



# Van Stress naar Rust in 7 Stappen

Herstel je energie en kom  
weer in balans





# Meer rust

Voel jij je vaak gespannen, uitgeput of snel geïrriteerd? Dan is de kans groot dat je stressniveau te hoog is.

In deze mini-gids neem ik je stap voor stap mee naar meer rust, overzicht en grip op je dag. Geen zweverige adviezen, maar praktische tools die je direct kunt toepassen.





# ✓ Stap 1: Erken je stresssignalen

Stress begint vaak subtiel. Door signalen vroeg te herkennen, voorkom je dat je over je grenzen gaat.

## Let op deze signalen:

- Moe wakker worden, ook na voldoende slaap
- Prikkelbaarheid of huilbuien
- Vergeetachtigheid of concentratieverlies
- Spierspanning, hoofdpijn of maagklachten



 Reflectie-opdracht: Welke 3 signalen herken jij het meest bij jezelf?





## ✓ Stap 2: Breng structuur aan in je dag

Een chaotisch dagritme voedt stress. Structuur geeft rust.

### Tips voor dagstructuur:

- Sta elke dag rond dezelfde tijd op
- Begin je dag met iets rustigs (geen telefoon!)
- Plan vaste blokken voor werk, rust en beweging
- Maak elke dag een haalbare to-do-lijst (max. 5 taken)



📌 Bonus-tip: Plan ook "niets" – echte hersteltijd is essentieel.



## ✓ Stap 3: Adem jezelf naar ontspanning

Je ademhaling is de afstandsbediening van je zenuwstelsel.

### Probeer deze oefening (2 minuten):

1. Adem 4 tellen in
2. Houd 4 tellen vast
3. Adem 6 tellen uit
4. Herhaal dit 5 keer



🧘♀️ Tip: Doe dit vóór belangrijke afspraken of bij onrust.



## ✓ Stap 4: Beweeg je stress eruit

Beweging helpt om opgebouwde spanning los te laten.

### Kies wat bij je past:

- Wandelen in de natuur (min. 20 minuten)
- Fietsen of yoga
- Boksen of krachttraining (bij veel interne onrust)



🎯 Actie-opdracht: Plan vandaag nog een beweegmoment van minimaal 20 minuten.



## ✓ Stap 5: Leer je grenzen voelen en aangeven

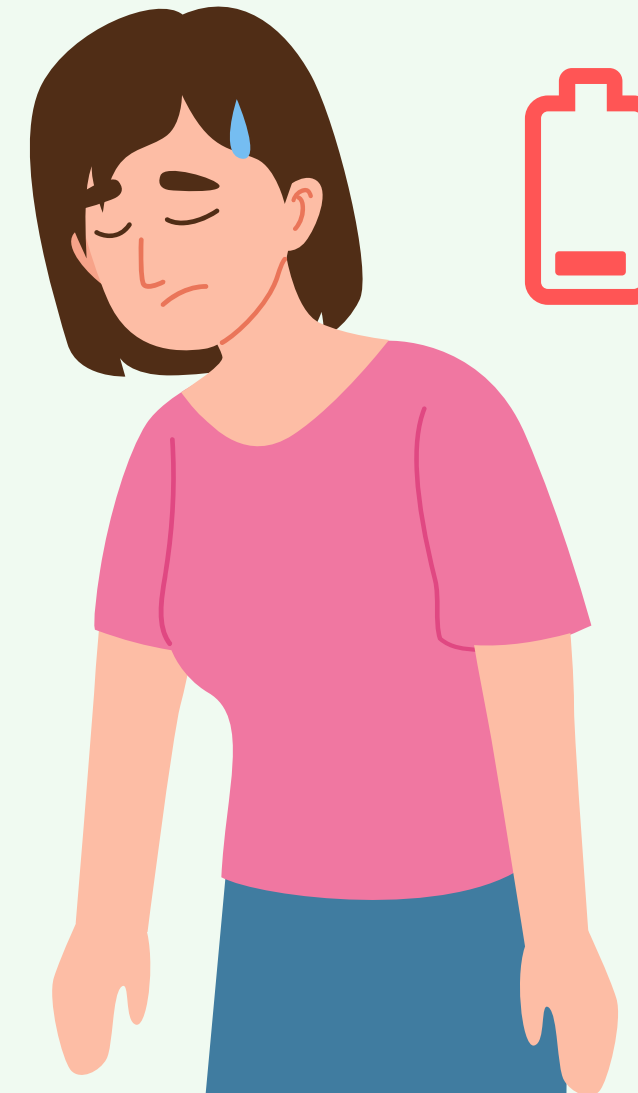
Grenzen aangeven is geen zwakte, maar zelfzorg.

### Zo herken je je grens:

- Je merkt weerstand of frustratie
- Je voelt een 'moeten' in plaats van een 'willen'
- Je energie zakt na contact met bepaalde mensen of situaties

🧠 Oefen met deze zin:

"Ik merk dat dit nu te veel is voor me. Ik kies even voor rust."





## ✓ Stap 6: Zorg voor echte hersteltijd

Niet alle rust is gelijk aan herstel. Scrollen op je telefoon is vaak geen echte pauze.

### Herstellende activiteiten zijn o.a.:

- Meditatie of ademhaling
- Warm bad of douche
- Muziek luisteren
- Tijd zonder schermen
- Slapen of poernaps (max. 30 min)



💡 Vraag aan jezelf: Wat geeft mí echte rust?





# ✓ Stap 7: Vraag hulp – je hoeft het niet alleen te doen

Overspannenheid of burn-out is geen teken van zwakte. Sterker nog: hulp zoeken is dapper.

## Mogelijke vormen van hulp:

- Coach of therapeut
- Gesprek met je leidinggevende
- Mindfulness- of herstelprogramma
- Een goed luisterend familielid



🌱 Kleine stap: Wie zou jou vandaag een stapje verder kunnen helpen?



# **Bonus: Dagelijkse Rust-Routine (voorbeeldschema)**

- 08:00 – Opstaan & rustige start (geen telefoon)
- 08:30 – Wandeling of lichte beweging
- 09:00 – Werken met pauzes van 5 min. elk uur
- 12:30 – Lunch zonder afleiding
- 15:00 – Ademhalingsoefening 2 min.
- 17:30 – Werk afronden & dag reflecteren
- 20:30 – Offline tijd: boek lezen of rustgevende muziek
- 22:00 – Naar bed met rustgevend ritueel

# Als je blieft

Stress hoort bij het leven – maar het mag nooit jouw leven gaan beheersen. Met deze 7 stappen zet je de eerste beweging richting rust, energie en balans.

Wil je méér tools, persoonlijke begeleiding of een programma om echt te herstellen?

👉 **Bekijk hier ons aanbod**



💡 Start nu met een vrijblijvende proefperiode voor slechts **€14,95**.

## Of koop onze...

# ONZE STRESS RESET JOURNAL

Ontdek het Stress Reset Journal, jouw dagelijkse gids naar innerlijke rust en meer ruimte in je lijf. Met gerichte vragen en oefeningen leer je stresssignalen herkennen, grenzen stellen en ontspannen binnen vijf minuten per dag.

NU VOOR MAAR €4,95

[DRUK HIER](#)

