt, begrijpt Jantine steeds beter dat ze teveel van zichzelf vraagt en niet op deze voet door kan gaan. Ze leert stresssignalen beter herkennen en leert ook hoe ze daar mee om moet gaan.

*”Het is tijd
om éérst
haar eigen
issues op te
lossen.”*

In plaats van zich ziek te melden, communiceert ze duidelijk haar visie op de toekomst en kaart ze haar problemen aan. Niet alleen bij haar mededirecteuren, maar ook bij haar teamleden. Het is tijd om éérst haar eigen issues op te lossen.

Jantine pakt het aan, wordt rustiger en leert beter te reageren op haar emoties. Zo ontstaat er meer balans. Zich ziek melden? Dat hoeft niet meer!

Na het programma voelt ze zich fitter dan ooit. Te hoge eisen verandert ze in haalbare eisen. De lat mag best hoog liggen, zolang de strategie daarop is aangepast. Jantine is nu in een betere conditie en kan meer aan.



Grip op je gezondheid blijven houden

De crux zit in de balans vinden tussen je werk en wie je bent als persoon. De manager, dat lukt nog wel. Jezelf als mens en jezelf als vrouw is een ander verhaal. Omdat stress voor uitputting van je hormoonstelsel zorgt, is het net of alles anders gaat in je lijf en in je hoofd.

Een stressmechanisme is een fenomeen waar je goed mee moet leren omgaan, anders val je snel terug. Je verkeert in een lastige situatie, dus het is verstandig om deskundige hulp in te schakelen bij je herstelproces. Bij Beyond Stress ben je aan het goede adres. Voor meer energie en grip op je gezondheid.

Dit kan Beyond Stress voor jou betekenen

Heb jij behoefte aan support aan de hand van overzichtelijke stappen? Vraag dan een gratis gesprek aan waarin ik je 3 persoonlijk tips geef. Ik bied je de eerste stappen op weg naar meer balans en energie. Hoe eerder je hiermee begint, hoe eerder je weer 'up and running' bent.

Benieuwd naar een passende aanpak voor jouw persoonlijke situatie? Plan dan nu een gesprek in. Dan onderzoek ik jouw situatie en op welke manier je het beste geholpen kunt worden.



Ik spreek je snel!

Betty Schouten

Beyond Stress is gespecialiseerd
in het behandelen van burn-out
met natuurlijke geneeswijzen,
met als doel fit blijven en jezelf
een gezonde leefstijl aanmeten.

