

Stressvrij leven en gezond blijven

Stress is ziekmaker nummer één in deze wereld. Iedereen weet dat, maar stressvrij leven in deze jachtige en veeleisende maatschappij is niet zo eenvoudig. Stress is geaccepteerd en dat is geen goede ontwikkeling. Toch kun je heel veel doen om een stress-arm leven te leiden. Wat heb je daarvoor nodig? Allereerst natuurlijk het herkennen en erkennen van stress en de symptomen van overmatige stress. Bewustwording dus. Dan is het nodig dat je de stappen leert en vooral toepast om de stress verder buiten de deur te houden.



Wat is stress?

Als we het over stress hebben, dan gaat het meestal over ongezonde druk: een teveel aan spanning.

Maar stress is niet altijd ongezond. Stress is een hele natuurlijke, en ook gezonde reactie van het lichaam. Op het werk helpt gezonde stress je om goed te presteren. Het maakt je alert, geconcentreerd en efficiënt.

De spanning maakt het lichaam ook klaar voor actie en dat is nodig om te kunnen reageren op bedreigende situaties.

Het gaat pas mis als er een te hoge druk voor een te lange tijd is.

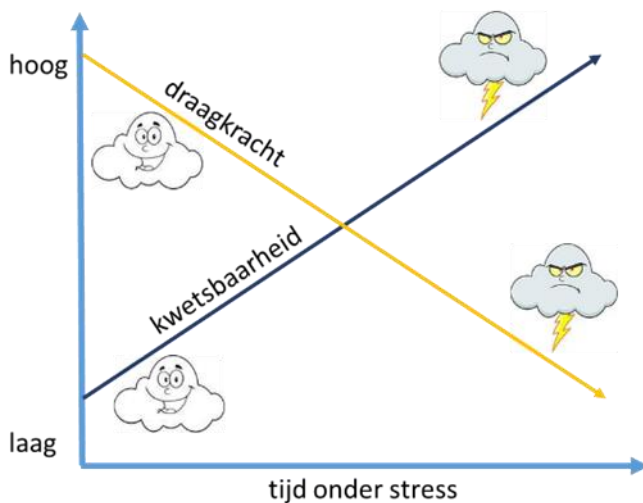
Kijken we naar stress zoals stress bedoeld is dan is stress heel nuttig. Bij stress komt adrenaline vrij die helpt bij het vechten of vluchten.



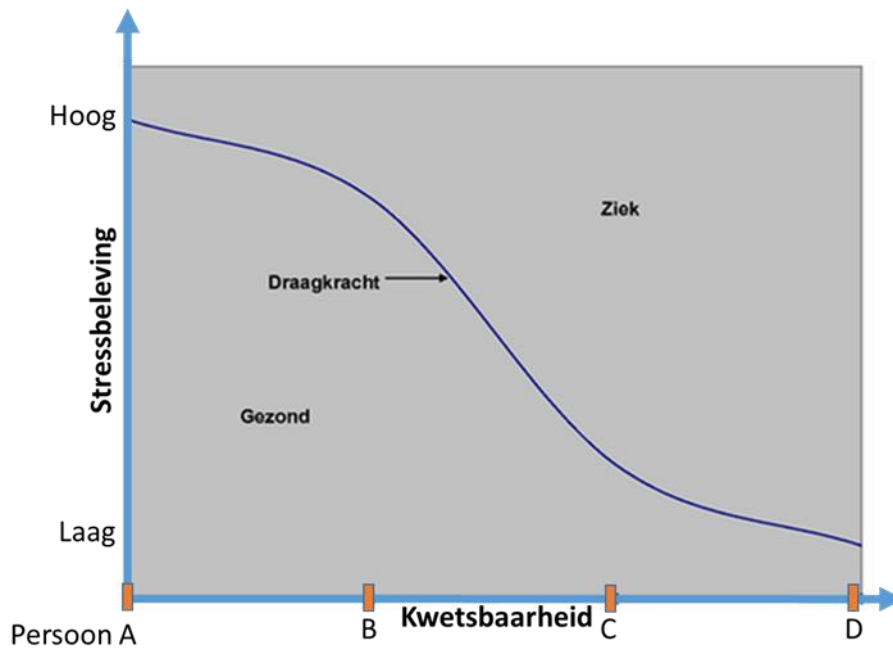
Stress duurde in de oertijd hooguit een week en was dus een ideaal hulpmiddel.



Nu staan we steeds meer en langduriger (stapeleffect) aan stress bloot. Hierdoor wordt er veel te veel adrenaline en andere stresshormonen aangemaakt. Deze steeds maar in ons systeem rondpompende stresshormonen verstoort en verzwakt het immuunsysteem en we worden vatbaar voor ziektes en depressies.



We hebben van nature een bepaalde kwetsbaarheid voor stress maar ook een draagvermogen. Dit helpt ons om met kortdurende stress om te gaan. Bij een langdurige stressbelasting gaat de kwetsbaarheid omhoog en het draagvermogen omlaag. Als er niet ingegrepen wordt dan zegt het lichaam of de geest (of allebei): stop. De ene mens kan beter tegen stress dan de andere, maar niemand kan tegen langdurige stress. Vroeg of laat knapt de ballon.



Wat kun je doen om gelukkig te leven

5 Tips om je eigen leven te leiden in plaats van het leven dat anderen je op willen dringen.

Maak jij je vaak druk om wat anderen van je denken? Probeer jezelf dan los te maken van al deze meningen. Vecht jezelf vrij van al die meningen.

Rekening houden met andere mensen is goed. Je leven laten bepalen door anderen, omdat je je druk maakt om wat anderen over je denken, is zonde.

Je kunt nooit iedereen tevreden stellen. Jij wilt je graag gelukkig voelen, en dat wordt lastig als je je leven laat bepalen door de meningen van anderen. Leer om vaker (lees, altijd) je eigen weg te volgen en voel je vogelvrij!

1. Mensen zijn vooral druk met hun eigen leven

In de eerste plaats is het interessant om je af te vragen of mensen eigenlijk wel zoveel over jou denken als jij denkt. Jij bent namelijk niet het centrum van het universum.

Het is logisch dat jij veel nadenkt over jezelf, over je eigen leven. Maar waarom denk je dat dat anders is bij andere mensen? Ieder mens ziet zichzelf als het middelpunt van zijn leven. Logisch ook, het leven is soms knap ingewikkeld. En de meeste mensen hebben hun handen vol aan zichzelf.

Dat betekent dus dat mensen minder met jou bezig zijn dan je misschien zou denken. Kan het jou iets schelen wat een voorbijganger op straat doet? Maak je je echt druk om wat je nictje voor werk doet of hoe erg je collega zich schaamt omdat hij zich verspreekt tijdens een presentatie? Je leeft niet constant in ieders gedachten, andere mensen maken zich niet altijd zo druk om je. Ze hebben meestal niet eens een mening over alles wat jij zegt en doet.

Laat je niet tegenhouden omdat je denkt dat mensen ergens iets van zouden kunnen gaan vinden. In veel gevallen zijn deze mensen veel te druk bezig met zichzelf om zich ook nog bezig te houden met jou.

2. Je leeft je leven niet voor anderen

En daarmee komen we ook direct op het tweede inzicht: je leeft voor jezelf, niet voor anderen. Het is jouw doel om gelukkig te zijn, om balans te vinden en op die manier een positieve invloed uit te oefenen op de mensen om je heen. Dat wil niet zeggen dat je je moet gedragen zoals andere mensen willen.

Het is jouw leven. Jij moet je leven op jouw manier ervaren. Je bent op zoek naar geluk, en in die zoektocht naar geluk leer je van alles. Deze lessen maken je wijzer, brengen je levenservaring. Dat doe je voor jezelf, voor je eigen persoonlijke groei.

Je mag zelf bepalen wat je met jouw leven wilt doen, dat is jouw vrijheid. Maak je dus niet druk om wat anderen graag willen dat jij doet maar kies je eigen route. Laat andere mensen zich druk maken om hun eigen leven.

3. Mensen reflecteren hun onzekerheden op jou

Iedereen doet levenservaring op, en iedereen wil deze ervaring graag met jou delen. Anderen willen voorkomen dat jij dezelfde fouten als hen maakt, of dat jij dingen gaat ondernemen die zij eng zouden vinden.

Het kan dat je moeder je afraadt om een wereldreis te maken, omdat ze het zelf nooit zou durven. Een vriend raadt je af om je eigen bedrijf te beginnen omdat hij zelf eens het schip in is gegaan, of je tante zegt dat je nooit aan kinderen moet beginnen omdat zij zich hierdoor belemmerd heeft gevoeld.

Gelukkig is echter niet iedere levenservaring van toepassing op jouw leven. Sommige mensen komen in een burn-out door een grote verbouwing, anderen doen het met twee vingers in hun neus.

Wees dus altijd kritisch op het advies dat je ontvangt en toets het aan je eigen ervaringen. Advies is waardevol, maar ervaring nog veel waardevoller. Doe het op je eigen manier. Blijkt dat je het achteraf mis had, dan doe je de mensen in je omgeving een plezier, want de meeste mensen vinden het heerlijk om gelijk te krijgen!

4. Dwars door de kritiek naar respect

Soms lijkt het alsof je niets goed kunt doen. Je doet je best om je leven goed op orde te krijgen, gezond te leven, succesvol te zijn, een goede vriend(in) te zijn en ga zo maar door. Hoe goed je het ook bedoelt, er zijn altijd mensen die alsnog kritiek hebben op dingen die je doet.

Bedenk echter dat het geven van kritiek voor sommige mensen een veilige uitlaatklep is, terwijl ze diep van binnen eigenlijk heel veel respect voor je hebben.

Het is altijd makkelijker om iemand kritiek te geven op wat hij heeft gemaakt, dan om het zelf te maken. Het is voor een ander eenvoudig om te zien wat jij allemaal fout doet in de winkel die je zelf hebt opgezet. Het is voor de meeste mensen echter bijzonder moeilijk om zelf ook zoiets te doen.

Trek het je dus niet te persoonlijk aan. Kritiek kan waardevol zijn, het kan ook waardeloos zijn en je de grond in trappen. Laat dat niet gebeuren. Blijf bij jezelf, trek eventueel een les uit de opmerkingen en besef dat de kritiek waarschijnlijk voortkomt uit respect voor wat je hebt bereikt, uit jaloezie of simpelweg uit gewoonte.

5. Neem het niet te persoonlijk

Iedereen vindt het leuk om ergens een mening over te hebben, en iedereen vindt het fijn om serieus genomen te worden. Trek je de meningen van anderen dus niet te persoonlijk aan.

Je komt al een heel eind als je de mening van de ander erkent, aangeeft dat je het begrijpt en er respect voor hebt. Vervolgens kun je compleet het tegenovergestelde doen. Je hoeft je niet druk te maken om alles en iedereen. Je wilt je leven leiden op jouw manier, zoals jij dat prettig vindt.

Als jij biologisch wilt eten, en je ouders vinden dat onzin, dan is dat hun probleem. Als jij niet wilt dat je vrienden roken in jouw huis, en zij vinden dat vervelend, dan is dat hun probleem. Als je partner het overdreven vindt dat je af en toe even tijd voor jezelf wilt hebben om te mediteren, dan is dat zijn of haar probleem.

Maak van andermans problemen niet jouw problemen. Heb er op een respectvolle manier schijt aan. Alleen dan kun je doen wat je zelf leuk vindt, en hoef je je niet meer druk te maken over wat anderen van je denken. Zodra mensen merken dat je toch wel doet wat je zelf wilt, dan vestigen ze hun aandacht snel genoeg op iemand anders die zijn leven wel wil laten bepalen door meningen van anderen.

En weet je wat? Zodra de mensen om je heen door hebben dat je toch wel je eigen weg in slaat, krijgen ze meer respect voor je. Want stiekem hebben we allemaal bewondering voor mensen die hun eigen weg kiezen.

Herken stress

Om stress om te buigen naar ontspanning is het wel nodig om de stress te herkennen. Ieder mens reageert anders op stress. We noemen dit de stressbeleving. Dit heeft met heel veel factoren te maken.

Denk hierbij onder andere aan:

- natuurlijke weerstand
- maatschappelijke positie
- sociaal vangnet
- draagkracht
- positieve of negatieve inslag
- creativiteit
- kwetsbaarheid (van dat moment)
- conditie
- opgebouwde weerstand
- probleemoplossend vermogen
- dicht bij jezelf kunnen blijven of niet

En zo zijn er nog veel meer.

Toch zijn er veel gemene delers bij langdurige blootstelling aan stress.

Langdurige blootstelling aan te veel stress leidt tot:

Lichamelijk klachten

O constant moe

O slecht slapen

Psychisch klachten

O niet meer tot rust kunnen komen, zich opgejaagd voelen (onrust)

O prikkelbaar, snel geïrriteerd, een 'kort lontje'

O presteren is minder en er worden meer fouten gemaakt

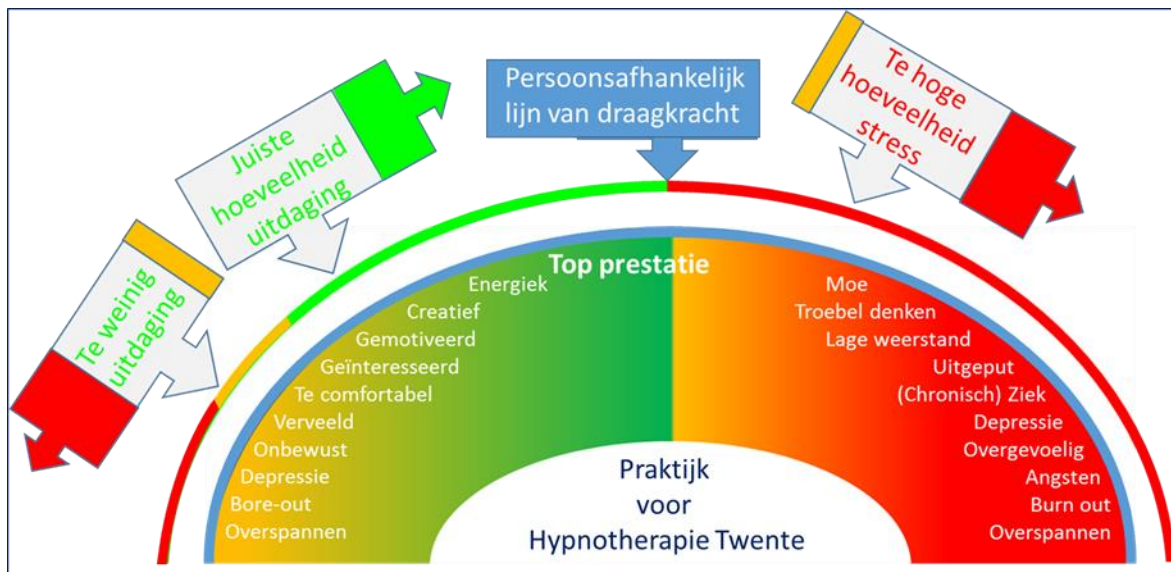
Gedragsverandering

- steeds meer roken of gebruik van veel alcohol en/of drugs
- te veel of juist te weinig eten

Negatieve gedachten

- angstgedachten hebben: 'het komt nooit meer goed'
- negatieve gedachten hebben: 'ik ben niets waard'
- agressieve gedachten hebben: 'ze kunnen barsten'
- zelfopofferingsgedachten hebben: 'ik zal het wel weer doen'

Een hele lijst. Stress verloopt ook volgens een bepaald patroon. Er is veel bekend over stress bij de wetenschap en we weten hoe dit proces verloopt. Dit maakte het mogelijk een effectief anti-stressprogramma te ontwikkelen.



Het Anti Stress Programma van Terra Mater

Stress is ziekmaker nummer één in deze wereld. Dat is het uitgangsprincipe van de werkwijze tijdens het Anti Stress Programma. Omdat stress ziekmaker nummer één is hebben de Praktijk voor Hypnotherapie Twente en Terra Mater (www.terra-mater.nl) de handen ineengeslagen en een heel bijzonder programma ontwikkeld dat je in vier weken helpt je stress los te laten en stressvrij te leven.



Dit programma bestaat uit vier sessies met vier verschillende geleide meditaties die je thuis één keer per dag (een half uur) in kunt plannen. Deze geleide meditaties zijn heel prettig en ontspannend.

Eén keer per week is er een begeleidingsconsult met advies en een persoonlijke sessie. Dit duurt ongeveer een uur.

De voortgang wordt gemeten, zodat je kunt zien wat de vorderingen zijn.

Het voordeel is dat je zelfstandig de methode kunt gebruiken als er een probleem optreedt. Het leven staat immers niet stil. **Meer informatie: info@terra-mater.nl**



Aanvulling door Margreet Pielage:

Het voordeel is dat je zelfstandig de methode kunt gebruiken als er een probleem optreedt.

Door middel van de meditaties en de aanvullende coaching ga je voorbij aan je kritische mind, aan je babbelbox oftewel je ego, die ons graag in de weg wil zitten. Dit is voor een deel de taak van ego.

De geleide meditaties zorgen ervoor dat je in een heel diepe ontspanning komt en door de ontspanning werk je aan wat je dwars zit, aan wat je wilt veranderen, waar je mee zit.

Je zal verbaast staan over de diepe en snelle werking.

Hoe vaker je deze meditaties doet

Hoe beter ze werken

Hoe opgeruimder je wordt en

Hoe sneller je bij je Authentieke Zijn komt

Je creëert meer of betere ruimte in jezelf en om je heen. In de eerste plaats is de ruimte in jouzelf en voor jouzelf van belang. Pas daarna, wanneer je basis stevig is, kan je met gemak ruimte aan de ander geven, zonder dat het je leegzuigt, zonder

dat de ander te veel invloed op jou heeft, zonder dat je, zoals je gewend was, maar meegeeft, toegeeft, omdat het je – dacht je- beschermd. Je komt steeds meer bij je eigenlijke Zijn, bij diegene die je werkelijk bent, los van de aannames en beperkende gedachten van jezelf of van een andere ander. Na dit programma van Stress Release- stress vrij leven en gezond blijven- heb je geleerd te doen wat je vermog te doen, leven vanuit jouw eigen kern met voldoende energie. Ik steun je graag bij dit werk aan jezelf, voel en weet je welkom in:

Praktijk Terra Mater

Bergpad 1b 7731BE Ommen

0529 426922

info@terra-mater.nl

www.terra-mater.nl