

Jouw testuitslagen

We hebben ontdekt dat er 5 belangrijke onderwerpen zijn die een directe relatie hebben met stress. Dit noemen wij de schijf van 5 van stress:



Uiteraard zijn er meer onderwerpen die invloed hebben op je stressniveau. Maar wanneer je last van stress hebt dan komt dit bijna altijd doordat er iets rammelt in een van deze 5 gebieden.

Je hebt net al deze 5 onderwerpen een cijfer gegeven.

Heb je jezelf op een of meerdere onderwerpen een 5 of lager gegeven?

LET OP! DIT IS EEN SERIEUS AANDACHTSPUNT VOOR JOU ALS HET GAAT OM STRESS.

De onderwerpen met een onvoldoende hebben aandacht nodig. Het onderwerp met het laagste cijfer heeft de meeste urgentie. Je denkt misschien dat je een onvoldoende kunt compenseren met een voldoende op een ander onderwerp. Helaas dat werkt niet zo. Het cijfer van jouw stressniveau wordt bepaald door het laagste cijfer dat je jezelf hebt gegeven. Het gemiddelde doet er niet toe, alleen het laagste cijfer doet ertoe. En dat is ook logisch: wanneer je slecht slaapt dan kun je nog zo gezond eten, maar dan heb je onvoldoende energie om goed met stress om te kunnen gaan.

Wij hebben per onderwerp een aantal tips voor je op een rijtje gezet. Deze helpen je om van jouw onvoldoende(s) minimaal een voldoende te maken, liefst nog hoger.

Kijk eens goed wat jij kunt doen om beter met stress om te kunnen gaan en meer energie te krijgen. Wacht niet te lang met actie ondernemen. Je hebt maar twee opties in je leven. Of je accepteert de situatie zoals die is of je neemt de verantwoordelijkheid om te veranderen.

Heb jij jezelf op alle onderwerpen een voldoende gegeven?

Gefeliciteerd! Dit betekent dat je over het algemeen (redelijk) goed om kan gaan met stress. Toch is het belangrijk om jezelf bewust te zijn dat er altijd verbetering mogelijk is.

De noodzaak om een onderwerp aan te pakken dat je een voldoende hebt gegeven lijkt minder groot. Er is geen directe aanleiding voor. Toch klopt dit niet helemaal. Ook jij kunt nog beter met stress om leren gaan. Wist je dat als je van een 6 een 8 weet te maken, je meer energie hebt en beter kunt presteren? Uit ervaring weten we ook dat als je je verbetert op 1 onderwerp de rest vaak volgt. Ga je gezonder eten, dan voel je je fitter en ga je meer bewegen. Ben je veel buiten om te bewegen dan slaap je weer beter. Het hangt allemaal samen.

Wij hebben per onderwerp een aantal tips voor je op een rijtje gezet. Deze helpen je om van jouw voldoende nog betere cijfers te maken.

Tips voor minder stress en meer energie

Voeding

Gezonde voeding begint bij het kiezen van vooral gezonde voedingsmiddelen. Kies zoveel mogelijk voor onbewerkte, verse producten. Goede keuzes zijn bijvoorbeeld groente, fruit, peulvruchten, ongezoeten noten, vette vis en vloeibare oliën.

Met gezonde voeding krijg je vanzelf de nodige voedingsstoffen binnen. Deze voedingsstoffen zorgen ervoor dat je lichaam functioneert. Met gezonde voeding vergroot je de kans dat je gezond oud wordt.

- Varieer veel met eten
- Eet meer groenten
- Verminder suiker (en suikervervangers) en zout
- Kook zelf met verse producten
- Drink voldoende water (1,5 - 2 liter per dag)
- Eet minstens 1 keer per week vette vis
- Kauw goed op je eten
- Vervang frisdrank door water of thee
- Gebruik veel kruiden en specerijen
- Drink geen koffie na 14.00 uur

Beweging

Bewegen heeft een ongelooflijke positieve bijdrage aan een goede gezondheid, een gezond gewicht en het voorkomen van chronische aandoeningen.

- Als je intensief sport doe dit liever in de ochtend dan in de avond
- Let tijdens sport op je hartslag en sport regelmatig op lage hartslag
- Maak na het eten een lekkere wandeling met de hond, je partner of een vriend(in)
- Koop een stappenteller en stel jezelf ten doel om minimaal 10.000 stappen per dag te zetten
- Houd een wandelende vergadering
- Neem de trap in plaats van de lift
- Parkeer je auto op de verste parkeerplaats van je werk naar de ingang
- Gebruik 10 minuten van je lunchpauze voor een wandeling, altijd
- Varieer in de snelheden waarmee je loopt. Eerst langzaam en dan steeds sneller met af en toe een minuut snelwandelen

Slaap

Hoeveel slaap je nodig hebt, varieert per persoon. De meeste volwassenen hebben genoeg aan 7 tot 8 uur goede slaap per nacht om zich uitgerust en energiek te voelen. De hoeveelheid slaap die je nodig hebt, is afhankelijk van factoren zoals je leeftijd, manier van leven en gezondheid.

Slaap en slaaptips zijn heel persoonlijk, maar er zijn een aantal "basics" die belangrijk zijn om op orde te hebben. Onderstaand een lijst van de direct meest praktisch toepasbare tips om je slaap te verbeteren:

- Zorg dat je slaapt in een donkere slaapkamer
- Frisse lucht is belangrijk
- Probeer zo veel mogelijk elektronische apparaten in je slaapkamer te vermijden
- Zorg dat je ruim voor het slapen gaan stopt met mobiel, laptop en de tv
- Alcohol drinken in de avond zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt, maar dat je onrustig slaapt
- Een (korte) avondwandeling maken of een boek lezen
- Doe 6 minuten een ademhalingsoefening om je hartslag te verlagen
- Als de wekker gaat, niet snoozen

Ademhaling

Ademhalen doen we ons hele leven. Per jaar haal je ruim 6 miljoen keer adem, in je hele leven ongeveer een half miljard keer. Het is een van de belangrijkste lichaamsprocessen. Onze ademhaling wordt aangestuurd door het autonomen zenuwstelsel en gaat automatisch, zonder dat we erover nadenken. Toch kunnen we onze ademhaling ook bewust aansturen.

We worden geboren met een natuurlijke ademhaling. Door stressmomenten of onaangename periodes in ons leven wordt onze ademhaling verstoord. Als dat tijdelijk is dan is dat niet erg, maar als je gedurende langere tijd bewust of onbewust stress ervaart dan went je lichaam daaraan en vervalt het vaker in een verkeerde ademhaling. Allerlei lichaamsprocessen kunnen hierdoor verstoord raken.

Klachten die horen bij een verkeerde ademhaling zijn: tintelingen, duizeligheid, spierpijn, oververmoeidheid, een afname van concentratie of bijvoorbeeld toename van lichaamsgewicht.

Tip: Check eens hoeveel keer jij per minuut ademhaalt

Je ademfrequentie is het aantal keer per minuut dat je ademhaalt. Ga eens rustig op een stoel zitten en tel hoeveel keer je inademt in 1 minuut.

- Adem je in rust **12 keer of minder** per minuut: dat is prima.
- Adem je tussen de **13 en 18 keer** per minuut dan is dat best veel. Dit is een ademfrequentie die hoort bij wandelen of heel rustig ontspannen hardlopen, maar niet bij rustig achter je computer zitten of een boekje lezen op de bank.
- Adem je **meer dan 18 keer** per minuut, dan kan het niet anders of je voelt je gejaagd. Deze ademfrequentie hoort bij hardlopen en beslist niet bij rustig achter je computer zitten of een boekje lezen op de bank. Dit betekent werk aan de winkel!

Mensen denken al snel dat als de **ademfrequentie** goed is, ook de ademhaling goed is. Belangrijk om te weten dat dit niet het geval is.

Om je ademhaling volledig te kunnen beoordelen is ook inzicht in je **ademteug** en **adempatroon** belangrijk. Je ademfrequentie kan mooi laag zijn, maar bij stress kun je je adem inhouden of zelfs 'vergeten' te ademen tijdens het praten. Ook kan je ademteug te diep zijn. Dit leidt dan ook tot klachten.

Adem je hoog op je borst, ervaar je veel onrust, kort lontje of merk je dat je je adem bijvoorbeeld vasthoudt? Dan is het verstandig om een ademanalyse te doen. Met een ademanalyse is dit alles te meten en kan je gericht aan de slag om jouw klachten te verhelpen.

Mindset

Heb je last van negatieve gedachten? Onderzoek heeft aangetoond dat mensen gemiddeld 40.000 gedachten per dag hebben. Ongeveer 70% van deze gedachten is negatief. Dit komt omdat angst onze grootste drijfveer is voor ons gedrag. In de oertijd was dat handig met alle gevaren die we dagelijks liepen. Maar tegenwoordig is het veel onhandiger om steeds vanuit angst te denken en te reageren. We hebben nu minder gevaren dan vroeger en toch denkt ons brein daar anders over. We zijn bijvoorbeeld bang om afgewezen te worden of dat we niet goed genoeg zijn.

Negatieve gedachten laten je vaak niet los

Ben je bang voor bepaalde situaties, een presentatie voor een grote groep geven of ben je bang voor iets dat mogelijk kan gebeuren, zoals ziek worden. Blijf je je hier zorgen over maken, dan komen deze gedachten steeds meer terug.

Tip: Je kunt jezelf programmeren

Toch is alles perspectief. Je kunt jezelf uit deze negatieve gedachtenspiraal trekken door je gedachten naar iets positiefs te draaien. Je kunt kiezen om te denken en reageren vanuit een gevoel van angst en gebrek, of je kunt kiezen te leven vanuit liefde en overvloed.

Elke keer dat je bepaalde gedachten over jezelf hebt, programmeer je die gedachten in jouw brein. Hierdoor ga je die gedachte steeds vaker denken. Het wordt jouw waarheid. Als je steeds denkt dat je niet goed genoeg bent, dan gaan deze gedachten je blokkeren.

Hoe kun je beter omgaan met negatieve gedachten?

De eerste stap is je bewust te worden dat je een negatieve gedachte hebt. Ga niet gelijk al je negatieve gedachten aanpakken, maar begin er bij een. Probeer voor jezelf eens een hardnekkige negatieve gedachte op te schrijven. Om je op weg te helpen een paar voorbeelden:

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik mag er niet zijn
- Ik voel mij niet veilig
- Ik ben onbelangrijk
- Niemand houdt van mij
- Ik ben (te) lelijk, te dik of te dun

Probeer deze gedachte om te draaien naar een positieve gedachte, bijvoorbeeld:

- Ik ben het waard
- Ik heb bestaansrecht
- Ik mag er zijn



- Ik neem mijn eigen plek in
- Ik mag veranderen
- Ik voel me veilig

Nu gaat het erom dat je elke keer dat je deze negatieve gedachte hebt je er een positieve van maakt. Het kan helpen om een paar weken een elastiekje om je pols te doen. Elke keer dat je je betrappt op de negatieve gedachte trek je het elastiekje uit en laat het los. Dat doet pijn aan je pols en dat is precies de bedoeling. Zeg direct jouw positieve gedachte. Dit werkt omdat je lichaam weg wil van de pijn en daardoor steeds minder vaak deze negatieve gedachte gaat hebben en de positieve gedachte ervoor in de plaats komt.

Merk je dat je na een paar weken bijna niet meer aan het elastiekje trekt ga dan door met de volgende negatieve gedachte.

**Wil jij hulp om beter te leren omgaan met stress?
Lesstress heeft complete programma's om je te
begeleiden naar minder stress en meer energie. Kijk op
www.lesstress.biz**

**Daar vind je onze programma's. Bovendien kun je ons
gratis e-book downloaden, je abonneren op onze podcast
en onze blogs over stress lezen. Mailen naar
info@lesstress.biz kan ook. Dan kunnen wij je adviseren
welk programma voor jou geschikt is.**