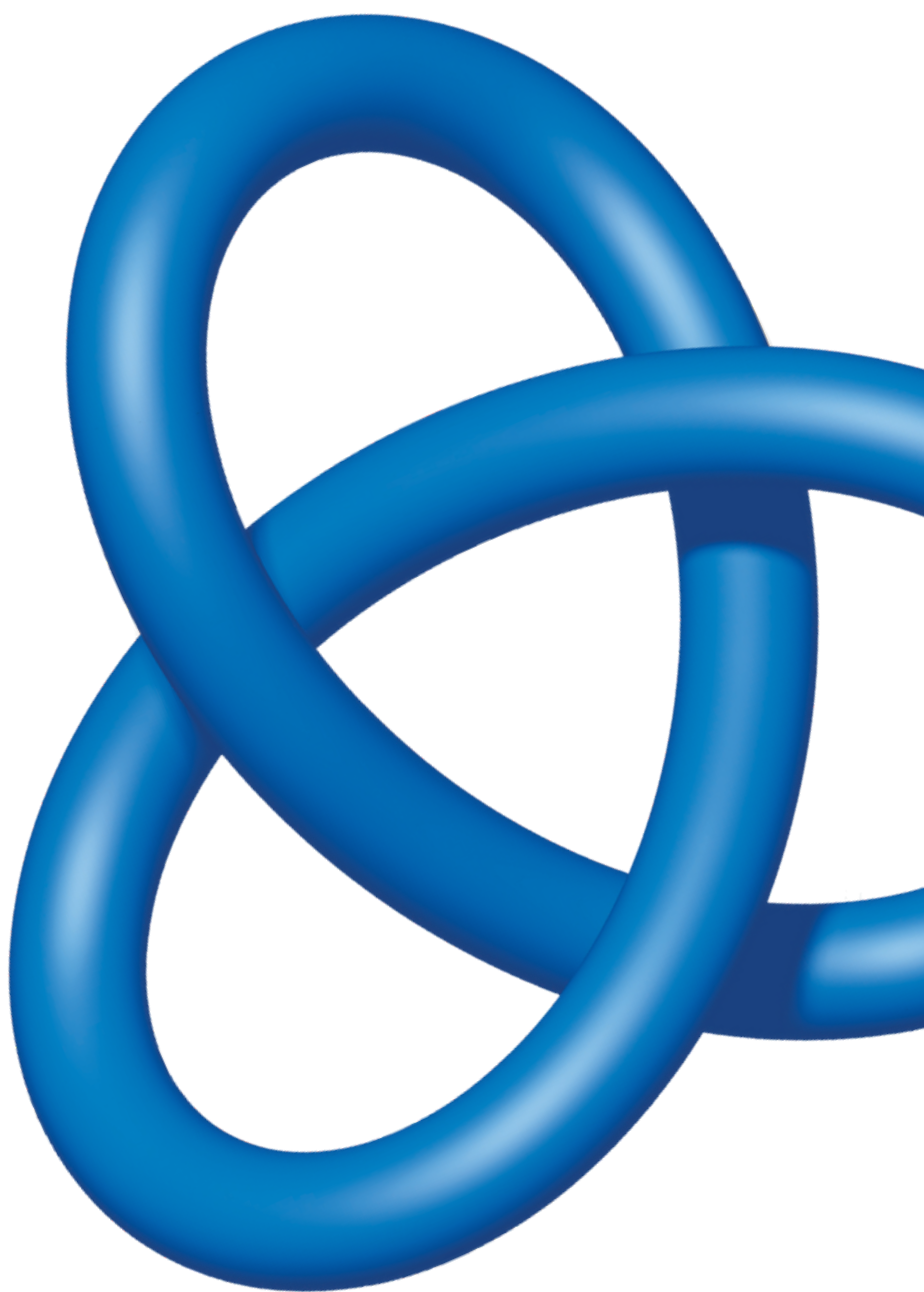


STOP STRESS

Een tipje van de sluier



VOORWOORD

Jouw eigen invloed is immens

Er zijn veel situaties in het leven die stress kunnen geven. Over het algemeen hebben we over veel van deze situaties weinig of geen controle. Je hebt echter wél invloed op hoe je met die situaties omgaat. En jouw invloed is immens.

Chronische stress heeft invloed op alle aspecten van ons leven

We kunnen niet voorkomen dat we met stress te maken krijgen. We kunnen wél voorkomen dat stress chronisch wordt, want chronisch geworden stress heeft heel veel invloed op ons leven. Op onze gezondheid en ons emotioneel- en psychisch functioneren. Zowel voor mensen op individueel niveau, maar ook binnen onze relaties, op ons werk en op de maatschappij als geheel.

De invloed van stress is dus overal aanwezig, toch is het vaak verborgen. Van de meeste stress zijn we ons helemaal niet bewust omdat het zich op een onbewust niveau afspeelt.

Ons onbewuste brein stuurt zo'n 95% van onze manier van denken, voelen en doen aan. Met ons bewuste brein (max 5%), kunnen we ons onbewuste brein niet controleren. We kunnen ons onbewuste brein wél aansturen en dat maakt een wereld van verschil.

Dit E-book geeft je inzicht in

- Wat stress is
- Wat de gevolgen van (chronische) stress zijn
- Hoe je (onbewuste) stress herkent
- Hoe je je onbewuste brein aanstuurt
- Hoe de Verbonden Brein Houding (VBH) stress neutraliseert
- Hoe je overtuigingen in de VBH omzet zodat deze getransformeerd worden



Een tipje van de sluier

Natuurlijk kunnen we je met dit E-book niet alle ins en outs van onze training geven en hoe je de chronische geworden stress op alle niveaus stopt. Daar hebben we namelijk onze 4-daagse training voor nodig ;-).

Wel kunnen we je al wat inzicht geven in stress, de gevolgen van stress, en met name dat er mogelijkheden zijn om te voorkomen dat stress chronisch wordt. Ik vertrouw erop dat het begrip stress je met dit E-book een stuk duidelijker wordt.

Veel leesplezier!

Helga Verhoeven - oprichter van Ander Leven

“Our mind is a very bad master,
but a very good slave.
Master your mind.”

- Osho -



INHOUD

- Wat is stress?
- Stress factoren
- Gevolgen van stress
- Stress herkennen
 - *oefening* Verbonden Brein Houding
- Instructies voor het onbewuste brein
- Overtuigingen
- Overtuigingen omzetten
 - *oefening* Overtuigingen omzetten
- Slechts een tipje van de sluier
- De 7 Sleutels van het Alexander Concept
- Meer weten?
- Overzicht trainingstraject
- Disclaimer & copyright



WAT IS STRESS

De stressrespons is ons grote overlevingssysteem

Wat wij als mensen met dieren gemeen hebben, is ons grote overlevingsmechanisme: de fight/flight/freeze ofwel de stressrespons. Een reactie van het lichaam dat ons voor gevaar behoedt en ervoor zorgt dat wij veilig zijn. Wanneer ons (onbewuste) brein gevaar signaleert, maakt ons lichaam direct stresshormonen zoals o.a. adrenaline aan. Het stresshormoon dat aanzet tot een 'paniek'-reactie, waardoor we in een fight/flight/freeze modus komen en razendsnel kunnen reageren op gevaar door te vechten, te vluchten of te verstarren.

Stressrespons stopt lichaamsfuncties

De stressrespons is dus een belangrijke reactie van ons lichaam die ervoor gezorgd heeft dat wij als soort overleefd hebben: door adequaat te reageren op gevaar. Wanneer we in gevaar zijn wordt er energie onttrokken aan essentiële lichaamsfuncties die we niet nodig hebben wanneer we in levensgevaar verkeren. Daarmee remt de stressrespons ons helder denken, ons slaapcentrum (dat ervoor zorgt dat we ontspannen zijn en rustig kunnen slapen), ons spijsverteringsstelsel, ons immuunsysteem én ons zelf herstellend vermogen. Ook wordt de natuurlijke verbinding tussen onze rechter- en linkerhersenhelft verzwakt.

De stressrespons is alléén behulpzaam wanneer wij in levensgevaar verkeren

Wanneer we in het verkeer direct moeten reageren, of moeten vluchten bij een brand, is de stressrespons behulpzaam. Helaas slaat bij veel mensen

de stressrespons ook aan in situaties die niet levensbedreigend zijn, maar waar we bijvoorbeeld actie op moeten ondernemen. Denk aan een strakke deadline op het werk of een ziek kind thuis en geen oppas kunnen vinden.

Emotionele stress

De meeste mensen denken bij stress alleen aan emotionele stress. Wanneer je je zorgen maakt of je relatie wel standhoudt, of over je ouders die verzorging nodig hebben. Of je je baan behoudt, of gezond blijft. Maar ook slecht nieuws zien op het journaal, de krant of social media. Allemaal emotionele stress die we als zodanig herkennen en erkennen.



STRESS FACTOREN

Stress is echter veel meer dan de 'slechts bekende' emotionele stress. Alles waar ons lichaam op moet reageren geeft stress. En dan kom ik op het punt waar stress veelal onbewust geworden is. Emotionele of mentale stress geeft stress in het lichaam. Fysieke stress geeft stress in het brein.

Lichaam en geest staan in doorlopende wisselwerking met elkaar en beïnvloeden elkaar.

Denk bijvoorbeeld aan:

- **Tijdgebrek**
een volle agenda, een lange to-do lijst
- **Angst voor de toekomst**
geeft stress in het hier en nu
- **Onveilig voelen**
in je relatie, je werk, je omgeving, door wat er momenteel allemaal gaande is in de wereld, etc.
- **Een chronische klacht hebben**
fysiek, emotioneel of psychisch en je je zorgen maakt of het ooit beter wordt
- **Een wondje, een virus of infectie**
is een stress moment voor ons lichaam, net zoals een val, een ongeluk of een operatie
- **Voeding**
hongergevoel of angst voor een allergische reactie, wel willen eten maar niet mogen of andersom
- **Toilet nodig hebben**
en op dat moment niet kunnen bijvoorbeeld in de auto of tijdens een vergadering
- etc.

Alles waar ons lichaam op moet reageren geeft stress in het brein, we maken ons zorgen, bewust of onbewust. Mentale of emotionele stress geeft stress in het lichaam: we ervaren pijn of ongemak of herstellen slecht. We zijn in een vicieuze cirkel gekomen.



Drie zware jongens

Naast de hierboven genoemde stressfactoren waar je misschien nog wel wat bewustzijn op hebt, kunnen we ook gevoelens, gedachten of verwachtingen hebben die ons veel stress kunnen geven.

En dan met name kijk ik hier met je naar:

- Perfectionisme
- Laagzelfbeeld
- Angsten

Deze drie zware jongens, die we allemaal in meerdere of mindere mate in ons hebben, hebben een grote invloed op ons welzijn en kunnen veel stress geven.

Perfectionisme, we kunnen het nooit goed doen, het moet altijd beter

De Perfectionist in ons, die een hoge lat heeft waar we zelden aan kunnen voldoen. Die bang is om fouten te maken en daardoor enorm zijn best doet. Die zoveel moet van zichzelf. Die zorgt dat e-mails (minstens) 2x nagekeken worden. Die altijd op tijd moet komen en zich keurig aan afspraken houdt. Maar die vooral bang is om door de mand te vallen, door het niet goed genoeg te doen of niet goed genoeg te zijn.

Laagzelfbeeld, je minderwaardig voelen

Laagzelfbeeld, dat ervoor zorgt dat we onszelf doorlopend met anderen vergelijken, en er dan natuurlijk slecht vanaf komen. Waardoor anderen altijd beter, mooier, slimmer, aardiger, vlugger zijn en waar je nooit tegenop kunt. Maar misschien nog wel het lastigste; laagzelfbeeld zorgt ervoor dat je altijd bezig bent wat anderen van je vinden. En die ander vindt heus niet dat jij mooi, geslaagd, lief, aardig of professioneel bent. Nee hoor, die ander vindt natuurlijk...

Heel pijnlijk door laagzelfbeeld komen complimenten ook nooit binnen maar worden afgehouden.

Angsten, bang voor de toekomst

Bang zijn dat het niet goed is, bang zijn dat het niet goed komt, bang zijn dat het moeilijk zal zijn, bang zijn dat... Noem maar op, je kunt het niet verzinnen of je kunt je er wel zorgen over maken (en vaak komen ze niet uit). Angst loopt als een schaduw met je mee. Angst voor de toekomst geeft veel stress in het heden.



GEVOLGEN VAN STRESS

Stress heeft grote gevolgen

Eerlijk gezegd kunnen we nog wel even doorgaan met het opnoemen van allerlei patronen, gevoelens of gedachten die stress veroorzaken, maar je hebt al wel een idee gekregen. Wij hebben doorlopend gedachten, gevoelens of herinneringen die stress oproepen; hiermee is de stressrespons chronisch geworden. We staan doorlopend in de startblokken om ogenblikkelijk te kunnen vechten, vluchten of verstarren (v/v/v) en hier zijn we ons over het algemeen niet bewust van. We weten niet beter, zo ben je nu eenmaal of zo voel je je nu eenmaal.

De stressrespons onttrekt energie aan essentiële functies en organen

Adrenaline, het belangrijkste stresshormoon, stroomt doorlopend door je heen en je bijniere zijn inmiddels waarschijnlijk zo goed als uitgeput. Aangezien we in de vecht-, vlucht- of verstarstand staan, onttrekt de stressrespons doorlopend energie aan die functies en organen die je niet nodig hebt wanneer in je levensgevaar verkeert. Denk daarbij aan:

Essentiële functies en organen

- Het helder denken
- Het slaapcentrum
- Het spijsverteringsstelsel
- Het immuunsysteem
- Het zelfherstellend vermogen

Hoewel deze functies essentieel zijn om goed te kunnen functioneren, zijn ze 'even' overbodig wanneer wij in levensgevaar verkeren. Je begrijpt dat dit grote gevolgen heeft voor ons dagelijks leven.



Helder denken

Wanneer ons helder denken te veel energie afstaat aan onze ledematen (daarmee vechten of vluchten we), kan het gebeuren dat we niet meer helder kunnen denken. We hebben een geheugen als een zeef, we zien geen verbanden meer, krijgen zaken niet meer op een rijtje en goed concentreren lukt niet meer.

Slaapcentrum

Hoezo, rustig en alert zijn als je brein in de veronderstelling is dat er (symbolisch) een tijger achter je aan zit? Je bent juist super alert, ieder moment kan het zover zijn dat...

Spanning of alertheid en goed slapen gaan niet echt samen. De kans is groot dat je onrustig slaapt, slecht inslaapt of om het minste of geringste wakker wordt. Klaar om...

Spijsverteringsstelsel

Ik weet niet hoe het bij jou is, maar ik voel het over het algemeen eerder aan mijn darmen of blaas (moet ik nu alweer naar het toilet) dat ik gespannen ben dan dat ik me daar bewust van ben. Wanneer er energie aan het spijsverteringsstelsel onttrokken wordt, kan het allerlei klachten op dit gebied geven. Denk aan ziekte van Crohn, maar ook prikkelbare darmen, allergieën of voedselintoleranties.

Immuunsysteem en je zelfherstellend vermogen

Ook deze twee essentiële functies staan op een laag pitje waardoor je vroeg of laat bevattelijk wordt voor virussen of bacteriën. Je herstelt langzaam of nauwelijks van ontstekingen, klachten, wondjes of opgelopen infecties zoals bijvoorbeeld long-COVID.

Allerlei klachten kunnen chronisch worden en die klachten kunnen zich zowel fysiek, emotioneel of mentaal uiten.



Grote gevolgen voor onze gezondheid, ons leven en welzijn

In een levensbedreigende situatie is het van levensbelang dat alle energie van ons lichaam naar de spieren van onze ledenmaten gaat. Naar onze armen om te kunnen vechten, naar onze benen om te kunnen vluchten. Maar wanneer de stressrespons chronisch en onbewust is geworden, heeft het een desastreuze uitwerking op ons leven, op onze gezondheid en welzijn. Lichamelijke klachten ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan spierpijnen, nek, hoofd of rugpijn, vermoeidheid, allergieën, allerlei spijsverteringsklachten of je bent misschien doorlopend aan het kwakkelen. Er ontstaan echter ook emotionele of psychische klachten zoals verschillende vormen van angsten, piekeren, dwang, overprikkeling of burn-out.

Langdurige stress, dé veroorzaker van veel fysieke, emotionele en mentale klachten

Bij mensen met chronische klachten heeft het onbewuste brein nooit het seintje 'veilig' gekregen: de tijger is gevangen en het brandje is geblust. Bijna alle klachten, zowel fysieke klachten als emotionele- of mentale (of psychische) klachten, worden veroorzaakt en/of in stand gehouden door een chronisch geworden stressrespons. De klachten worden dan chronisch en voor je het weet, weet je niet beter.

Gelukkig kunnen wij zelf deze chronische geworden stressrespons stoppen. Daarmee stopt de aanmaak van stresshormonen. Het brein komt tot rust. Die essentiële functies vervullen hun taak weer omdat er geen energie meer aan onttrokken worden, dat gaat helemaal vanzelf. Het enige dat jij hoeft te doen is jouw onbewuste brein aansturen. Jouw eigen zelfherstellend vermogen doet de rest.



STRESS HERKENNEN

Het onbewuste brein: onze grote kracht en weg naar herstel

Voor we gaan kijken hoe je je onbewuste brein, dat doorlopend in de alarmstand staat, aanstuurt, kijken we eerst wat er in het brein gebeurt. Overigens is onze hele training gericht op hoe je je onbewuste brein aanstuurt.

De fight/flight/freeze (f/f/f) wordt heel gemakkelijk geactiveerd

Stressvolle situaties, denk bijvoorbeeld aan een ruzie, een functioneringsgesprek of een gevaarlijke verkeerssituatie of iedere stressvolle situatie, activeert de f/f/f. In het Nederlands het vechten/vluchten/verstarren (v/v/v). Maar we lopen óók vaak weg voor onprettige gevoelens, gedachten en emoties of we proberen ze weg te drukken. We vluchten of vechten hier tegen omdat we het ongemak niet willen voelen. In beide gevallen lossen we niets op, wel activeert het de stressrespons, of houdt hem in stand.

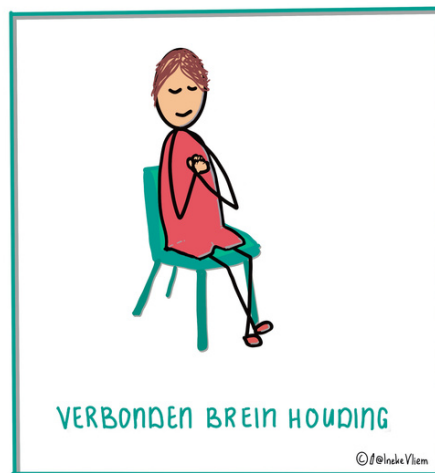
Wat gebeurt er in ons brein

Wanneer de stressrespons actief is, verbreekt de natuurlijke verbinding tussen onze rechter- en linkerhersenhelft. We worden óf emotioneel óf rationeel. Is je dat wel eens opgevallen tijdens een ruzie of heftige discussie? Je voelt dan dat je elkaar emotioneel niet kunt bereiken of niet uit je woorden kan komen. Tijdens een ruzie ben je je hier misschien, of in ieder geval achteraf, nog wel bewust van. Op allerlei andere momenten waarschijnlijk niet. Wanneer de verbinding tussen beide hersenhelften verbroken is, geeft dit (vanzelfsprekend) stress. We moeten deze verbinding dus herstellen!



OEFENING VERBONDEN BREINHOUDING (VBH)

- Zit ontspannen op een stoel met beide voeten op de grond.
- Kruis je enkels: sla één enkel over de andere enkel (het maakt niet uit welke enkel bovenaan is).
- Strek je armen naar voren alsof je in het water duikt.
 - Kruis je polsen.
 - Draai je handpalmen naar elkaar toe.
 - Verstrengel je vingers in elkaar (zoals in bidhouding).
 - Laat je handen ontspannen rusten in je schoot. Of draai je verstrengelde handen binnendoor via je buik omhoog naar je borstkas toe. Kies wat jij comfortabeler vindt.
- Sluit je ogen.



Erkennen wat er is geeft rust en stopt de f/f/f

Dát wat je er (onbewust) altijd onder hebt willen houden; daar open je je nu voor. Het kost bakken met energie om allerlei narigheid, wat we weggestopt hebben en waar we bang voor zijn, eronder te willen houden. Het zorgt er ook voor dat we op deze manier vervreemden van onszelf. En dat op zich geeft ook weer stress. Weer een vicieuze cirkel dus die ontstaan is. Je kan er niet uithalen wat er niet in zit. Maar we kunnen dát wat er zit wél (eindelijk) uitnodigen. Welkom heten dus.

Laat in deze houding alle gevoelens, emoties, gedachten, beelden of herinneringen die stressvol zijn helemaal toe. Heet ze welkom, wees nieuwsgierig in plaats van ze te onderdrukken. Je zult voelen dat je veilig bent, óók wanneer je nare gevoelens, gedachten of herinneringen toe laat. Vertrouw erop dat het brein in deze houding de stress en angst verwerkt en neutraliseert. Je voelt je rustig of ontspannen worden. Goed gedaan!



INSTRUCTIES VOOR HET ONBEWUSTE BREIN

Ons onbewuste brein heeft duidelijke instructies nodig

In de VBH stuur je je onbewuste brein aan. Dat betekent dat wanneer je je brein instructies geeft dit aan een paar regels moet voldoen.

De instructie moet:

1. kort en concreet zijn

Ik ben en blijf gezond

i.p.v. *ik hoop zo dat ik gezond blijf*

2. positief gesteld zijn

(zonder ontkenning dus)

Ik vertrouw mezelf

i.p.v. *ik wil niet meer zo onzeker zijn*

3. in de 'ik' vorm zijn

Ik ben waardevol

i.p.v. *anderen waarderen mij*

4. in de tegenwoordige tijd zijn

(het onbewuste heeft alleen maar het Hier en Nu, geen toen of ooit)

Ik stop met roken

i.p.v. *volgende week stop ik met roken*

5. zonder hulpwerkwoorden

Ik werk fulltime

i.p.v. *ik ga weer fulltime werken*



OVERTUIGINGEN

Onze overtuigingen bepalen hoe we in het leven staan

Wij mensen zijn opgebouwd uit overtuigingen. Deze zijn opgeslagen in ons onbewuste brein. Ze zijn onze basis: ze beïnvloeden hoe wij ons voelen, wat wij denken en wat wij doen.

Overtuigingen zijn geen feiten

Het bijzondere van overtuigingen is dat ze voor onszelf vaak aanvoelen als waar, als vaststaande feiten. Terwijl ze dit niet zijn. Dat is lastig als onze overtuigingen ons welzijn in de weg zitten: wanneer ze ons stress geven en niet behulpzaam voor ons zijn.

Mensen kunnen totaal tegengestelde overtuigingen hebben en ieder denkt dat zijn overtuiging waar is. Het gaat er bij een overtuiging niet om of het waar is. Het gaat er bij overtuigingen om of dat wat je denkt, of dat wat je gelooft of dat wat je vindt of je zeker weet te herinneren, of dat behulpzaam is! Dat is misschien heel moeilijk om zo aan te nemen, maar hier gaat het echt om.

We hebben helaas 'standaard' overtuigingen die ervoor kunnen zorgen dat wij niet lekker in ons vel zitten. Dat we slecht slapen, overprikkeld raken of in een burn-out komen. Dat we een hoge bloeddruk krijgen, pijn ervaren of fysieke- emotionele of psychische problemen krijgen.

Belemmerende overtuigingen activeren je stresssysteem.
Behulpzame overtuigingen brengen je systeem tot rust.



OVERTUIGINGEN OMZETTEN

Overtuigingen zijn richtingaanwijzers

Belangrijk om je te realiseren dat een overtuiging (nog niet) waar hoeft te zijn. Het is slechts een richtingaanwijzer en wordt daarmee waar.

Wanneer je belemmerende overtuigingen stopt geeft dat rust en daarmee stopt je stress!

Hieronder een paar voorbeelden om je een idee te geven.

Belemmerende overtuiging	wordt	Behulpzame overtuiging
Ik ben niet goed		Ik ben goed
Ik mag geen fouten maken		Ik mag fouten maken
Ik ben waardeloos		Ik ben waardevol
Anderen zijn altijd beter belangrijk		Ik ben goed (het is niet hoe anderen zijn)
Ik word niet gezien		Ik word gezien
Als ik maar niet ziek wordt		Ik blijf gezond
Ik kan dit vast niet		Ik functioneer goed, ik ben capabel, ik vertrouw mezelf
Als het maar goed komt		Het is goed, ik ben veilig
Ik ben bang dat.. gebeurt		Ik verwacht dat het beste
Etc.		



OEFENING OVERTUIGINGEN OMZETTEN IN DE VBH

Met deze oefening geef je jouw onbewuste brein nieuwe instructies. Je activeert als het ware in je brein een nieuwe, behulpzame overtuiging! Zo kun je alle overtuigingen die jou belemmeren en stress geven omzetten in behulpzame overtuigingen.

Dit doe je door in de Verbonden Brein Houding te zitten. Terwijl je met gesloten ogen in de VBH zit, herhaal je in stilte de behulpzame overtuiging net zolang totdat je een emotionele, fysieke of mentale verandering voelt die prettig is. Dan laat je die nieuwe en behulpzame overtuiging nog eens helemaal door je heen stromen en dan open je je ogen.

Als je in de VBH op deze manier overtuigingen behulpzaam maakt, kan het gebeuren dat je eerst meer stress ervaart. Er komt immers een tegenovergestelde overtuiging in je systeem dan je altijd dacht dat waar was. Het is goed wanneer dit gebeurt, je hoeft er dus niet van te schrikken. Rustig door blijven gaan met het in stilte herhalen van de behulpzame overtuiging tot je die fysieke, emotionele of mentale verandering ervaart ;-).

Overtuigingen hoeven dus (nog) niet waar te zijn, alleen maar behulpzaam: ze worden waar!



SLECHTS EEN TIPJE VAN DE SLUITER

We vertrouwen erop dat je met dit E-Book

- Inzicht hebt gekregen in stress, en dat stress veel meer is dan 'alleen' emotionele stress
- Begrijpt hoe chronische stress ontstaat en in stand gehouden wordt
- Ziet wat de gevolgen van een stressrespons zijn die chronisch is geworden
- Alvast een eerste stap kunt maken om jouw stress te verminderen of te stoppen.

Natuurlijk komt er nog veel meer bij kijken om (chronische) stress te stoppen dan dat we in een E-Book kunnen aanreiken. Als het in een E-Book zou kunnen, dan zouden we geen 4-daagse training nodig hebben ;-)

Tijdens de training krijg je van ons 7 oefeningen mee: sleutels noemen we dat. We hebben je 2 van de 7 sleutels aangereikt waarmee we in onze training werken.

We stellen alle sleutels hierna aan je voor.



DE 7 SLEUTELS

1. Verbonden Brein Houding (VBH)

In deze houding kan je stress neutraliseren en transformeren. Je kunt zelfs trauma helen en allergieën laten verdwijnen.

2. Overtuigingen

Wij zijn opgebouwd uit overtuigingen, zij zijn onze bouwstenen.

Overtuigingen bepalen wat we denken, wat we voelen, wat we geloven of niet geloven. Wat we kunnen of niet kunnen. Wanneer we behulpzame overtuigingen hebben, hebben we een goed fundament voor een gezond en gelukkig leven.

3. Actieve Taal

Wat voor ons bewuste brein duidelijk kan zijn, kan voor ons onbewuste brein verwarrend zijn. Heel verwarrend zelfs. Verwarring geeft stress en dat willen we nu juist stoppen en voorkomen. Je leert hoe je je onbewuste brein korte, concrete instructies geeft, waardoor er een optimale samenwerking tussen lichaam en geest ontstaat.

4. Positief Selecteren

We nemen doorlopend waar hoe iets is en hoe we iets ervaren. Met ons bewuste brein kunnen we echter maar een heel klein percentage van wat er gebeurt waarnemen. We hebben een keuze wat we wél en niet willen waarnemen. Wanneer we ons onbewuste brein instrueren om alleen dát waar te nemen wat prettig of behulpzaam is, wordt dat vanzelf een behulpzaam patroon dat ervoor zorgt dat we op een heel prettige manier in het leven staan. Vol vertrouwen naar de toekomst kijken en mild of tevreden naar het verleden.

5. Het AC-Proces (onze hoofdsleutel)

Met het AC-Proces (Alexander Concept-Proces) stop je een belemmerende gedachte of negatief patroon en zet je er een prettige gedachte of gevoel tegenover. Dit gebeurt dankzij de neuroplasticiteit van het brein, het vermogen van de hersenen om nieuwe neuronverbindingen te maken. Het brein zorgt er dan vanzelf voor dat dit prettige gevoel of deze behulpzame gedachte vanzelfsprekend wordt. Er is dan een nieuw patroon ontstaan. Het brein doet vervolgens wat het altijd doet, simpelweg patronen herhalen. Alleen zijn ze nu behulpzaam geworden en dat maakt een wereld van verschil :-)



6. De Juiste Staat

Door de juiste staat op te kunnen roepen, de juiste gemoedstoestand voor dát wat je wilt of moet doen, word je een ware levenskunstenaar. Je kunt zelf bepalen hoe je je wil voelen in een bepaalde situatie en hoeft dat dus niet aan het toeval over te laten. Ook dit geeft heel veel rust en vertrouwen, en stopt dus spanning en stress.

7. De Korte Route

Hiermee ben je in staat om razendsnel een optimaal toekomstbeeld te creëren. Wij creëren doorlopend toekomstbeelden, ons brein heeft namelijk beelden nodig. Alleen zijn we ons er over het algemeen niet van bewust. Dan kan het ook een beeld zijn dat op angst gebaseerd is of op onzekerheid. Een optimaal toekomstbeeld, in combinatie met de juiste staat en de overtuiging: 'ik verwacht dat het beste gebeurt' geeft heel veel vertrouwen in de toekomst. Vertrouwen in de toekomst geeft rust en ontspanning in het Hier en Nu.

Wat de toekomst brengen moge dat weten we niet, maar angst voor de toekomst geeft stress in het heden. Vertrouwen in de toekomst geeft rust in het heden. Het leven speelt zich af in het heden. De rest zit in ons hoofd.

Optimale lichaam/geest interactie stopt chronische stress

In totaal 7 sleutels om het onbewuste brein aan te sturen, zodat er een optimale lichaam/geest interactie ontstaat. Hierdoor stopt de chronisch geworden stressrespons. Er komt rust in het brein, waardoor chronische klachten verdwijnen. Dat doen wij niet, zoals we al eerder meldden, dáár zorgt jouw eigen zelfherstellend vermogen voor.

Wij leren je hoe jij zelf deze sleutels eenvoudig kunt toepassen en integreren in het dagelijks leven. Eenmaal thuis pas je deze 7 sleutels consequent toe en heb je ze voor de rest van je leven tot je beschikking!



MEER WETEN?

We helpen je graag verder

Het feit dat je dit E-book aangevraagd hebt, zegt al veel!
Zeer waarschijnlijk betekent het dat je actief op zoek bent naar een oplossing voor jouw (stress) klachten. We begrijpen als geen ander dat een volgende stap niet makkelijk is.

Op onze website vind je veel informatie. Onder andere de wetenschappelijke onderbouwing van de training en ervaringen van deelnemers die je voorgegaan zijn. Van onze deelnemers herstelt 86% blijvend. Een resultaat waar wij blij, trots en dankbaar voor zijn.

Gesprek met een trainer

Het kan zijn dat je (persoonlijke) vragen hebt na het lezen van dit E-Book. Misschien ben je benieuwd of onze training voor jou geschikt is. Vraag vrijblijvend een gesprek met een trainer aan.
Of neem contact op met ons secretariaat.



085-0471250



info@anderleven.nl

Webinars, lezingen én workshop

We bieden verschillende thema- en inspiratiewebinars aan, lezingen op locatie én een online introductie workshop van 4 uur: “LEX, opmaat naar een ander leven”. In onze agenda vind je alle data en meer informatie.

Hierna zetten we ons trainingstraject voor je op een rijtje.



TRAININGSTRAJECT

Het Alexander Concept, sleutel tot een ander leven

In ons trainingstraject van 3 maanden leer je de stressrespons te stoppen door je onbewuste brein aan te sturen. Je krijgt wetenschappelijk onderbouwde informatie en praktische instructies. In heldere, logische taal, kort en concreet voor het brein. Gemakkelijk te leren en eenvoudig te integreren in het dagelijks leven. En met snel en blijvend resultaat.

Trainingstraject het Alexander Concept

Vorbereiding

- Telefonische intake (toelating)
- Persoonlijk consult

Training

- 3-daagse training op locatie
- Verdiepingsdag

Integratie:

- Belafspraken met vaste trainer
- Buddysysteem
- Mailcontact
- Coachingslijn



HET ALEXANDER CONCEPT, SLEUTEL TOT EEN ANDER LEVEN

Dag 1

De wisselwerking tussen lichaam en geest

De eerste dag leggen we uit en wat er in het lichaam gebeurt wanneer de stressrespons aanslaat. Je leert wat stress in je systeem doet en waar je het aan kunt herkennen. Je krijgt zicht op patronen die je, vaak ongemerkt, stress opleveren. Op de eerste dag leer je bovendien al hoe je deze patronen kan stoppen. De theorie wordt afgewisseld met oefeningen en is meteen ervaringsgericht. Je krijgt glasheldere uitleg over de voortdurende wisselwerking tussen lichaam en geest. Zo begrijp je op dag 1 al precies hoe het komt dat deze training zo snel werkt. Je leert deze dag onder meer het AC-Proces. De sleutel die je consequent toepast op al je thema's en klachten. Het AC-Proces is zeer krachtig. Het is bijzonder gemakkelijk te leren en uitstekend toepasbaar in je dagelijks leven. Aan het eind van de dag ervaar je al dat het AC-Proces direct een verandering geeft in hoe je je voelt.



Dag 2

Blinde vlekken worden duidelijk

Met het AC-Proces krijg je de sleutel in handen waarmee je stress, zorgen, lichamelijke klachten, negatieve of angstige gedachten of depressieve gevoelens kunt stoppen. Je doorbreekt daarmee de vicieuze cirkel waar je ooit in terecht gekomen bent en die tot veel klachten geleid heeft.

We zullen echter ook kijken naar andere thema's die verantwoordelijk kunnen zijn voor stress in je leven. Je zult zien dat je ook bij diepgewortelde thema's de stressrespons kunt stoppen. Op dag twee kijken we bovendien naar de enorme kracht van overtuigingen. Je zal deze dag gaan zien dat je je van sommige overtuigingen bewust bent en dat andere overtuigingen (nog) onbewust zijn. Zijn ze behulpzaam of niet? Zo niet, dan leer je een techniek om deze overtuigingen om te zetten in een overtuiging die behulpzaam is, in plaats van belemmert.

Dag 3

Integratie

De derde dag is zowel verdiepend als afrondend. We zorgen ervoor dat je eenmaal thuis precies weet wanneer je onze sleutels consequent moet toepassen. We zorgen er ook voor dat je vol vertrouwen bent dat ook jij bij die 86% hoort die blijvend herstelt. Net als onze voorgaande deelnemers, zal je tijdens de training zelf al ervaren dat je energie toeneemt en dat je je ontspannen, vrolijk en gelukkig voelt. Je weet dat je invloed hebt en dat geeft geweldig veel vertrouwen. Hierdoor kom je in een positieve flow terecht: klachten verminderen snel of verdwijnen zelfs helemaal. Verder zal je zien dat er een enorme verbinding ontstaat tussen alle deelnemers en partners.

Dag 4

De Verdiepingsdag

Zes weken na de training volgt de Verdiepingsdag. De Verdiepingsdag biedt zowel verdieping als verbreding. Samen met de andere deelnemers uit je groep kijk je terug op alle positieve veranderingen en het herstel dat je ervaart. We zetten de puntjes op de i en is er natuurlijk ruimte om je (eventuele) vragen te stellen.

De Verdiepingsdag is echt de kers op de taart: zoveel veranderingen te zien en te horen bij iedereen die de training heeft bijgewoond, ook bij de partners!



DISCLAIMER & COPYRIGHT

Disclaimer

De informatie in dit E-book is niet bedoeld als vervanging van medische zorg of behandeling.

Copyright ©Ander Leven B.V. 2023

Auteur: Helga Verhoeven

Wil je dit E-book delen met vrienden en familie? Graag!

Je mag het E-book natuurlijk aanbevelen aan anderen, zodat zij ook inzicht krijgen in de werking van het brein en hoe ze hun stress kunnen stoppen. Hoe meer ontspannen zielen hoe meer vreugd.

Stuur het E-book niet zomaar door, maar laat anderen het gratis downloaden via onze website.

Volg ons op





Ander Leven B.V.
085-0471250
info@anderleven.nl
www.anderleven.nl

**HET ALEXANDER
CONCEPT**

SLEUTEL TOT EEN ANDER LEVEN